



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis
Dla Zdrowe serce- wegetariański
cialoumyslemocje.pl



Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00
Płatki gryczane z jogurtem i grejpfrutem	Wegańska pasta a' la tuńczykowa Chleb żytni razowy Jogurt z malinami	Omlet na słodko z owocami	Omlet owsiany z malinami	Koktajl z kaszą gryczaną	Płatki gryczane z jogurtem na słodko	Płatki gryczane z jogurtem i winogronami
Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30
Gryczane kulki mocy z soczewicą	Gryczane kulki mocy z soczewicą	Gryczane kulki mocy z soczewicą	Gryczane kulki mocy z soczewicą	Grahamka z hummusem i kielkami	Grahamka z hummusem i kielkami	Kanapka Caprese z pestkami dyni.
Obiad 13:30	Obiad 13:30	Obiad 13:30	Obiad 13:30	Obiad 13:30	Obiad 13:30	Obiad 13:30
Zupa makrobiotyczna z fasolką mung	Zupa makrobiotyczna z fasolką mung	Kasza gryczana z fetą i burakiem Świeży sok marchwiowy	Kasza gryczana z fetą i burakiem Świeży sok marchwiowy	Wegańskie spaghetti ragu	Wegańskie spaghetti ragu	Wegetariańskie leczo Ryż brązowy gotowany
Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00
Maliny Dynia, pestki, łuskane	Maliny Orzechy nerkowca	Orzechy i morele	Jaglane smoothie z brzoskwiniami	Beta-karotenowe smoothie	Czerwone odżywcze smoothie	Energetyczne smoothie
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Wegańska pasta a' la tuńczykowa Chleb żytni razowy	Jaja faszerowane pastą awokado Chleb żytni razowy	Grzanki z awokado i twarożkiem	Pomidorki koktajlowe z kielkami fasolki mung Chleb żytni razowy	Salatka z kaszą gryczaną i awokado Dynia, pestki, łuskane	Salatka z kaszą gryczaną i awokado	Zielone omleciaki z cebulką i letnim dipem
K: 1813.6 / B: 67.2 T: 60.3 / WP: 219.2 F: 54.0 / WW: 22.1	K: 1816.8 / B: 72.5 T: 82.9 / WP: 167.7 F: 51.6 / WW: 16.7	K: 1811.2 / B: 77.8 T: 69.5 / WP: 202.1 F: 39.7 / WW: 20.4	K: 1829.0 / B: 74.5 T: 65.4 / WP: 218.0 F: 38.7 / WW: 22.2	K: 1808.7 / B: 73.3 T: 59.5 / WP: 221.4 F: 50.9 / WW: 22.0	K: 1799.6 / B: 66.6 T: 67.8 / WP: 210.2 F: 47.0 / WW: 20.8	K: 1801.7 / B: 74.4 T: 66.8 / WP: 204.3 F: 41.9 / WW: 20.6



Śniadanie 07:00

K:401.8 / B:13.3 / T:6.4 / WP:69.2 / F:7.8 / WW:7.0

PLATKI GRYZANE Z JOGURTEM I GREJPFRUTEM

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
Płatki gryczane (bio) - 60 g (6 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i pokrojonym grejpfrutem.

Drugie śniadanie 10:30

K:261.5 / B:10.2 / T:7.1 / WP:36.9 / F:6.4 / WW:3.7

GRYZANE KULKI MOCY Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji
Koncentrat pomidorowy, 30% - 125 g (5 x Łyżka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 78 g (6 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x Łyżka)
Skrobia ziemniaczana - 50 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Bazylia (suszona) - 8 g (2 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kminek mielony - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Ugotuj soczewicę i kaszę.
2. Przeciśnij czosnek przez praskę.
3. Do kaszy dodaj pozostałe składniki. Zmiksuj i lep kuleczki. Ma ich wyjść 16.
4. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok 20 minut.
5. Przepis jest zaplanowany na 4 porcje, tak by na 1 porcję przypadły 4 kuleczki.

Obiad 13:30

K:555.9 / B:18.1 / T:23.2 / WP:57.5 / F:17.5 / WW:5.8

ZUPA MAKROBIOTYCZNA Z FASOLKĄ MUNG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza jaglana, gotowana - 180 g (6 x Łyżka)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Fasola mung - 90 g (6 x Łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Daktyl, suszone - 20 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Fasolkę namocz lub przelej wrzątkiem.
2. Fasolkę zalej świeżą wodą, posól i gotuj.
3. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa oraz daktyl (opcjonalnie)
4. Dodaj przyprawy i ugotowaną kaszę jaglaną.
5. Podawaj z natką pietruszki

Podwieczorek 16:00

K:197.4 / B:8.2 / T:13.9 / WP:7.0 / F:5.6 / WW:0.7

MALINY

Maliny - 60 g (1 x Garść)

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)

Kolacja 19:00

K:397.0 / B:17.4 / T:9.7 / WP:48.6 / F:16.7 / WW:4.9

WEGAŃSKA PASTA A' LA TUŃCZYKOWA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 2 z 3 porcji

Ciecierzycy (w zalewie) - 240 g (12 x Łyżka)

Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 30 g (0.5 x Sztuka)

Cebula czerwona - 25 g (0.2 x Sztuka)

Musztarda - 20 g (2 x Łyżeczka)

Tahini - 6 g (1 x Łyżeczka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Algi nori (arkusze) - 3 g (1 x Sztuka)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Użyj ciecierzycy odsączonej (cała puszka). Rozgnieć widelcem na pastę w większej misce.
2. Zetrzyj/ zmiel w młynku arkusz nori.
3. Posiekaj warzywa w kostkę.
4. Dodaj wszystkie składniki do ciecierzycy i wymieszaj.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1813.6 B: 67.2 T: 60.3 WP: 219.2 F: 54.0 WW: 22.1

Śniadanie 07:00

K:459.2 / B:20.3 / T:17.1 / WP:44.2 / F:17.6 / WW:4.3

WEGAŃSKA PASTA A' LA TUŃCZYKOWA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

JOGURT Z MALINAMI

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 15 g (3 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Wymieszaj z jogurtem i zjedz.

Drugie śniadanie 10:30

K:261.5 / B:10.2 / T:7.1 / WP:36.9 / F:6.4 / WW:3.7

GRYCZANE KULKI MOCY Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad 13:30

K:555.9 / B:18.1 / T:23.2 / WP:57.5 / F:17.5 / WW:5.8

ZUPA MAKROBIOTYCZNA Z FASOLKĄ MUNG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Podwieczorek 16:00

K:191.7 / B:6.3 / T:13.3 / WP:12.1 / F:5.0 / WW:1.2

MALINY

Maliny - 60 g (1 x Garść)

ORZECZY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Zjedz orzechy nerkowca.

Kolacja 19:00

K:348.5 / B:17.6 / T:22.2 / WP:17.0 / F:5.1 / WW:1.7

JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szcypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1816.8 B: 72.5 T: 82.9 WP: 167.7 F: 51.6 WW: 16.7

Śniadanie 07:00

K:545.4 / B:21.7 / T:29.7 / WP:41.7 / F:11.8 / WW:4.2

OMLET NA SŁODKO Z OWOCAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jeżyny - 65 g (1 x Garść)
Porzeczki czerwone - 25 g (0.5 x Garść)
Borówki amerykańskie - 25 g (0.5 x Garść)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)
Mąka ryżowa - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Jajka, banany, mąkę, cynamon, mąkę ryżową dokładnie wymieszaj w blenderze.
2. Na patelni rozsmaruj ręcznikiem papierowym olej, smaż na średnim ogniu przez 6 minut. Następnie przełóż na talerzyk i odwróć na drugą stronę na patelnię. Smaż przez kolejne 2 minuty.
3. Podaj z jogurtem, masłem orzechowym i sezonowymi owocami.

Drugie śniadanie 10:30

K:261.5 / B:10.2 / T:7.1 / WP:36.9 / F:6.4 / WW:3.7

GRYCZANE KULKI MOCY Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad 13:30

K:552.5 / B:26.3 / T:13.6 / WP:76.8 / F:10.7 / WW:7.8

KASZA GRYCZANA Z FETĄ I BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Burak - 200 g (2 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 104 g (8 x Łyżka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawalek)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x Łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Kaszę i soczewice ugotuj razem na wodzie.
2. Buraki pokrój w kostkę i ugotuj na parze.
3. Wymieszaj ugotowanego i pokrojonego buraka z kaszą, soczewicą i pokrojoną w kostkę fetą. Skrop olejem. Dodaj szcypiorek i pietruszkę oraz ulubione przyprawy.

ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:128.0 / B:3.5 / T:6.8 / WP:13.7 / F:2.0 / WW:1.4

ORZECHY I MORELE

Morele - 90 g (2 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

GRZANKI Z AWOKADO I TWAROŻKIEM

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Posiekaj szcypiorek i wymieszaj z twarogiem oraz ulubionymi przyprawami.
 2. Posmaruj chleb awokado, nałóż twarożek, sałatę.
 3. Złóż kromki i przekrój na trójkąty. Zapiecz w opiekaczu/ na patelni.
 4. Podaj z pomidorkami.
-

SUMA K: 1811.2 B: 77.8 T: 69.5 WP: 202.1 F: 39.7 WW: 20.4

Śniadanie 07:00

K:476.7 / B:19.8 / T:31.5 / WP:24.6 / F:7.3 / WW:2.5

OMLET OWSIANY Z MALINAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Płatki i orzechy wrzuć do blendera i miksuj, aż do rozdrobnienia. Następnie dodaj daktylę i jajka.
2. Tak przygotowane składniki wylej na patelnię z olejem rzepakowym. Na małym ogniu ścinamy omleta, a następnie przewracamy na drugą stronę
3. Przekładamy na talerz i podajemy z owocami.

Drugie śniadanie 10:30

K:261.5 / B:10.2 / T:7.1 / WP:36.9 / F:6.4 / WW:3.7

GRYCZANE KULKI MOCY Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad 13:30

K:552.5 / B:26.3 / T:13.6 / WP:76.8 / F:10.7 / WW:7.8

KASZA GRYCZANA Z FETĄ I BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:263.2 / B:10.2 / T:3.6 / WP:46.0 / F:3.2 / WW:4.7

JAGLANE SMOOTHIE Z BRZOSKWINIAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 5 g (1 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Ugotuj kaszę.
2. Wszystkie składnik zmiksuj razem.

Kolacja 19:00

K:275.1 / B:8.0 / T:9.6 / WP:33.7 / F:11.1 / WW:3.5

POMIDORKI KOKTAJLOWE Z KIEŁKAMI FASOLKI MUNG

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Fasola mung, kiełki - 60 g (4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rozmaryn - 5 g (1.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Oliwę, sok z cytryny i rozmaryn suszony wymieszaj.
2. Dodaj kiełki i przekrojone wzdłuż pomidorki.
3. Dopraw świeżo mielonym pieprzem, wymieszaj i posyp pestkami dyni.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1829.0 B: 74.5 T: 65.4 WP: 218.0 F: 38.7 WW: 22.2

Śniadanie 07:00

K:380.9 / B:17.1 / T:5.9 / WP:61.5 / F:8.4 / WW:6.2

KOKTAJL Z KASZĄ GRYCZANĄ

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ugotuj kaszę gryczaną.
2. Zmiksuj wszystkie składniki.

Drugie śniadanie 10:30

K:209.2 / B:6.7 / T:9.6 / WP:21.5 / F:5.5 / WW:2.1

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Fasola mung, kiełki - 45 g (3 x Łyżka)
Bułki grahamki - 33 g (0.5 x Sztuka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 30 g (3 x Łyzeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Bułkę posmaruj hummusem i obłóż ogórkiem kiełkami

Obiad 13:30

K:566.9 / B:24.9 / T:19.3 / WP:64.4 / F:15.5 / WW:6.4

WEGAŃSKIE SPAGHETTI RAGU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 240 g (2.4 x Porcja)
Napój sojowy naturalny bio - 125 g (0.5 x Szklanka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 120 g (10 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 75 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
Bazyli (świeża) - 3 g (3 x Listek)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT

Sos pomidorowy:

1. Przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż go na oliwie, do czasu aż lekko zbrązowieje.
2. Dodaj pomidory z puszki, rozdrabniając je łyżką na patelni. Gotuj na najmniejszym ogniu przez ok 15 minut.
3. Dodaj porwaną świeżą bazylię i gotuj jeszcze przez 5 minut.

Ragu:

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Użyj do przepisu 1 szklankę lub mniej w zależności od preferowanej konsystencji.
2. Posiekaj drobno seler, marchew, cebulę. Podgotuj warzywa w garnku na bulionie przez ok 10 minut, do czasu aż warzywa będą miękkie.
3. Dodaj surową soczewicę. Gotuj ok 20 minut pod przykryciem na małym ogniu.
4. Wlej sos pomidorowy, mleko sojowe, posiekany rozmaryn. Gotuj ok 5 minut pod przykryciem na małym ogniu.
5. Przypraw solą do smaku.
6. Ugotuj makaron i podaj z ragu.

Podwieczorek 16:00

K:201.8 / B:9.1 / T:6.8 / WP:21.0 / F:10.6 / WW:2.1

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Maliny - 120 g (2 x Garść)
Kefir (1.5% tł.) - 100 g (5 x Łyżka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

**SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Kasza gryczana - 104 g (8 x Łyżka)

Suszone pomidory - 56 g (8 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Kaszę ugotuj i ostudź.
2. Pokrój ogórka, awokado, pomidory suszone i koktajlowe.
3. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku.

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

SUMA K: 1808.7 B: 73.3 T: 59.5 WP: 221.4 F: 50.9 WW: 22.0

Śniadanie 07:00

K:380.8 / B:15.7 / T:15.0 / WP:43.7 / F:4.6 / WW:4.4

PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM NA SŁODKO

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Płatki gryczane (bio) - 30 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i słonecznikiem.
2. Dodaj pokrojoną brzoskwinię.

Drugie śniadanie 10:30

K:195.4 / B:5.5 / T:9.4 / WP:20.2 / F:4.5 / WW:1.9

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Bułki grahamki - 33 g (0.5 x Sztuka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 30 g (3 x Łyżeczka)
Ogórek kwaszony - 30 g (0.5 x Sztuka)
Fasola mung, kiełki - 15 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Bułkę posmaruj hummusem i obłóż ogórkiem i kiełkami.

Obiad 13:30

K:566.9 / B:24.9 / T:19.3 / WP:64.4 / F:15.5 / WW:6.4

WEGAŃSKIE SPAGHETTI RAGU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Podwieczorek 16:00

K:263.8 / B:7.5 / T:10.8 / WP:30.2 / F:12.0 / WW:3.0

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 23 g (1.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 6 MINUT

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

Kolacja 19:00

K:392.7 / B:13.0 / T:13.3 / WP:51.7 / F:10.4 / WW:5.1

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1799.6 B: 66.6 T: 67.8 WP: 210.2 F: 47.0 WW: 20.8

Śniadanie 07:00

K:429.0 / B:14.5 / T:18.1 / WP:49.6 / F:6.9 / WW:4.9

PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM I WINOGRONAMI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Winogrona - 70 g (1 x Garść)
Płatki gryczane (bio) - 40 g (4 x Łyżka)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Płatki wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój owoce, posiekaj migdały.
3. Dodaj do płatków i jogurtu.
4. Posyp cynamonem i płatkami

Drugie śniadanie 10:30

K:201.8 / B:8.7 / T:9.0 / WP:19.7 / F:3.4 / WW:2.1

KANAPKA CAPRESE Z PESTKAMI DYNI.

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Bułki grahamki - 33 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawalek)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Przekrój bułkę i posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

Obiad 13:30

K:635.0 / B:24.7 / T:16.2 / WP:82.6 / F:24.7 / WW:8.4

WEGETARIAŃSKIE LECZO

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ciecierzycy - 60 g (4 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Namocz ciecierzycę przez ok 24 godziny. Ugotuj.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju.
3. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
4. Przypraw wg uznania.
5. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

Podwieczorek 16:00

K:170.2 / B:3.5 / T:4.0 / WP:29.5 / F:3.1 / WW:2.9

ENERGETYCZNE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 60 g (12 x Liść)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 8 g (0.5 x Łyżka)
Morele - 0 g (0 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze z 1/2 szklanki wody.

ZIEŁONE OMLECICKI Z CEBULKĄ I LETNIM DIPEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 75 g (0.3 x Szklanka)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Mąka gryczana - 15 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Jajko roztrzep z mlekiem i mąką.
2. Posiekaj cebulę i szpinak i dodaj do masy jajecznej.
3. Smaż małe omleciki na niewielkiej ilości tłuszczu
4. Z jogurtu, startych warzyw, posiekanego koperku przygotuj dip. Dopraw i zjedz z omlecikami.

SUMA K: 1801.7 B: 74.4 T: 66.8 WP: 204.3 F: 41.9 WW: 20.6

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	210 g	7 x Kromka
Bułki grahamki	99 g	1.5 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	92 g	9.2 x Łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x Łyżka
NAPOJE		
Świeży sok marchwiowy	500 g	2 x Szklanka
Napój sojowy naturalny bio	125 g	0.5 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
INNE		
Koncentrat pomidorowy, 30%	125 g	5 x Łyżka
Hummus z suszonymi pomidorami	60 g	6 x Łyżeczka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x Łyżka
Syrop klonowy	5 g	0.5 x Łyżka
Algi nori (arkusze)	3 g	1 x Sztuka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	810 g	40.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	475 g	1.9 x Szklanka
Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Kefir (1.5% tł.)	100 g	5 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawałek
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Ser, mozzarella	15 g	1 x Kawałek
ORZECZY I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	76 g	5.1 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	60 g	6 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	25 g	2.5 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x Łyżeczka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Tahini	6 g	1 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypota
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Bazylia (suszona)	8 g	2 x Łyżeczka
Sól morską	6 g	6 x Szczypota
Kurkuma	5 g	1 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x Łyżeczka
Rozmaryn	5 g	1.2 x Łyżeczka
Kminek mielony	4 g	0.8 x Łyżeczka
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypota
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	234 g	18 x Łyżka
Kasza jaglana, gotowana	180 g	6 x Łyżka
Płatki gryczane (bio)	130 g	13 x Łyżka
Kasza gryczana	104 g	8 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	75 g	1.5 x Porcja
Skrobia ziemniaczana	50 g	2 x Łyżka
Ryż brązowy	45 g	3 x Łyżka
Kasza jaglana	39 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	20 g	2 x Łyżka
Mąka gryczana	15 g	1 x Łyżka
Mąka ryżowa	5 g	0.5 x Łyżka
OWOCY I WARZYWA		
Pomidory z puszki (krojone)	640 g	6.4 x Porcja
Brzoskwinia	595 g	7 x Sztuka
Maliny	480 g	8 x Garść
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Awokado	280 g	2 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	252 g	21 x Łyżka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Ciecierzycy (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Burak	200 g	2 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Fasola mung, kielki	120 g	8 x Łyżka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Fasola mung	90 g	6 x Łyżka
Morele	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Salata	75 g	15 x Liść
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Winogrona	70 g	1 x Garść
Jeżyny	65 g	1 x Garść
Ciecierzycy	60 g	4 x Łyżka
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Daktyle, suszone	35 g	7 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Borówki amerykańskie	25 g	0.5 x Garść
Cebula czerwona	25 g	0.2 x Sztuka
Porzeczki czerwone	25 g	0.5 x Garść
Pietruszka, liście	22 g	3.7 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Bazylia (świeża)	3 g	3 x Listek

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych
Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywienia

