

# 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 bananem	Tofu-twarożek Grzanki do tofu-twarożku	Jaglanka z figami	Kanapki z pastą z zielonego groszku	Sałatka z kaszy jaglanej, ogórka kiszzonego i grillowanych warzyw	Płatki owsiane na mleku migdałowym z malinami	Komosa ryżowa z jabłkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Orzechy i morele	Czekoladowy koktajl z daktylami	Lekkie kanapki z hummusem	Grejfrut z pestkami dyni	Koktajl z awokado i daktyli	Sałatka z awokado	Orzechy nerkowca Jabłko
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Duszone tofu w marynacie	Ryż z ciecierzycą w sosie orzechowo-cynamonowym	Ryż z ciecierzycą w sosie orzechowo-cynamonowym	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami	Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną	Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Tofu-twarożek Grzanki do tofu-twarożku	Krupnik jaglany na odporność	Krupnik jaglany na odporność	Zupa krem z pieczarek	Zupa krem z pieczarek	Wegańskie wrapy	Wegańskie wrapy
K: 1604.1 / B: 84.4 T: 69.3 / WP: 164.3 F: 33.2 / WW: 16.4	K: 1594.0 / B: 70.7 T: 62.4 / WP: 162.5 F: 56.2 / WW: 16.4	K: 1592.8 / B: 54.0 T: 59.8 / WP: 184.3 F: 51.3 / WW: 18.7	K: 1600.0 / B: 75.6 T: 57.0 / WP: 177.9 F: 54.7 / WW: 18.0	K: 1615.6 / B: 63.2 T: 54.9 / WP: 198.7 F: 49.0 / WW: 20.2	K: 1632.7 / B: 67.9 T: 58.5 / WP: 174.2 F: 57.2 / WW: 17.5	K: 1628.8 / B: 67.9 T: 47.6 / WP: 202.5 F: 51.4 / WW: 20.2

## Poniedziałek

Holistyczna Przestrzeń online

## ŚNIADANIE 07:00

K:418.2 / B:11.0 / T:15.9 / WP:54.1 / F:8.6 / WW:5.4

## JAGLANKA Z BANANEM

Napój migdałowy naturalny bio - 125 g (0.5 x Szklanka)  
 Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
 Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)  
 Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
 Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)  
 Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:262.2 / B:7.2 / T:13.5 / WP:28.7 / F:4.3 / WW:2.9

## ORZECHY I MORELE

Morele, suszone - 32 g (4 x Sztuka)  
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

## OBIAD 13:00

K:543.2 / B:38.1 / T:23.3 / WP:50.1 / F:11.0 / WW:5.0

## DUSZONE TOFU W MARYNACIE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)  
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)  
 Warzywa na patelnię meksykańskie - 50 g (0.5 x Porcja)  
 Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)  
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj lubczyk i 1/2 szklanki wody.
2. Wymieszaj w wodzie przyprawy, czosnek przeciśnięty przez praskę i posiekaną pietruszkę.
3. Zalej tofu marynatą i odstaw na ok godzinę lub więcej.
4. Ugotuj ziemniaki, pokrój w plastry i podsmaż na patelni bez tłuszczu. Ugotuj warzywa.
5. Usmaż na oleju tofu wyjęte z marynaty. Po podsmażeniu zalej marynatą i duś ok. 5 minut.
6. Podaj z chrupiącymi ziemniakami i warzywami.

## KOLACJA 19:00

K:380.5 / B:28.1 / T:16.6 / WP:31.4 / F:9.3 / WW:3.1

## TOFU-TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 270 g (1.5 x Opakowanie)  
 Napój migdałowy naturalny bio - 125 g (0.5 x Szklanka)  
 Szcypiorek - 25 g (5 x Łyżeczka)  
 Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki oprócz szczypiorku.
2. Posiekaj zieleninę i wymieszaj z pastą.
3. Przypraw użyj do smaku.

## GRZANKI DO TOFU-TWAROŻKU

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Z chleba zrób grzanki i posmaruj je tofu-twarożkiem.

SUMA K:1604.1 B:84.4 T:69.3 WP:164.3 F:33.2 WW:16.4

## ŚNIADANIE 07:00

K:380.5 / B:28.1 / T:16.6 / WP:31.4 / F:9.3 / WW:3.1

## TOFU-TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



GRZANKI DO TOFU-TWAROŻKU  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Z chleba zrób grzanki i nałóż na nie tofu-twarożek.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:277.8 / B:5.6 / T:17.8 / WP:15.8 / F:9.4 / WW:1.7

## CZEKOLADOWY KOKTAJL Z DAKTYLAMAMI

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)  
Wiórki kokosowe - 18 g (3 x Łyżka)  
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)  
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Zmiksuj składniki.  
2. Możesz wcześniej namoczyć daktyle, by lepiej się miksowały.

## OBIAD 13:00

K:571.7 / B:24.5 / T:17.2 / WP:68.2 / F:22.3 / WW:6.9

## RYŻ Z CIECIERZYCĄ W SOSIE ORZECHOWO-CYNAMONOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ciecierzycza (w zalewie) - 300 g (15 x Łyżka)  
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Ryż brązowy - 90 g (6 x Łyżka)  
Płatki drożdżowe - 40 g (10 x Łyżka)  
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyzeczka)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 4 g (0.8 x Łyzeczka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut  
1. Ugotuj ryż, przygotuj bulion, posiekaj cebulę w kostkę i przeciśnij czosnek przez praskę. Dołóż odcedzoną ciecierzycę i chwilę podpraż na patelni (2-3 min.).  
2. Na oleju zeszklij cebulę i czosnek. Powoli dodaj bulion, paprykę.  
3. Dodaj masło orzechowej płatki drożdżowe i dokładnie wymieszaj. Jak zgęstnieje dopraw pozostałymi przyprawami.  
4. Wyłóż do naczynia ryż, przykryj go sosem i posyp szczypiorkiem.  
Pamiętaj, że jest to propozycja na 2 porcje, dlatego po ugotowaniu podziel ją na 2 części.

## KOLACJA 19:00

K:364.0 / B:12.5 / T:10.8 / WP:47.1 / F:15.2 / WW:4.7

## KRUPNIK JAGLANY NA ODPORNOŚĆ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Por - 140 g (1 x Sztuka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 78 g (6 x Łyżka)  
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyzeczka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Kolendra (ziarna) - 10 g (10 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyzeczka)  
Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona gałka muskatowa - 1 g (0.2 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 30 minut  
1. Wszystkie warzywa pokrój w kostkę  
2. Do garnka z rozgrzaną oliwą dołóż pokrojoną cebulę, czosnek i białą część pora.  
3. Obsmażaj przez chwilę, dodaj zmieloną kolendrę i kurkumę, po chwili dołóż warzywa, kaszę i zalej bulionem lub wodą.  
4. Gotuj przez 10 minut i dołóż resztę przypraw.  
5. Serwuj z natką pietruszki



Czy wiesz, że...? - Chia są dobrym źródłem żelaza w diecie wegetariańskiej.

**ŚNIADANIE 07:00****K:412.6 / B:11.3 / T:22.0 / WP:39.4 / F:6.1 / WW:4.1****JAGLANKA Z FIGAMI**

Napój migdałowy naturalny bio - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Płatki jaglane - 30 g (3 x Łyżka)  
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Figi, suszone - 14 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Gotuj płatki i suszone figi na wolnym ogniu z mlekiem ryżowym aż delikatnie zgęstnieją.
2. Przelej do miseczki, dodaj pestki i orzechy.

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00****K:244.5 / B:5.7 / T:9.8 / WP:29.6 / F:7.7 / WW:3.0****LEKKIE KANAPKI Z HUMMUSEM**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)  
Hummus z suszonymi pomidorami - 30 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj hummusem.
2. Kanapki obtóż plasterkami rzodkiewki.

**OBIAD 13:00****K:571.7 / B:24.5 / T:17.2 / WP:68.2 / F:22.3 / WW:6.9****RYŻ Z CIECIERZYCĄ W SOSIE ORZECHOWO-CYNAMONOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**KOLACJA 19:00****K:364.0 / B:12.5 / T:10.8 / WP:47.1 / F:15.2 / WW:4.7****KRUPNIK JAGLANY NA ODPORNOŚĆ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**SUMA K: 1592.8 B: 54.0 T: 59.8 WP: 184.3 F: 51.3 WW: 18.7**

## ŚNIADANIE 07:00

K:368.0 / B:19.2 / T:12.6 / WP:37.9 / F:18.1 / WW:3.7

## KANAPKI Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Szklanka)  
 Ogórki, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)  
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
 Kiełki lucerny - 24 g (3 x Łyżka)  
 Płatki drożdżowe - 20 g (5 x Łyżka)  
 Sałata - 15 g (3 x Liść)  
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj groszek i zmiksuj go z czosnkiem, olejem, posiekaną pietruszką i przyprawami do smaku i płatkami drożdżowymi
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Nałóż pozostałe składniki.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:259.6 / B:8.7 / T:14.1 / WP:21.2 / F:5.8 / WW:2.2

## GREJPFROT Z PESTKAMI DYNI

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)  
 Dynia, pestki, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Grejfrut obierz ze skóry.
2. Zjedz z pestkami dyni.

## OBIAD 13:00

K:613.1 / B:31.6 / T:23.3 / WP:66.4 / F:15.8 / WW:6.7

## ORZECHOWE TOFU Z RYZEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)  
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)  
 Ryż brązowy - 150 g (10 x Łyżka)  
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
 Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)  
 Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
 Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
 Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj mokre składniki z odrobiną soli.
2. Zamarynuj tofu pokrojone w kostkę przez co najmniej 1 godzinę.
3. Usmaż na patelni bez tłuszczu.
4. Ugotuj ryż, kalafior.
5. Wyłóż do miseczki szpinak, ryż, nałóż tofu. Dołóż kalafior.
6. Dodaj na talerzu pestki dyni.

## KOLACJA 19:00

K:359.3 / B:16.1 / T:7.0 / WP:52.4 / F:15.0 / WW:5.4

## ZUPA KREM Z PIECZAREK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Pieczarka uprawna, świeża - 480 g (24 x Sztuka)  
 Warzywa na patelnię włoskie - 300 g (3 x Porcja)  
 Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)  
 Makaron bezglutenowy z mąki gryczanej (świderki) - 90 g (1.5 x Szklanka)  
 Por - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
 Bazylia (suszona) - 8 g (2 x Łyżeczka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Sól biała - 3 g (3 x Szczypka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. W garnku na oleju podsmaż pora. Następnie dodaj warzywa na patelnię oraz pokrojone pieczarki.
2. Zalej wodą tak, żeby przykryła warzywa.
3. Dodaj przyprawy (również sos sojowy) i gotuj ok 30 minut.
4. Przeciśnij czosnek przez praskę i dodaj do zupy wraz z mlekiem. Gotuj chwilę, a następnie zmiksuj blenderem na krem.
5. Ugotuj makaron i podawaj z zupą.
6. Posiekaną pietruszkę nałóż zaraz przed podaniem na zupę już przełożoną do talerza.

SUMA K:1600.0 B:75.6 T:57.0 WP:177.9 F:54.7 WW:18.0

## ŚNIADANIE 07:00

K:375.0 / B:10.5 / T:8.3 / WP:58.4 / F:11.3 / WW:5.8

## SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ, OGÓRKA KISZONEGO I GRILLOWANYCH WARZYW

Ogórki, kiszone - 240 g (4 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Marchew i paprykę pokrój w paski i podsmaż krótko na patelni na 1 łyżce oleju.
2. Kaszę ugotuj na sypko. Natkę pietruszkii ogórki pokrój drobno.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oleju. Dopraw do smaku solą, pieprzem i kurkumą.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:268.2 / B:5.0 / T:16.3 / WP:21.5 / F:6.9 / WW:2.3

## KOKTAJL Z AWOKADO I DAKTYLI

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)  
Otręby gryczane - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki

## OBIAD 13:00

K:613.1 / B:31.6 / T:23.3 / WP:66.4 / F:15.8 / WW:6.7

## ORZECHOWE TOFU Z RYZEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## KOLACJA 19:00

K:359.3 / B:16.1 / T:7.0 / WP:52.4 / F:15.0 / WW:5.4

## ZUPA KREM Z PIECZAREK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1615.6 B: 63.2 T: 54.9 WP: 198.7 F: 49.0 WW: 20.2

## ŚNIADANIE 07:00

K:304.8 / B:9.7 / T:15.5 / WP:27.0 / F:10.3 / WW:2.8

## PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIGDAŁOWYM Z MALINAMI

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x łyżka)  
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki ugotuj na mleku migdałowym i zjedz z malinami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:317.1 / B:7.3 / T:21.8 / WP:18.6 / F:8.6 / WW:1.9

## SAŁATKA Z AWOKADO

Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wszystkie składniki.

2. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.

## OBIAD 13:00

K:606.4 / B:25.1 / T:16.5 / WP:74.0 / F:18.6 / WW:7.3

## POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)  
Ciecierzycza - 150 g (10 x łyżka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 78 g (6 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Namocz przez noc ciecierzycę i ugotuj. Przed podaniem potrawy ugotuj kaszę.

2. Podsmaż na rozgrzanym tłuszczu pokrojoną cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż chwilę.

3. Dodaj pomidory i duś razem z przyprawami. Ilości przypraw dostosuj do swojego podniebienia.

4. Dodaj ciecierzycę do sosu.

5. Wyłóż kaszę na talerz/ do miseczek. Polej sosem pomidorowym i posyp posiekaną pietruszką.

## KOLACJA 19:00

K:404.4 / B:25.8 / T:4.7 / WP:54.6 / F:19.7 / WW:5.5

## WEGAŃSKIE WRAPY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 2 z 4 porcji  
Kapusta włoska - 220 g (4 x Liść)  
Fasola biała, nasiona suche - 200 g (10 x łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj fasolę.

2. 3/4 fasoli zmiksuj z olejem i przyprawami na gładko.

3. Każdy liść kapusty włoskiej posmaruj łyżką pasty fasolowej, wkrój cebulkę, dodaj pozostałą fasolę i pomidora pokrojonego w plasterki.

4. Zawień wrapy.

SUMA K:1632.7 B:67.9 T:58.5 WP:174.2 F:57.2 WW:17.5

## ŚNIADANIE 07:00

K:377.1 / B:10.9 / T:12.7 / WP:49.9 / F:9.1 / WW:5.0

## KOMOSA RYŻOWA Z JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę.
2. Zetrzyj jabłko na tarce i podduś je na patelni z cynamonem i odrobiną wody.
3. Posiekaj orzechy.
4. Wymieszaj wszystkie składniki.

Czy wiesz, że...? - Istnieje aż ponad 200 odmian daktyli!

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:240.9 / B:6.1 / T:13.7 / WP:24.0 / F:4.0 / WW:2.4

## ORZECHY NERKOWCA

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

## JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zjedz orzechy nerkowca.

## OBIAD 13:00

K:606.4 / B:25.1 / T:16.5 / WP:74.0 / F:18.6 / WW:7.3

## POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## KOLACJA 19:00

K:404.4 / B:25.8 / T:4.7 / WP:54.6 / F:19.7 / WW:5.5

## WEGAŃSKIE WRAPY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1628.8 B: 67.9 T: 47.6 WP: 202.5 F: 51.4 WW: 20.2

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytny razowy	210 g	7 x Kromka
<b>NAPOJE</b>		
Napój migdałowy naturalny bio	1375 g	5.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	60 g	6 x łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x łyżka
<b>INNE</b>		
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	630 g	3.5 x Opakowanie
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Płatki drożdżowe	60 g	15 x łyżka
Hummus z suszonymi pomidorami	30 g	3 x łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x łyżka
Syrup klonowy	10 g	1 x łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	273 g	21 x łyżka
Ryż brązowy	240 g	16 x łyżka
Makaron bezglutenowy z mąki gryczanej (świderki)	90 g	1.5 x Szklanka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	56 g	4 x łyżka
Płatki jaglane	30 g	3 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	30 g	3 x łyżka
Otręby gryczane	8 g	1 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	70 g	7 x łyżka
Masło orzechowe	60 g	4 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Wiórki kokosowe	24 g	4 x łyżka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	10 g	1 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	12.5 g	2.5 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	12 g	3 x łyżeczka
Sól biała	11 g	11 x Szczypta
Kolendra (ziarna)	10 g	10 x Sztuka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Oregano (suszone)	5 g	1.7 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	4 g	0.8 x łyżeczka
Kurkuma	3 g	0.6 x łyżeczka
Sól morską	2 g	2 x Szczypta
Mielona gałka muskatołowa	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pieczarka uprawna, świeża	600 g	30 x Sztuka
Kalafior	500 g	1 x Sztuka

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Ciecierzycza (w zalewie)	300 g	15 x łyżka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	300 g	5 x Sztuka
Warzywa na patelnię włoskie	300 g	3 x Porcja
Ziemiaki	280 g	4 x Sztuka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Kapusta włoska	220 g	4 x Liść
Por	210 g	1.5 x Sztuka
Fasola biała, nasiona suche	200 g	10 x łyżka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Ogórek kwaszony	180 g	3 x Sztuka
Ciecierzycza	150 g	10 x łyżka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Szklanka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Pietruszka, liście	78 g	13 x łyżeczka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Maliny	60 g	1 x Garść
Czosnek	55 g	11 x Żąbek
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Warzywa na patelnię meksykańskie	50 g	0.5 x Porcja
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Szcypiorek	35 g	7 x łyżeczka
Morele, suszone	32 g	4 x Sztuka
Daktyl, suszone	30 g	6 x Sztuka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Kiełki lucerny	24 g	3 x łyżka
Sałata	15 g	3 x Liść
Figi, suszone	14 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka

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

