

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dla Holistyczna Przestrzeń online

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
Owsianka z gruszką i śliwkami	Komosa ryżowa na mleku migdałowym z malinami Migdały w płatkach	Owsianka na ciepło ze śliwkami	Komosa ryżowa z jabłkiem	Omlet owsiany	Kawa zbożowa (napar) Omlet z tartym jabłkiem	Kawa zbożowa (napar) Placuszki szpinakowe
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
Koktajl owsiany z suszonymi owocami	Dyniowe muffinki	Dyniowe muffinki Herbata zimowa Migdały w płatkach	Herbata zimowa Dyniowe muffinki	Paszтет ze słonecznika i kaszy jaglanej Chleb żytni razowy	Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem Chleb żytni razowy	Jajko na miękko z warzywną kanapką Ogórek kwaszony
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Zapiekanka ziemniaczano-warzywna	Zapiekanka ziemniaczano-warzywna	Gruzińskie lobbio z czarnej i czerwonej fasoli Zupa krem z dyni wegańska Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane	Wege gotówki bez zawijania Zupa krem z dyni wegańska	Curry z ciecierzycą i brokułem	Gulasz z soczewicy zielonej Komosa ryżowa z brukselką	Gulasz z soczewicy zielonej Komosa ryżowa z brukselką
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Dynia, pestki, łuskane Granat	Śliwki bez pestek, suszone Słonecznik, nasiona, łuskane	Dynia, pestki, łuskane Śliwki bez pestek, suszone	Fasolka ze skyrem	Dyniowe muffinki Migdały w płatkach	Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem	Koktajl owsiany z suszonymi owocami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Gruzińskie lobbio z czarnej i czerwonej fasoli	Gruzińskie lobbio z czarnej i czerwonej fasoli	Paszтет ze słonecznika i kaszy jaglanej Ogórki kiszzone Chleb żytni razowy	Paszтет ze słonecznika i kaszy jaglanej Chleb żytni razowy	Wege gotówki bez zawijania Lemoniada z imbirem	Wegańskie pęczotto	Wegańskie pęczotto
K: 1792.0 / B: 79.6 T: 68.3 / WP: 192.8 F: 35.8 / WW: 20.0	K: 1783.0 / B: 71.8 T: 72.3 / WP: 182.3 F: 49.7 / WW: 18.7	K: 1810.1 / B: 70.6 T: 65.0 / WP: 206.6 F: 48.6 / WW: 20.8	K: 1804.2 / B: 82.7 T: 53.2 / WP: 220.8 F: 51.3 / WW: 21.9	K: 1818.8 / B: 83.9 T: 67.4 / WP: 191.3 F: 53.5 / WW: 19.3	K: 1783.4 / B: 97.1 T: 64.3 / WP: 185.8 F: 42.9 / WW: 18.7	K: 1797.1 / B: 88.1 T: 59.3 / WP: 208.4 F: 41.6 / WW: 20.8

KOMENTARZ

Wegetariański jadłospis na styczeń 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 podwieczorek 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 obiadz 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:310.7 / B:13.5 / T:3.9 / WP:52.7 / F:5.6 / WW:5.3

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ŚLIWKAMI

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 70 g (0,5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 21 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku.
2. W połowie gotowania dodaj pokrojone śliwki i gruszkę.
3. Możesz doprawić całość cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:312.7 / B:13.8 / T:4.7 / WP:51.8 / F:4.4 / WW:5.3

KOKTAJL OWSIANY Z SUSZONYMI OWCOWAMI

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 16 g (2,3 x Sztuka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 12:30

K:606.7 / B:28.6 / T:31.5 / WP:50.1 / F:7.9 / WW:5.2

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANO-WARZYWNA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)
Warzywa na patelnię chińskie - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 90 g (6 x Kawałek)
Cebula - 50 g (0,5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Włącz piekarnik, by się nagrzał do 180 stopni.
2. Naczynie żaroodporne posmaruj połową ilości tłuszczu.
3. Podsmaż na pozostałej ilości tłuszczu posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Zetrzyj ziemniaki na tarce z grubymi oczkami, roztrzep jajka. Wymieszaj z cebulką i czosnkiem. Dopraw wg uznania.
5. Włóż do naczynia i dołóż warzywa. Piecz ok 35 minut.
6. Dołóż ser na wierzch i włóż do piekarnika na kolejne 10 minut.

PODWIECZOREK 16:00

K:213.1 / B:8.2 / T:14.3 / WP:11.1 / F:3.6 / WW:1.2

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

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

GRANAT

Granat - 50 g (0,5 x Sztuka)

GRUZIŃSKIE LOBIO Z CZARNEJ I CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 320 g (16 x Łyżka)

Fasola czarna (konserwowa) - 240 g (16 x Łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 60 g (10 x Łyżeczka)

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)

Orzechy włoskie - 45 g (3 x Łyżka)

Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz cayenne - 2 g (2 x Szczypta)

Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Kozieradka (nasiona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. W garnku rozgrzewamy tłuszcz, wrzucamy pokrojoną cebulę i delikatnie smażymy
2. Dodajemy całą fasolę, bulion i przyprawy (kozieradkę mielimy)
3. Gotujemy, aż fasola się zacznie rozpadać.
4. Część fasoli rozdrabniamy blenderem, ale nie chcemy uzyskać kremowej konsystencji. Zamiast blendera, możemy użyć tłuczka do ziemniaków, aby tylko częściowo rozgnieść fasolę
5. Serwujemy ze świeżymi ziołami, zmielonymi orzechami i ziarenkami granatu.

SUMA K: 1792.0 B: 79.6 T: 68.3 WP: 192.8 F: 35.8 WW: 20.0

ŚNIADANIE 07:00

K:381.6 / B:13.8 / T:14.1 / WP:43.5 / F:15.1 / WW:4.4

KOMOSA RYŻOWA NA MLEKU MIGDAŁOWYM Z MALINAMI

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)

Maliny - 120 g (2 x Garść)

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

Czas przygotowania: 20 minut

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

MIGDAŁY W PŁATKACH

Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:240.9 / B:8.7 / T:5.7 / WP:33.8 / F:7.6 / WW:3.3

DYNIOWE MUFFINKI (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 2 z 8 porcji

Dyń - 400 g (2 x Kawalek)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 150 g (10 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Ksylitol - 42 g (6 x łyżeczka)

Mąka migdałowa - 25 g (2.5 x łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 4.5 g (1.5 x łyżeczka)

Cukier wanilinowy - 4 g (1 x łyżeczka)

Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Przygotuj pure z dyni.

2. Wymieszaj wszystkie składniki razem, dodając sól, proszek do pieczenia i cukier wanilinowy.

3. Wypełnij silikonowe foremki do muffinek powstałą masą.

4. Piecz w temperaturze 180 stopni przez ok 35 minut.

OBIAD 12:30

K:606.7 / B:28.6 / T:31.5 / WP:50.1 / F:7.9 / WW:5.2

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANO-WARZYWNA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:205.0 / B:5.2 / T:7.1 / WP:27.8 / F:4.8 / WW:2.8

ŚLIWKI BEZ PESTEK, SUSZONE

Śliwki bez pestek, suszone - 42 g (6 x Sztuka)

SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x łyżka)

KOLACJA 19:00

K:348.8 / B:15.5 / T:13.9 / WP:27.1 / F:14.3 / WW:3.0

GRUZIŃSKIE LOBIO Z CZARNEJ I CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K:1783.0 B:71.8 T:72.3 WP:182.3 F:49.7 WW:18.7

ŚNIADANIE 07:00

K:406.0 / B:18.8 / T:10.9 / WP:54.4 / F:8.0 / WW:5.4

OWSIANKA NA CIEPŁO ZE ŚLIWKAMI

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 200 g (10 x łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 21 g (3 x Sztuka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wsyp do miski płatki i pestki dyni.
2. Zalej je do połowy wrzątkiem, wymieszaj i odstaw pod przykryciem na 3 minuty.
3. Dodaj jogurt naturalny i cynamon oraz pokrojone owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:287.0 / B:7.8 / T:9.1 / WP:40.8 / F:7.9 / WW:4.0

DYŃIOWE MUFFINKI (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



HERBATA ZIMOWA

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Rozmaryn (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)
Goździki (mielone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Anyż (mielony) - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zaparz herbatę zgodnie z instrukcją znajdującą się na opakowaniu.
2. Po zakończeniu procesu parzenia dodaj wszystkie dodatki.

MIGDAŁY W PŁATKACH

Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

OBIAD 12:30

K:612.9 / B:25.4 / T:21.6 / WP:62.2 / F:21.2 / WW:6.5

GRUZIŃSKIE LOBIO Z CZARNEJ I CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

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



ZUPA KREM Z DYNI WEGAŃSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dyńa - 200 g (1 x Kawałek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek.
2. W tym samym garnku ugotuj bulion z kostki rosółowej.
3. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw wg uznania.
4. Zmiksuj zupę blenderem na krem.
5. Wyłożoną potrawę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

KOMOSA RYŻOWA (QUINDA), ZIARNA GOTOWANE

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane - 115 g (5 x łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:134.1 / B:5.1 / T:9.3 / WP:6.7 / F:1.8 / WW:0.7

DYŃA, PESTKI, ŁUSKANE

Dyńa, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

ŚLIWKI BEZ PESTEK, SUSZONE

Śliwki bez pestek, suszone - 7 g (1 x Sztuka)

PASZTET ZE SŁONECZNIKA I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 85 g (8.5 x Łyżka)

Kasza jagłana, gotowana - 85 g (2.8 x Łyżka)

Czubyryca zielona (mielona) - 8 g (2 x łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Agar (suszony) - 3 g (1 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulkę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni.

2. Pod koniec smażenia dodaj do cebulki ząbek czosnku.

3. Jeszcze gorącą ugotowaną kaszę jaglaną zmiksuj z cebulką i czosnkiem, dodaj nasiona słonecznika i przyprawę.

4. Zagotuj agar w szklance gorącej wody i dodaj do blendera.

5. Po zmiksowaniu masę przelej do naczynia, przykryj folią i wstaw do lodówki.

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K:1810.1 B:70.6 T:65.0 WP:206.6 F:48.6 WW:20.8

ŚNIADANIE 07:00

K:365.6 / B:11.0 / T:16.9 / WP:38.1 / F:9.0 / WW:4.0

KOMOSA RYŻOWA Z JABŁKIEM

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:228.0 / B:5.7 / T:3.8 / WP:39.9 / F:6.9 / WW:3.9

HERBATA ZIMOWA

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Miód pszczeleli - 24 g (1 x łyżka)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Rozmarn (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)
Goździki (mielone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Anyż (mielony) - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zaparz herbatę zgodnie z instrukcją znajdującą się na opakowaniu.
2. Po zakończeniu procesu parzenia dodaj wszystkie dodatki.

DYNIOWE MUFFINKI (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30

K:608.9 / B:24.9 / T:12.3 / WP:85.1 / F:22.7 / WW:8.4

WEGE GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 porcji
Soczewica zielona (ugotowana) - 200 g (10 x łyżka)
Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Kasza jagłana - 85 g (6.5 x łyżka)
Bułka tarta - 48 g (6 x łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x łyżeczka)
Skrobia kukurydziana - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Soczewicę ugotuj w 2 szklankach wody z dodatkiem soli.
2. Kaszę jagłaną ugotuj w 1 szklance wody z dodatkiem soli.
3. Cebulę, paprykę oraz czosnek podsmaż na oleju doprawiając przyprawami.
4. Posiekaj kapustę i gotuj w wodzie przez 5 minut, odcedź na sitku. Odcisnij nadmiar wody.
5. Wszystkie przygotowane wcześniej składniki wymieszaj razem w misce, uformuj kształt gołąbków i podsmaż na dużym ogniu przez krótki czas.
6. Podsmażone gołąbki ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej sosem pomidorowym i piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez 30-45 minut.

ZUPA KREM Z DYNI WEGAŃSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 16:00

K:280.0 / B:29.6 / T:6.4 / WP:23.3 / F:4.8 / WW:2.2

FASOLKA ZE SKYREM

Skyr pitny naturalny - 330 g (1 x Opakowanie)
Fasola szparagowa - 180 g (2 x Garść)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Fasolkę ugotuj z gałązką kopru i solą.
2. Po ugotowaniu odlej wodę.
3. Trzymaj chwilę na ogniu delikatnie mieszając.
4. Fasolkę podaj posypaną koperkiem.
5. Wypij skyr.

PASZTET ZE SŁONECZNIKA I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)

SUMA K: 1804.2 B: 82.7 T: 53.2 WP: 220.8 F: 51.3 WW: 21.9

ŚNIADANIE 07:00

K:414.8 / B:20.2 / T:22.1 / WP:32.0 / F:4.0 / WW:3.2

OMLET OWSIANY

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 10 g (1 x Łyżka)
Masło orzechowe - 7.5 g (0.5 x Łyzeczka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane zalej wodą, aby zmiękły (na ok. 3-4 minuty).
2. Białka jaj oddziel od żółtek i zmiksuj do uzyskania sztywnej piany.
3. Płatki owsiane odciśnij z wody.
4. Do białek dodaj mąkę, płatki owsiane i żółtka. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
5. Omlet smaź z obu stron
6. Omlet posmaruj masłem orzechowym i udekoruj plasterkami banana.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:253.6 / B:9.7 / T:13.3 / WP:21.5 / F:5.4 / WW:2.1

PASZTET ZE SŁONECZNIKA I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

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



CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 15 g (0.5 x Kromka)

OBIAD 12:30

K:626.8 / B:34.8 / T:17.3 / WP:69.0 / F:26.8 / WW:7.2

CURRY Z CIECIERZYCĄ I BROKUŁEM

Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 160 g (8 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 40 g (2 x Łyżka)
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 24 g (2 x Łyżka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Sól morską - 0 g (0 x Szczypta)
Pieprz cayenne - 0 g (0 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój drobno cebulę i pomidory, posiekaj szpinak, czosnek przeciśnij przez praskę, brokuł podziel na różyczki. Ciecierzycę odsącz z zalewy.
2. Podsmaż cebulę i czosnek w odrobinie oleju przez 3 minuty. Wsyp wszystkie przyprawy, sól, obrany i posiekany imbir, dodaj pomidory, soczewicę i krem kokosowy (gęsta część mleczka kokosowego).
3. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, w razie potrzeby podlewając wodą, aż soczewica stanie się miękka.
4. Dodaj brokuły i gotuj przez kolejne 4 minuty.
5. Dodaj ciecierzycę, szpinak i sok z cytryny i gotuj jeszcze 3 minuty, aż szpinak lekko zmięknie.
6. Podawaj z kleksem jogurtu greckiego i posiekaną świeżą kolendrą.

PODWIECZOREK 16:00

K:208.8 / B:7.6 / T:10.7 / WP:18.3 / F:5.3 / WW:1.7

DYNIOWE MUFFINKI (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



MIGDAŁY W PŁATKACH

Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:314.8 / B:11.6 / T:4.0 / WP:50.5 / F:12.0 / WW:5.1

WEGE GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

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



LEMONIADA Z IMBIREM

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj składniki, obierz cytrynę. Jabłka zostaw ze skórką.

2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

3. Wymieszaj ze szklanką wody.

SUMA K: 1818.8 B: 83.9 T: 67.4 WP: 191.3 F: 53.5 WW: 19.3

ŚNIADANIE 07:00

K:355.3 / B:15.0 / T:11.0 / WP:43.5 / F:9.8 / WW:4.6

KAWA ZBOŻOWA (NAPAR)

Kawa zbożowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)

OMLET Z TARTYM JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 1850 - 40 g (2.7 x Łyżka)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 10 g (0.5 x Łyżka)

Masło orzechowe - 7.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka, mąkę, jogurt, cynamon, zblenduj.

2. Masę wylej na mocno rozgrzaną patelnię bez tłuszczu.

3. Smaż ok. 3 minut na małym ogniu pod przykryciem, następnie obróć za pomocą przykrywki lub talerza na drugą stronę i smaż ok. 2 minut bez przykrycia.

4. Jabłka zetrzyj na większych oczkach na tarce.

5. Omleta przełóż na talerz, posmaruj masłem orzechowym i połóż tarte jabłko.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:224.3 / B:21.7 / T:9.7 / WP:11.6 / F:2.9 / WW:1.1

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj orzechy i szczypiorek.

2. Rozgnieć widelcem twaróg z przyprawami.

3. Dodaj szczypiorek i orzechy.

CHLEB ŻYTNIA RAZOWY

Chleb żytni razowy - 15 g (0.5 x Kromka)

OBIAD 12:30

K:673.4 / B:27.3 / T:29.5 / WP:69.5 / F:18.0 / WW:6.8

GULASZ Z SOCZEWICY ZIELENEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Pomidory z puszki (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 puszki.

3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.

5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

KOMOSA RYŻOWA Z BRUKSELKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brukselka - 136 g (8 x Sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 98 g (7 x Łyżka)

Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)

Migdały w płatkach - 30 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sól morską - 6 g (6 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Komosę ryżową dokładnie oplucz na sitku i gotuj w proporcji 1:2 z wodą i łyżeczką soli, przez 20 minut.

2. Brukselki obierz, odetnij końcówki i wrzuć do osolonego wrzątku. Gotuj do miękkości, mniej więcej 8 minut.

3. Posiekany czosnek wrzuć na patelnię z łyżeczką oliwy. Gdy będzie zeszkłony, dodaj brukselkę i razem smaż na małym ogniu około 3 minuty, od czasu do czasu mieszając.

4. Podaj z komosą ryżową. Całość skrop sokiem z cytryny, polej oliwą, posyp pietruszką, migdałami. Na koniec przypraw solą i pieprzem według uznania.

PODWIECZOREK 16:00

K:190.2 / B:20.8 / T:9.4 / WP:5.2 / F:1.6 / WW:0.5

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



WEGAŃSKIE PĘCZOTTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 180 g (9 x łyżka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko.

2. Pieczarki i cebulę podduś na oliwie. Zalej pomidorami. Dodaj fasolę.

3. Wymieszaj sos z kaszą.

SUMA K: 1783.4 B: 97.1 T: 64.3 WP: 185.8 F: 42.9 WW: 18.7

ŚNIADANIE 07:00

K:358.7 / B:23.5 / T:11.2 / WP:36.6 / F:6.8 / WW:3.8

KAWA ZBOŻOWA (NAPAR)

Kawa zbożowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)

PLACUSZKI SZPINAKOWE

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 80 g (4 x Łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 1850 - 45 g (3 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 30 g (0.2 x Opakowanie)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Soda oczyszczona - 2.5 g (0.5 x Łyzeczka)

Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajko, szpinak, mąkę, 40 g jogurtu, sól, pieprz oraz sodę zblenduj.
2. Smaż małe placuszki na oliwie z oliwek na patelni.
3. W międzyczasie wymieszaj twaróg z 40 g jogurtu, solą i pieprzem.
4. Do twarożku dodaj posiekany koperek.
5. Placuszki szpinakowe podaj z twarożkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:207.7 / B:11.1 / T:9.9 / WP:16.0 / F:4.3 / WW:1.5

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Sałata - 20 g (4 x Liść)

Pesto czerwone z pomidorów - 10 g (0.5 x Łyżka)

Rukola - 10 g (0.5 x Garść)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj pesto. Ułóż na nim sałatę oraz posyp oregano. Podaj z jajkiem.

OGÓREK KWASZONY

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:673.4 / B:27.3 / T:29.5 / WP:69.5 / F:18.0 / WW:6.8

GULASZ Z SOCZEWICY ZIEŁONEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOMOSA RYŻOWA Z BRUKSELKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:217.1 / B:13.9 / T:4.0 / WP:30.3 / F:1.9 / WW:3.0

KOKTAJL OWSIANY Z SUSZONYMI OWCOWAMI

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)

Śliwki bez pestek, suszone - 16 g (2.3 x Sztuka)

Daktyle, suszone - 5 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

KOLACJA 19:00

K:340.2 / B:12.3 / T:4.7 / WP:56.0 / F:10.6 / WW:5.7

WEGAŃSKIE PĘCZOTTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1797.1 B: 88.1 T: 59.3 WP: 208.4 F: 41.6 WW: 20.8

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	165 g	5.5 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x łyżka
Oliwa z oliwek	27 g	2.7 x łyżka
NAPOJE		
Herbata czarna, napar bez cukru	500 g	2 x Szklanka
Kawa zbożowa (napar)	500 g	2 x Szklanka
Napój migdałowy naturalny bio	500 g	2 x Szklanka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	780 g	39 x łyżka
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Skyr pitny naturalny	330 g	1 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	230 g	1.2 x Opakowanie
Ser, mozzarella	90 g	6 x Kawalek
ORZECHY I ZIARNA		
Ślonecznik, nasiona, łuskane	100 g	10 x łyżka
Orzechy włoskie	75 g	5 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	70 g	7 x łyżka
Migdały w płatkach	65 g	6.5 x łyżka
Mąka migdałowa	25 g	2.5 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x łyżeczka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x łyżka
ZBOŻOWE		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	196 g	14 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	150 g	10 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	120 g	8 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane	115 g	5 x łyżka
Mąka pszenna, typ 1850	100 g	6.7 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	100 g	10 x łyżka
Kasza jaglana	85 g	6.5 x łyżka
Kasza jaglana, gotowana	85 g	2.8 x łyżka
Bułka tarta	48 g	6 x łyżka
Skrobia kukurydziana	10 g	1 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Ksylitol	42 g	6 x łyżeczka
Mleczko kokosowe (21%)	40 g	2 x łyżka
Pesto czerwone z pomidorów	10 g	0.5 x łyżka
Proszek do pieczenia	4.5 g	1.5 x łyżeczka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x łyżeczka
Agar (suszony)	3 g	1 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Soda oczyszczona	2.5 g	0.5 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	20 g	20 x Listek
Cynamon	18.5 g	3.7 x łyżeczka
Sól morską	14 g	14 x Szczypta
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Rozmaryn (świeży)	10 g	2 x Łodyga
Czubyca zielona (mielona)	8 g	2 x łyżeczka
Goździki (mielone)	6 g	2 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka
Bazylią (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Kolendra (suszone liście)	3 g	0.8 x łyżeczka
Anyz (mielony)	2 g	2 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Pieprz cayenne	2 g	2 x Szczypta
Kozieradka (nasiona)	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Dynia	600 g	3 x Kawalek
Cebula	550 g	5.5 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	500 g	25 x łyżka
Ziemiaki	490 g	7 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Fasola czarna (konserwowa)	240 g	16 x łyżka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Soczewica zielona (ugotowana)	200 g	10 x łyżka
Warzywa na patelnię chińskie	200 g	2 x Porcja
Fasola szparagowa	180 g	2 x Garść
Kapusta biała	165 g	3 x Liść
Ciecierzycą (w zalewie)	160 g	8 x łyżka
Cytryna	140 g	1.8 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Brukselka	136 g	8 x Sztuka
Śliwki bez pestek, suszone	123 g	17.6 x Sztuka
Maliny	120 g	2 x Garść
Granat	100 g	1 x Sztuka
Soczewica zielona	84 g	7 x łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x Sztuka
Pietruszka, liście	78 g	13 x łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Gruszka	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Imbir	35 g	7 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	24 g	2 x łyżka
Sałata	20 g	4 x Liść

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Szczypiorek	20 g	4 x Łyzeczka
Daktyl, suszone	15 g	3 x Sztuka
Żurawina suszona	12 g	1 x Łyżka
Koper (w pęczkach)	10 g	2 x Pęczek
Rukola	10 g	0.5 x Garść

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 wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

