

# Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dla Holistyczna Przestrzeń  
online

[cialoumyslemocje.pl](http://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
Jaglanka z orzechami i malinami	Orzechowa owsianka z nektarynką na ciepło	Jajecznica z brokułem i jarmużem	Jajecznica z pieczarkami	Wrap z omleta z pieczarkami Sok jabłko-burak-marchew	Gofry dyniowe z cynamonem	Gofry dyniowe z cynamonem
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
Kanapki z twarogiem, miodem i nasionami słonecznika	Kanapki z twarogiem, miodem i nasionami słonecznika	Kanapki z twarogiem i olejem lnianym	Kanapki z warzywnym twarożkiem	Sałátka z winogronami	Owocowy deser z pęczakiem	Zielony koktajl z gruszką
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Lekkie pęczotto z orzechami	Lekkie pęczotto z orzechami	Gulasz z soczewicy zielonej Kasza orkiszowa (ugotowana) Surówka z białej rzodkwi	Gulasz z soczewicy zielonej Kasza orkiszowa (ugotowana) Surówka z białej rzodkwi	Krem z buraka Chleb orkiszowy	Krem z buraka Chleb orkiszowy	Krem z buraka Frytki z batatów
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Kefir z gruszką i śliwką z amarantusem	Fasolka szparagowa z kefirem	Koktajl na zaparcia z suszonymi śliwkami	Sałátka z winogronami	Owocowy deser z pęczakiem	Kefir z gruszką i śliwką z amarantusem	Zielony koktajl z gruszką
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Zupa z pieczonej pietruszki	Zupa z pieczonej pietruszki	Zupa krem z pieczonego selera	Zupa krem z pieczonego selera Chleb orkiszowy	Orkiszowe pierogi z kapustą i grzybami	Orkiszowe pierogi z kapustą i grzybami	Orkiszowe pierogi z kapustą i grzybami
K: 1802.6 / B: 75.8 T: 73.4 / WP: 200.8 F: 35.0 / WW: 19.7	K: 1793.7 / B: 75.6 T: 72.7 / WP: 195.7 F: 41.0 / WW: 19.5	K: 1768.7 / B: 85.8 T: 74.6 / WP: 179.7 F: 49.2 / WW: 16.6	K: 1768.8 / B: 79.8 T: 79.4 / WP: 182.1 F: 43.2 / WW: 16.1	K: 1776.4 / B: 75.0 T: 71.8 / WP: 196.0 F: 40.3 / WW: 18.4	K: 1790.5 / B: 68.5 T: 64.9 / WP: 224.9 F: 38.1 / WW: 21.2	K: 1816.8 / B: 59.1 T: 62.0 / WP: 238.3 F: 39.2 / WW: 23.1

# Komentarz

Wegetariański jadłospis na listopad może być dla Ciebie inspiracją. Wybieraj przepisy, testuj i sprawdzaj. Nie musisz się kurczowo trzymać przepisów, możesz je modyfikować i zmieniać.

- Jeśli jednak chcesz mieć pewność, że dostarczasz swojemu organizmowi odpowiednią ilość białka, tłuszczu i węglowodanów to zastosuj się do tego programu żywieniowego. Sprawdź jaki to przyniesie efekt.
- W tym jadłospisie proponuję 5 posiłków dziennie. Jeśli wolisz mieć 4 posiłki to możesz podwieczerek dołożyć do pierwszego lub drugiego śniadania.
- Jeśli 1800kcal to dla Ciebie za dużo, chcesz stosować jadłospis na 1600 kcal to zrezygnuj z podwieczorku.
- Jeśli 1800kcal to dla Ciebie za mało, to możesz podwoić składniki w podwieczorku.
- Możesz dowolnie wymieniać śniadania na inne śniadania z tego jadłospisu i obiady na obiady innego dnia.
- Jeśli tylko czas Ci na to pozwala gotuj codziennie świeży posiłek. Nie odgrzewaj, niezamrażaj posiłków. Będą one wtedy bardziej wartościowe. Jeśli jednak nie masz możliwości przygotowywać obiadu codziennie, to zmodyfikuj przepis i gotuj na 2 dni.
- Jeśli gotujesz dla większej ilości osób to odpowiednio przelicz składniki.

## Poniedziałek

Holistyczna Przestrzeń online

### ŚNIADANIE 07:00

K:454.0 / B:19.1 / T:15.8 / WP:58.0 / F:6.5 / WW:5.7

JAGLANKA Z ORZECHAMI I MALINAMI  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 23 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.  
2. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj orzechy i owoce

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:299.0 / B:24.0 / T:11.2 / WP:28.0 / F:2.3 / WW:2.4

KANAPKI Z TWAROGIEM, MIODEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA  
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Chleb orkiszowy - 30 g (1 x Kromka)  
Miód pszczoły - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Masło klarowane - 5 g (0.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Pieczywo posmaruj masłem i nałóż twaróg.  
2. Twaróg polej miodem i posyp nasionami słonecznika.

### OBIAD 12:30

K:525.1 / B:13.8 / T:24.1 / WP:58.4 / F:9.8 / WW:6.0

LEKKE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Szpinak - 300 g (12 x Garść)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g (10 x Łyżka)  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 42 g (2.8 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut  
1. Pęczak ugotuj na miękko.  
2. Szpinak podduś na oleju, dodaj pokrojone pomidory. Połącz z kaszą.  
3. Przypraw do smaku.  
4. Po wyłożeniu na talerz posyp posiekаныmi orzechami.

### PODWIECZOREK 16:00

K:186.7 / B:8.9 / T:3.9 / WP:27.2 / F:3.4 / WW:2.7

KEFIR Z GRUSZKĄ I ŚLIWKĄ Z AMARANTUSEM  
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)  
Gruszka - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Śliwki - 40 g (0.5 x Garść)  
Ekspandowane ziarno amarantusa - 9 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Owoce pokrój w kostkę.  
2. Wymieszaj z kefirem i dodaj amarantus.



## ZUPA Z PIECZONEJ PIETRUSZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pietruszka, korzeń - 500 g (10 x Sztuka)

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Pietruszkę upiecz do miękkości w piekarnik.

2. Do garnka z bulionem włóż upieczoną pietruszkę i pokrojoną w kostkę gruszkę.

3. Po zagotowaniu dodaj oliwę, napój, przyprawy. Całość zblenduj.

4. Podawaj z płatkami migdałów.

---

SUMA K: 1802.6 B: 75.8 T: 73.4 WP: 200.8 F: 35.0 WW: 19.7

## ŚNIADANIE 07:00

K:408.9 / B:14.2 / T:12.9 / WP:55.3 / F:8.7 / WW:5.6

## ORZECHOWA OWSIANKA Z NEKTARYNKĄ NA CIEPŁO

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.5 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem masła orzechowego i cynamonu.
2. Przełóż do miseczki i dodaj pokrojone owoce.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:299.0 / B:24.0 / T:11.2 / WP:28.0 / F:2.3 / WW:2.4

## KANAPKI Z TWAROGIEM, MIODEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Chleb orkiszowy - 30 g (1 x Kromka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Masło klarowane - 5 g (0.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem i nałóż twaróg.
2. Twaróg polej miodem i posyp nasionami słonecznika.

## OBIAD 12:30

K:525.1 / B:13.8 / T:24.1 / WP:58.4 / F:9.8 / WW:6.0

## LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## PODWIECZOREK 16:00

K:222.9 / B:13.6 / T:6.1 / WP:24.8 / F:7.2 / WW:2.6

FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM  
Fasola szparagowa - 270 g (3 x Garść)  
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)  
Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
Bułka tarta - 3 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Fasolkę ugotuj do miękkości. Polej masłem i posyp bułką.
2. Zjedź z kefirem.

## KOLACJA 19:00

K:337.8 / B:10.0 / T:18.4 / WP:29.2 / F:13.0 / WW:2.9

## ZUPA Z PIECZONEJ PIETRUSZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1793.7 B: 75.6 T: 72.7 WP: 195.7 F: 41.0 WW: 19.5

## ŚNIADANIE 07:00

K:454.7 / B:29.1 / T:21.7 / WP:36.8 / F:12.2 / WW:2.7

## JAJECZNICA Z BROKUŁEM I JARMUŻEM

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)  
 Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)  
 Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej masło i podduś jarmuż. Zmaż z jajkami.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:280.7 / B:23.1 / T:14.0 / WP:18.1 / F:2.4 / WW:1.3

## KANAPKI Z TWAROGIEM I OLEJEM LNIANYM

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
 Chleb orkiszowy - 30 g (1 x Kromka)  
 Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)  
 Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szczypiorem i olejem.
2. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj chleb twarogiem.

## OBIAD 12:30

K:558.8 / B:18.2 / T:26.8 / WP:57.1 / F:13.6 / WW:5.6

## GULASZ Z SOCZEWICĄ ZIELONĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Cukinia - 240 g (0.8 x Sztuka)  
 Pomidory z puszek (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
 Soczewica zielona - 84 g (7 x Łyżka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Soczewicę ugotuj z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszek.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

## KASZA ORKISZOWA (UGOTOWANA)

Kasza orkiszowa (ugotowana) - 75 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem oraz kurkumą i oliwą

## SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI

Jabłko - 60 g (0.4 x Sztuka)  
 Rzodkiew biała - 44 g (0.4 x Sztuka)  
 Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
 Marchew - 18 g (0.4 x Sztuka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

## PODWIECZOREK 16:00

K:246.8 / B:9.1 / T:3.8 / WP:40.2 / F:7.6 / WW:4.0

## KOKTAJL NA ZAPARCIA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

Maślanka (1.5% tł.) - 150 g (0.6 x Szklanka)  
 Śliwki bez pestek, suszone - 42 g (6 x Sztuka)  
 Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)  
 Otręby pszenne - 7 g (1.8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Śliwki suszone, płatki i otręby zalej wieczorem wrzątkiem
2. Rano dodaj maślankę i wszystko zmiksuj.
3. Możesz doprawić całość cynamonem.

## ZUPA KREM Z PIECZONEGO SELERA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)

Seler korzeniowy - 400 g (6.7 x Plaster)

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Mielona gałka muskatołowa - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. W garnku podsmażamy na oliwie pokrojoną cebulę i jabłko.
2. Następnie dodajemy bulion, pokrojone drobno ziemniaki.
3. Gdy ziemniaki są miękkie, dodajemy upieczonego selera i przyprawy i napój.
4. Wszystko blendujemy. Można dodać wody gdy zupa jest zbyt gęsta.

---

SUMA K: 1768.7 B: 85.8 T: 74.6 WP: 179.7 F: 49.2 WW: 16.6

## ŚNIADANIE 07:00

K:451.7 / B:23.2 / T:28.4 / WP:29.6 / F:6.4 / WW:2.0

## JAJECZNICA Z PIECZARKAMI

Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Brokuł ugotuj na parze.
2. Pieczarki pokrój i podduś na oliwie.
3. Do pieczarek wbij jajka i usmaż.
4. Zjedz jajecznicę z brokułem i chlebkiem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:215.3 / B:24.4 / T:4.3 / WP:20.8 / F:4.6 / WW:1.6

## KANAPKI Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Chleb orkiszowy - 30 g (1 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno szczypiorek i rzodkiewkę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami.
3. Nałóż twarożek na chleb, dodaj sałatę i pomidora.

## OBIAD 12:30

K:539.7 / B:17.4 / T:26.7 / WP:53.7 / F:13.0 / WW:5.2

## GULASZ Z SOCZEWICY ZIELONEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## KASZA ORKISZOWA (UGOTOWANA)

Kasza orkiszowa (ugotowana) - 60 g (4 x Łyżka)

## SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI

Jabłko - 60 g (0.4 x Sztuka)  
Rzodkiew biała - 44 g (0.4 x Sztuka)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Marchew - 18 g (0.4 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem oraz kurkumą i oliwą

## PODWIECZOREK 16:00

K:199.4 / B:4.0 / T:6.5 / WP:29.3 / F:2.8 / WW:2.9

## SAŁATKA Z WINOGRONAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Winogrona - 210 g (3 x Garść)  
Rukola - 60 g (3 x Garść)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Miód pszczeleli - 24 g (1 x Łyżka)  
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawałek)  
Orzechy włoskie - 8 g (0.5 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Cebulę drobno posiekaj, winogrona przekrój na pół, a mozzarellę pokrój w kostkę.
2. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i miodem na sos.
3. Wszystkie składniki wymieszaj i polej przygotowanym sosem.

## KOLACJA 19:00

K:362.7 / B:10.8 / T:13.5 / WP:48.7 / F:16.4 / WW:4.4

## ZUPA KREM Z PIECZONEGO SELERA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



CHLEB ORKISZOWY  
Chleb orkiszowy - 45 g (1.5 x Kromka)

---

SUMA K: 1768.8 B: 79.8 T: 79.4 WP: 182.1 F: 43.2 WW:  
16.1

## ŚNIADANIE 07:00

K:462.1 / B:25.5 / T:24.1 / WP:29.5 / F:12.9 / WW:2.9

## WRAP Z OMLETA Z PIECZARKAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)  
 Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)  
 Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
 Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawałek)  
 Otręby pszenne - 8 g (2 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż na 1 łyżce oleju przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone pomidory. Dołóż pokrojone pieczarki. Dopraw do smaku.
2. Rozbij jajka widelcem i wymieszaj z bazylią, solą do smaku, otrębami.
3. Smaż omleta na pozostałej ilości tłuszczu.
4. Omleta wypełnij roszponką, farszem pieczarkowym, pokrojonym serem mozzarella.
5. Złóż na pół/ wg uznania i podgrzej na patelni, by roztopić ser.

## SOK JABŁKO-BURAK-MARCHEW

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
 Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Marchew - 23 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:199.4 / B:4.0 / T:6.5 / WP:29.3 / F:2.8 / WW:2.9

## SAŁATKA Z WINOGRONAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## OBIAD 12:30

K:559.5 / B:14.8 / T:31.7 / WP:57.5 / F:11.9 / WW:4.5

## KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
 Burak - 1000 g (10 x Sztuka)  
 Mleczko kokosowe (21%) - 320 g (16 x Łyżka)  
 Woda - 250 g (1 x Szklanka)  
 Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)  
 Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)  
 Sok z limonki - 12 g (2 x Łyżka)  
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Buraki oczyść, owiń folią i piecz przez 60 minut w 200 stopniach. Ostudzone pokrój na mniejsze kawałki.
2. Przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekane chili zeszklij na oliwie w garnku z grubym dnem. Dodaj buraki, smaż chwilę razem, zalej wodą i mleczkiem kokosowym.
3. Gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu, zmiksuj blenderem, dopraw solą i pieprzem do smaku i gotuj jeszcze całość przez 5 minut.
4. Podawaj z kiełkami i skropione limonką.

## CHLEB ORKISZOWY

Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)

## PODWIECZOREK 16:00

K:235.2 / B:17.3 / T:4.3 / WP:29.6 / F:5.1 / WW:3.1

## OWOCOWY DESER Z PĘCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x Łyżka)  
 Maliny - 60 g (1 x Garść)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
 Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x Łyżka)  
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
 Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę z cynamonem.
2. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj go z miodem, kaszą i owocami.
3. Rozmieszaj same jajko i wymieszaj z jogurtem.
4. Przelóż kaszę z owocami do kokilek (porcja na 2 kokilki) i zalej mieszaną jajeczną.
5. Piecz w 180 stopniach przez ok. 30 minut.

**ORKISZOWE PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI  
(PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Mąka orkiszowa - 240 g (16 x Łyżka)

Kapusta kwaszona - 220 g (2 x Szklanka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mąkę wysyp na stół, dodaj olej i ciepłą wodę (objętość o połowę mniejsza niż mąki). Wyrób ciasto, gdy będzie za twarde dodaj wodę, gdy za kleiste - mąki.

2. Zagniecione ciasto odstaw na chwilę pod ściereczką (niech "odpocznie")

3. Kapustę ugotuj, z grzybami. Cebulę podduś i wymieszaj z kapustą. Dopraw farsz według uznania.

4. Rozwałkuj ciasto, wycinaj pierogi, nakładaj farsz i dokładnie zamykaj. Gotuj we wrzątku około 3 minuty od wypłynięcia.

---

SUMA K: 1776.4 B: 75.0 T: 71.8 WP: 196.0 F: 40.3 WW: 18.4

## ŚNIADANIE 07:00

K:488.9 / B:14.1 / T:19.8 / WP:60.5 / F:10.1 / WW:5.9

## GOFRY DYNIOWE Z CYNAMONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Dyń - 200 g (1 x Kawalek)

Figi świeże - 140 g (2 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 105 g (7 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Olej kokosowy (płynny) - 20 g (2 x łyżka)

Ksylitol - 14 g (2 x łyżeczka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)

Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Przygotuj puree z dyni: usuń miąższ i obierz ze skórki (jeśli używasz odmiany hakkaido nie musisz obierać skórki, ponieważ jest jadalna) i piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 40 min. lub dłużej/krócej do miękkości. Zmiksuj blenderem na gładką masę.
2. Wymieszaj proszek do pieczenia, mąkę owsianą, sól i cynamon.
3. W drugiej miseczce zmiksuj jajka, puree z dyni, mleko, roztopiony tłuszcz i ksylitol. Połącz ze składnikami sypkimi i odstaw na 15 minut, żeby ciasto napęczniało. Smaż w rozgrzanej gofrownicy 5 minut każdą partię.
4. Podawaj posypane wiórkami kokosowymi, figami i borówkami amerykańskimi.
5. Z przepisu powinny wyjść 4 gofry (2 partie).

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:235.2 / B:17.3 / T:4.3 / WP:29.6 / F:5.1 / WW:3.1

## OWOCOWY DESER Z PĘCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## OBIAD 12:30

K:559.5 / B:14.8 / T:31.7 / WP:57.5 / F:11.9 / WW:4.5

## KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## CHLEB ORKISZOWY

Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)

## PODWIECZOREK 16:00

K:186.7 / B:8.9 / T:3.9 / WP:27.2 / F:3.4 / WW:2.7

## KEFIR Z GRUSZKĄ I ŚLIWKĄ Z AMARANTUSEM

Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x łyżka)

Gruszka - 70 g (0.5 x Sztuka)

Śliwki - 40 g (0.5 x Garść)

Eksperymentowane ziarno amarantusa - 9 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj z kefirem i dodaj amarantus.

## KOLACJA 19:00

K:320.2 / B:13.4 / T:5.2 / WP:50.1 / F:7.6 / WW:5.0

## ORKISZOWE PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1790.5 B: 68.5 T: 64.9 WP: 224.9 F: 38.1 WW: 21.2

## ŚNIADANIE 07:00

K:488.9 / B:14.1 / T:19.8 / WP:60.5 / F:10.1 / WW:5.9

GOFRY DYNIOWE Z CYNAMONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:246.9 / B:10.3 / T:4.8 / WP:38.3 / F:4.6 / WW:3.7

ZIELONY KOKTAJL Z GRUSZKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 300 g (15 x łyżka)

Gruszka - 260 g (2 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zmiksuj w blenderze wszystkie składniki

## OBIAD 12:30

K:513.9 / B:11.0 / T:27.4 / WP:51.1 / F:12.3 / WW:4.8

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji

Bataty - 500 g (2.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.

2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.

3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

## PODWIECZOREK 16:00

K:246.9 / B:10.3 / T:4.8 / WP:38.3 / F:4.6 / WW:3.7

ZIELONY KOKTAJL Z GRUSZKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## KOLACJA 19:00

K:320.2 / B:13.4 / T:5.2 / WP:50.1 / F:7.6 / WW:5.0

ORKISZOWE PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1816.8 B: 59.1 T: 62.0 WP: 238.3 F: 39.2 WW: 23.1

# Lista zakupów

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

## PIECZYWO

Chleb orkiszowy 405 g 13.5 x Kromka

## NAPOJE

Napój migdałowy 500 g 2 x Szklanka  
Woda 250 g 1 x Szklanka  
Sok cytrynowy 6 g 1 x Łyżka

## INNE

Bulion warzywny (domowy) 750 g 3 x Szklanka  
Mleczko kokosowe (21%) 320 g 16 x Łyżka  
Miód pszczeli 60 g 2.5 x Łyżka  
Ksylitol 14 g 2 x Łyżeczka  
Proszek do pieczenia 3 g 1 x Łyżeczka

## ORZECHY I ZIARNA

Orzechy włoskie 38 g 2.5 x Łyżka  
Orzechy nerkowca (bez soli) 23 g 1.5 x Łyżka  
Migdały w płatkach 20 g 2 x Łyżka  
Masło orzechowe 15 g 1 x Łyżeczka  
Słonecznik, nasiona, łuskane 10 g 1 x Łyżka  
Wiórki kokosowe 6 g 1 x Łyżka

## TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek 80 g 8 x Łyżka  
Olej rzepakowy 65 g 6.5 x Łyżka  
Olej kokosowy (płynny) 20 g 2 x Łyżka  
Masło klarowane 10 g 0.7 x Łyżka  
Olej lniany tłoczony na zimno 10 g 1 x Łyżka  
Masło ekstra 6 g 1.2 x Łyżeczka

## NABIAŁ

Kefir (1.5% tł.) 600 g 30 x Łyżka  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 560 g 28 x Łyżka  
Ser twarogowy chudy 500 g 2.5 x Opakowanie  
Jaja kurze całe 448 g 8 x Sztuka  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 245 g 1 x Szklanka  
Maślanka (1.5% tł.) 150 g 0.6 x Szklanka  
Ser, mozzarella 30 g 2 x Kawałek

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon 12 g 2.4 x Łyżeczka  
Sól morską 6 g 6 x Szczypta  
Mielona słodka papryka 5 g 1 x Łyżeczka  
Pieprz czarny mielony 5 g 5 x Szczypta  
Mielona gałka muskatołowa 3 g 0.6 x Łyżeczka  
Bazylią (suszoną) 2 g 0.5 x Łyżeczka

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

Majeranek 2 g 0.5 x Łyżeczka

## ZBOŻOWE

Mąka orkiszowa 240 g 16 x Łyżka  
Kasza jęczmienna, pęczak 195 g 13 x Łyżka  
Kasza orkiszowa (ugotowana) 135 g 9 x Łyżka  
Mąka owsiana (pełnoziarnista) 105 g 7 x Łyżka  
Płatki owsiane 90 g 9 x Łyżka  
Kasza jaglana 52 g 4 x Łyżka  
Ekspandowane ziarno amarantusa 18 g 6 x Łyżka  
Otręby pszenne 15 g 3.8 x Łyżka  
Bułka tarta 3 g 0.4 x Łyżka

## OWOCE I WARZYWA


Burak 1050 g 10.5 x Sztuka  
Gruszka 530 g 4.1 x Sztuka  
Bataty 500 g 2.5 x Sztuka  
Pietruszka, korzeń 500 g 10 x Sztuka  
Jabłko 420 g 2.8 x Sztuka  
Seler korzeniowy 400 g 6.7 x Plaster  
Szpinak 350 g 14 x Garść  
Pieczarka uprawna, świeża 300 g 15 x Sztuka  
Fasola szparagowa 270 g 3 x Garść  
Brokuły 250 g 0.5 x Sztuka  
Cebula 250 g 2.5 x Sztuka  
Cukinia 240 g 0.8 x Sztuka  
Kapusta kwaszona 220 g 2 x Szklanka  
Winogrona 210 g 3 x Garść  
Dyńa 200 g 1 x Kawałek  
Nektarynka 200 g 2 x Sztuka  
Pomidory z puszki (krojone) 200 g 2 x Porcja  
Figi świeże 140 g 2 x Sztuka  
Maliny 120 g 2 x Garść  
Borówki amerykańskie 100 g 2 x Garść  
Rzodkiew biała 88 g 0.8 x Sztuka  
Soczewica zielona 84 g 7 x Łyżka  
Śliwki 80 g 1 x Garść  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 72 g 4.8 x Sztuka  
Ziemniaki 70 g 1 x Sztuka  
Pomidor 60 g 0.5 x Sztuka  
Roszponka 60 g 3 x Garść  
Rukola 60 g 3 x Garść  
Rzodkiewka 60 g 4 x Sztuka  
Marchew 59 g 1.3 x Sztuka  
Cebula czerwona 50 g 0.5 x Sztuka  
Jarmuż 50 g 2.5 x Garść

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	---------------------

Śliwki bez pestek, suszone	42 g	6 x Sztuka
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Sok z limonki	18 g	3 x Łyżka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Szczypiorek	15 g	3 x Łyzeczka
Salata	10 g	2 x Liść

## LEGENDA

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

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
**Institutu Żywności i Żywienia**

