Indywidualny Program Odżywiania

Jadłospis

Dla Jadłospis na czas dojo

cialoumyslemocje.pl

Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 09:00	**Śniadanie 09:00**	**Śniadanie 09:00**	**Śniadanie 09:00**	**Śniadanie 09:00**	**Śniadanie 09:00**	**Śniadanie 09:00**
Pudding jaglany z duszoną gruszką	Pudding jaglany z duszoną gruszką	Śniadaniowy pudding chia z owocami	Rozgrzewająca ryżanka z gruszką	Owsianka a'la ciasto marchewkowe	Owsianka z granatem i orzechami włoskimi	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym
Obiad 12:00	**Obiad 12:00**	**Obiad 12:00**	**Obiad 12:00**	**Obiad 12:00**	**Obiad 12:00**	**Obiad 12:00**
Potrawka z boczniakami i białą fasolą	Ciecierzyca ze szpinakiem i pieczarkami	Ciecierzyca ze szpinakiem i pieczarkami	Micha szczęścia z pieczonych warzyw Sałatka z batatem i awokado	Barszcz ukraiński Micha szczęścia z pieczonych warzyw	Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej Sałatka z awokado i burakami	Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej Ryż brązowy, gotowany Warzywa na parze
Podwieczorek 15:00	**Podwieczorek 15:00**	**Podwieczorek 15:00**	**Podwieczorek 15:00**	**Podwieczorek 15:00**	**Podwieczorek 15:00**	**Podwieczorek 15:00**
Tatar z dyni	Koktajl jaglany z daktylami i orzechami	Czekoladowo-kokosowe kuleczki owsiane	Czekoladowo-kokosowe kuleczki owsiane	Sałatka z batatem i awokado	Frytki z pieczonej marchewki z sosem czosnkowym	Frytki z pieczonej marchewki z sosem czosnkowym
Kolacja 18:00	**Kolacja 18:00**	**Kolacja 18:00**	**Kolacja 18:00**	**Kolacja 18:00**	**Kolacja 18:00**	**Kolacja 18:00**
Sałatka z zieloną soczewicą i dynią	Sałatka z pieczonym burakiem	Sałatka z pieczonym burakiem	Barszcz ukraiński Pieczone brukselki z kaszą pęczak	Barszcz ukraiński	Sałatka z awokado i burakami Pieczone brukselki z kaszą pęczak	Sałatka z kaszy jaglanej, ogórka kiszonego i grillowanych warzyw
K: 1403.6 / B: 48.1 T: 46.5 / WP: 179.8 F: 47.8 / WW: 17.9	K: 1385.1 / B: 43.5 T: 55.5 / WP: 155.6 F: 34.6 / WW: 15.5	K: 1404.8 / B: 47.9 T: 65.8 / WP: 129.6 F: 41.1 / WW: 13.0	K: 1404.5 / B: 39.1 T: 59.9 / WP: 155.0 F: 41.8 / WW: 15.0	K: 1425.1 / B: 48.8 T: 50.5 / WP: 162.2 F: 57.0 / WW: 15.8	K: 1379.8 / B: 42.3 T: 68.0 / WP: 136.1 F: 29.9 / WW: 13.6	K: 1405.0 / B: 62.0 T: 41.5 / WP: 179.2 F: 33.9 / WW: 18.1

KOMENTARZ

Dojo w TMC
Ta szczególna pora roku pojawia się, aż 4 razy do roku.

DOJO to 18-dniowe okresy przejściowe między jedną porą roku a drugą.
To czas przemiany i transformacji, który przygotowuje nas do nowego początku! Zadbaj o odpoczynek w ciagu dnia, najlepiej między godz.13.00 a 15.00. Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu. Szczególnie pomocne będą spacery po posiłku i wytchnienie w naturze, masaże twarzy, praktyka oddechowa, spiewanie, tapiping meridianu żołądka, praktyka wdzięczności
Element Ziemi wiąze się troską wsparciem, opiekuńczością. Przemiana Ziemi to poczucie bezpieczeństawa i tożsamości, ugruntowanie, bycie tu i teraz. To harmonia, spokój i odprężenie. To troska o siebie i innych.
Opiekujemy się Śledzioną (YIN) i Żoładkiem (Yang)- wzmacniamy i przygotowujemy układ pokarmowy na zmianę diety.
Zadbaj o lekkostrawne i ciepłe posiłki. Ciepłe, zbożowe śniadania jedz najlepiej od 7.00 do 9.00. Lekkie kolacje zjadaj około 18.00. W tym okresie gotuj różne kaszotta lub zupy z kaszą. Doprawiaj potrawy Pięcioma smakami.
Zadbaj o regularne posiłki i nie podjadaj pomiędzy posiłkami.
W tym w tym czasie wzmacniamy się żywnością ciepłą, suchą i naturalnym smakiem słodkim. Naturalnie słodki smak znajdziesz:
w warzywach takich jak: dynia, marchew, ziemniaki, bataty, fenkuł
w zbożach takich jak: owies, orkisz, ryż, gryka, proso, żyto, jęczmień
a także w orzechach ziemnych i soczewicy czerwonej.
Unikaj "Wilgoci" w pokarmach. Unikaj wyziębiajacego nabiału i tzw. "białego cukru"
Polecane zioła: tymianek, bazylia,rozmaryn, kardamon.
W czasie zwiększonej ochoty na słodycze zjadaj pieczone owoce np. jabłka, gruszki podawane z cynamonem celjońskim, zmielonymi gozdzikami czy anyżem. Wato zajrzeć do spiżarni i poszukać kompotów z jabłek, gruszek, brzoskwini, czereśni.
Szczególnym wsparciem dla układu pokarmowego sa kleiki zbożowe czyli congee

Poniedziałek

Jadłospis na czas dojo

Śniadanie 09:00

K:345.7 / B:5.6 / T:9.3 / WP:56.3 / F:6.6 / WW:5.5

PUDDING JAGLANY Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

Napój kokosowy bio bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Gruszka - 195 g (1.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Kaszę ugotuj i zblenduj razem z mlekiem kokosowym, tak by powstał pudding.
2. Gruszkę pokrój w kostkę, dodaj cynamon i duś do miękkości.
3. Zjedz pudding z gruszką.

Obiad 12:00

K:466.2 / B:20.8 / T:13.2 / WP:60.1 / F:17.0 / WW:5.9

POTRAWKA Z BOCZNIAKAMI I BIAŁĄ FASOLĄ

Boczniaki - 150 g (3 x Sztuka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie)
Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x Łyżka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Kminek mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Cząber - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól morska - 0.1 g (0.1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 0.1 g (0.1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Fasolę białą przepłucz pod bieżącą wodą.
2. Cebulkę pokrój i podsmaż na oliwie, dodaj umyte, pokrojone w paseczki grzyby.
3. Chwilę podsmaż, a następnie dodaj pomidory.
4. Dodaj przyprawy oraz fasolę i duś całość do miękkości.
5. Podaj z ugotowaną kaszą.
6. Całość posyp świeżym koperkiem.

Podwieczorek 15:00

K:271.7 / B:6.7 / T:12.6 / WP:27.3 / F:11.4 / WW:2.8

TATAR Z DYNI

Dynia - 200 g (1 x Kawałek)
Szalotka - 100 g (5 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Pokrój dynię, lekko posól, polej 1/2 łyżki oleju.
2. Piecz dynię ok 30 minut w temperaturze 180 stopni.
3. Ostudzoną dynię posiekaj w drobną kostkę.
4. Pokrój drobno w kostkę oliwki i ogórki, posiekaj pietruszkę.
5. Wymieszaj pokrojone warzywa z solą, sokiem z cytryny i pozostałym olejem.
6. Uformuj "tatar" na talerzu przy pomocy ringu.

Kolacja 18:00

K:320.0 / B:15.0 / T:11.4 / WP:36.1 / F:12.8 / WW:3.7

SAŁATKA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ I DYNIĄ

Dynia - 200 g (1 x Kawałek)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Soczewica zielona - 36 g (3 x Łyżka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 8 g (0.5 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Soczewicę opłucz i ugotuj do miękkości zgodnie z instrukcją.
2. Dynię obierz, pokrój w kostki i upiecz w piekarniku (20 min 200 stopni).
3. Orzechy zmiel.
4. Wymieszaj wszystkie składniki, polej olejem lnianym, skrop sokiem z cytryny i oprósz pieprzem.

SUMA K: 1403.6 B: 48.1 T: 46.5 WP: 179.8 F: 47.8 WW: 17.9

Wtorek

Śniadanie 09:00

K:345.7 / B:5.6 / T:9.3 / WP:56.3 / F:6.6 / WW:5.5

PUDDING JAGLANY Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

Napój kokosowy bio bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Gruszka - 195 g (1.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Kaszę ugotuj i zblenduj razem z mlekiem kokosowym, tak by powstał pudding.
2. Gruszkę pokrój w kostkę, dodaj cynamon i duś do miękkości.
3. Zjedz pudding z gruszką.

Obiad 12:00

K:434.7 / B:22.7 / T:14.4 / WP:39.3 / F:19.8 / WW:4.0

CIECIERZYCA ZE SZPINAKIEM I PIECZARKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ciecierzyca (w zalewie) - 400 g (20 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 300 g (15 x Sztuka)
Szpinak - 250 g (10 x Garść)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Cebulę i czosnek posiekaj, a następnie zeszklij na łyżce oliwy rozgrzanej w garnku lub na dużej patelni.
2. Dodaj pokrojone pieczarki, dopraw solą, pieprzem i chwilę smaż mieszając.
3. Dodaj ciecierzycę odsączoną z zalewy i szpinak.
4. Chwilę smaż pod przykryciem do momentu aż szpinak zmięknie.

Podwieczorek 15:00

K:277.1 / B:4.9 / T:13.2 / WP:33.0 / F:3.0 / WW:3.3

KOKTAJL JAGLANY Z DAKTYLAMI I ORZECHAMI

Napój kokosowy bio bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Kasza jaglana, gotowana - 90 g (3 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 7.5 g (0.5 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zmiksuj wszystko w blenderze

Kolacja 18:00

K:327.6 / B:10.3 / T:18.6 / WP:27.0 / F:5.2 / WW:2.7

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Burak - 300 g (3 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 60 g (6 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Umyte buraki upiecz w piekarniku (w 200 stopniach przez ok. 1 godzinę).
2. Upieczone buraki obierz i pokrój w kostkę.
3. Ser feta pokrój w drobną kostkę.
4. Oliwę musztardę i miód wymieszaj na sos.
5. Połącz wszystkie składniki.

SUMA K: 1385.1 B: 43.5 T: 55.5 WP: 155.6 F: 34.6 WW: 15.5

Środa

Śniadanie 09:00

K:354.4 / B:8.3 / T:18.6 / WP:33.2 / F:9.9 / WW:3.3

ŚNIADANIOWY PUDDING CHIA Z OWOCAMI

Napój kokosowy bio bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Maliny - 30 g (0.5 x Garść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Wlej do szklaneczki napój roślinny.
2. Dodaj chia, płatki owsiane I i dokładnie wymieszaj.
3. Odstaw na noc lub co najmniej godzinę do lodówki.
4. Przed zjedzeniem dodaj owoce i posyp płatkami migdałów.

Obiad 12:00

K:434.7 / B:22.7 / T:14.4 / WP:39.3 / F:19.8 / WW:4.0

CIECIERZYCA ZE SZPINAKIEM I PIECZARKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Podwieczorek 15:00

K:288.1 / B:6.6 / T:14.2 / WP:30.1 / F:6.2 / WW:3.0

CZEKOLADOWO-KOKOSOWE KULECZKI OWSIANE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Płatki owsiane (górskie) - 100 g (10 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 36 g (6 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 25 g (5 x Sztuka)
Woda - 20 g (0.1 x Szklanka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Pokrój czekoladę w kawałeczki.
2. Wymieszaj składniki w blenderze (odłóż połowę wiórków do obtoczenia).
3. Formuj z masy kuleczki i obtocz je w wiórkach.
4. Pamiętaj, że jest to przepis na 3 porcje, dlatego najlepiej jeśli przygotujesz ilość kuleczek, które rozdzielisz na 3.
5. Przechowuj w lodówce.

Kolacja 18:00

K:327.6 / B:10.3 / T:18.6 / WP:27.0 / F:5.2 / WW:2.7

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

SUMA K: 1404.8 B: 47.9 T: 65.8 WP: 129.6 F: 41.1 WW: 13.0

Czwartek

Śniadanie 09:00

K:333.9 / B:6.2 / T:15.2 / WP:40.5 / F:7.5 / WW:4.0

ROZGRZEWAJĄCA RYŻANKA Z GRUSZKĄ

Napój kokosowy bio bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)
Ryż brązowy - 30 g (2 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ryż ugotuj z siemieniem i cynamonem.
2. Dodaj miód.
3. Gruszkę pokrój na kawałki i upraż z imbirem w garnuszku z dodatkiem odrobiny wody.
4. Ryż przełóż do miseczki, dodaj gruszkę.
5. Posyp posiekanymi orzechami i polej skyrem.

Obiad 12:00

K:482.2 / B:14.3 / T:23.9 / WP:43.9 / F:14.0 / WW:4.1

MICHA SZCZĘŚCIA Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Soczewica zielona (ugotowana) - 120 g (6 x Łyżka)
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Sezam, nasiona - 10 g (1 x Łyżka)
Tahini - 6 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Warzywa obierz, pokrój w kostkę i ułóż na blaszce do pieczenia.
3. Skrop całość oliwą, posyp solą i tymiankiem. Piecz do miękkości warzyw.
4. Fasolę dokładnie opłucz z zalewy.
5. Z tahini, sosu sojowego i dwóch łyżek wody zrób sos.
6. W misce ułóż garść roszponki, upieczone warzywa, fasolę, pokrojone w kostkę awokado.
7. Polej wszystko sosem, posyp sezamem i udekoruj kiełkami.

SAŁATKA Z BATATEM I AWOKADO (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 porcji
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Musztarda - 20 g (2 x Łyżeczka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Bataty obierz i pokrój w kostkę, wymieszaj z łyżką oliwy i zapiecz do miękkości (ok. 30 min w 180 stopniach).
2. Nasiona słonecznika upraż na suchej patelni.
3. Awokado pokrój w kostkę, a następnie wymieszaj z batatami, żurawiną i umytą rukolą.
4. Oliwę, musztardę i miód wymieszaj na sos i polej nim sałatkę.
5. Całość posyp nasionami słonecznika.

Podwieczorek 15:00

K:288.1 / B:6.6 / T:14.2 / WP:30.1 / F:6.2 / WW:3.0

CZEKOLADOWO-KOKOSOWE KULECZKI OWSIANE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

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

Kolacja 18:00

K:300.3 / B:12.0 / T:6.6 / WP:40.5 / F:14.1 / WW:3.9

BARSZCZ UKRAIŃSKI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)
Burak - 300 g (3 x Sztuka)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Fasola biała (konserwowa) - 200 g (10 x Łyżka)
Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 37 g (1.5 x Łyżka)
Grzyby suszone - 10 g (0.5 x Garść)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Majeranek - 6 g (1.5 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól morska - 5 g (5 x Szczypta)
Pieprz czarny ziarnisty - 4 g (4 x Sztuka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Lubczyk, suszony - 2 g (2 x Szczypta)
Goździki (mielone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT

1. Warzywa pokroić w kostkę. Kapustę poszatkować. Grzyby namoczyć.
2. Na dnie garnka rozgrzać olej i dodać pokrojoną cebulę, czosnek, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, goździki. Smażyć 3-4 minuty. Następnie dodać paprykę wędzoną i ostrą
3. Dodać warzywa i dusić na średnim ogniu. Dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki oraz namoczone grzyby, a po chwili bulion warzywny, fasolę i resztę przypraw.
4. Dodać koncentrat pomidorowy i chwilę gotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

PIECZONE BRUKSELKI Z KASZĄ PĘCZAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brukselka - 85 g (5 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 30 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 MINUT

1. Brukselki oczyść, ściągnij zewnętrzne liście i odetnij końcówki.
2. Przełóż do naczynia żaroodpornego, polej oliwą i posyp przyprawami.
3. Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 40- 60 minut w temperaturze 180 stopni, aż brukselka zmięknie.
4. Ugotuj kaszę i podaj z brukselkami.

SUMA K: 1404.5 B: 39.1 T: 59.9 WP: 155.0 F: 41.8 WW: 15.0

Piątek

Śniadanie 09:00

K:327.1 / B:8.5 / T:15.2 / WP:33.1 / F:11.0 / WW:3.1

OWSIANKA A'LA CIASTO MARCHEWKOWE

Napój kokosowy bio bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mak niebieski - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Marchew zetrzyj na tarce.
2. Wszystko (oprócz maku) wymieszaj razem w naczyniu żaroodpornym i piecz w 200 stopniach około 20-30 minut - w zależności czy chcesz, by konsystencja przypominała bardziej owsiankę czy ciasto.
3. Posyp makiem.

Obiad 12:00

K:472.7 / B:18.8 / T:16.5 / WP:49.5 / F:20.9 / WW:4.5

BARSZCZ UKRAIŃSKI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

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

MICHA SZCZĘŚCIA Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Podwieczorek 15:00

K:215.1 / B:4.1 / T:11.0 / WP:22.9 / F:4.0 / WW:2.3

SAŁATKA Z BATATEM I AWOKADO (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Kolacja 18:00

K:410.2 / B:17.4 / T:7.8 / WP:56.7 / F:21.1 / WW:5.9

BARSZCZ UKRAIŃSKI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1425.1 B: 48.8 T: 50.5 WP: 162.2 F: 57.0 WW: 15.8

Sobota

Śniadanie 09:00

K:351.5 / B:7.8 / T:17.1 / WP:38.3 / F:7.2 / WW:3.8

OWSIANKA Z GRANATEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Napój kokosowy bio bez cukru - 120 g (0.5 x Szklanka)
Granat - 100 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Wymieszaj składniki razem.

Obiad 12:00

K:527.9 / B:16.6 / T:21.1 / WP:63.2 / F:10.0 / WW:6.2

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 91 g (7 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)
Mąka orkiszowa - 15 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną.
2. Posiekaj drobno cebulę.
3. Zmiksuj składniki razem z ulubionymi przyprawami, np solą, pieprzem, tymiankiem.
4. Uformuj kotleciki i posmaruj małą ilością oleju.
5. Piecz w nagrzanym piekarniku.

SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Buraka pokrój w plastry i upiecz.
2. Na talerz wyłóż warzywa.
3. Posyp uprażonymi nasionami.
4. Olej wymieszaj z octem, miodem i przyprawami, skrop sałatkę.
5. Zjedz z chlebem.

Podwieczorek 15:00

K:185.3 / B:10.7 / T:10.6 / WP:9.7 / F:4.9 / WW:1.2

FRYTKI Z PIECZONEJ MARCHEWKI Z SOSEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Marchew - 180 g (4 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

Przepis na frytki:
1. Marchew obierz, umyj i pokrój w słupki.
2. Wymieszaj z oliwą, tymiankiem, słodką papryką i solą.
3. Zapiekaj w 200 stopniach przez 30 min.
Przepis na sos czosnkowy:
1. Jogurt wymieszaj z ziołami prowansalskimi i czosnkiem przeciśniętym przez praskę.

Kolacja 18:00

K:315.1 / B:7.2 / T:19.2 / WP:24.9 / F:7.8 / WW:2.4

SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

PIECZONE BRUKSELKI Z KASZĄ PĘCZAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

SUMA K: 1379.8 B: 42.3 T: 68.0 WP: 136.1 F: 29.9 WW: 13.6

Niedziela

Śniadanie 09:00

K:359.6 / B:24.6 / T:8.0 / WP:43.4 / F:8.3 / WW:4.4

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

Obiad 12:00

K:446.7 / B:16.4 / T:9.7 / WP:68.3 / F:10.1 / WW:6.7

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

RYŻ BRĄZOWY, GOTOWANY

Ryż brązowy, gotowany - 52 g (4 x Łyżka)

WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

Podwieczorek 15:00

K:185.3 / B:10.7 / T:10.6 / WP:9.7 / F:4.9 / WW:1.2

FRYTKI Z PIECZONEJ MARCHEWKI Z SOSEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Kolacja 18:00

K:413.4 / B:10.3 / T:13.2 / WP:57.8 / F:10.6 / WW:5.8

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ, OGÓRKA KISZONEGO I GRILLOWANYCH WARZYW

Ogórki, kiszone - 180 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

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.

SUMA K: 1405.0 B: 62.0 T: 41.5 WP: 179.2 F: 33.9 WW: 18.1

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NABIAŁ		
Jogurt typu islandzkiego Skyr	300 g	2 x Opakowanie
NAPOJE		
Napój kokosowy bio bez cukru	1220 g	4.9 x Szklanka
Woda	320 g	1.3 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	70 g	7 x Łyżka
Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	234 g	18 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	230 g	23 x Łyżka
Kasza jaglana, gotowana	90 g	3 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	52 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	52 g	4 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	30 g	2 x Łyżka
Ryż brązowy	30 g	2 x Łyżka
Mąka orkiszowa	15 g	1 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1000 g	4 x Szklanka
Miód pszczeli	60 g	2.5 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	37 g	1.5 x Łyżka
Musztarda	30 g	3 x Łyżeczka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Grzyby suszone	10 g	0.5 x Garść
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Słonecznik, nasiona, łuskane	75 g	7.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	36 g	6 x Łyżka
Orzechy włoskie	30.5 g	2 x Łyżka
Masło orzechowe	25 g	1.7 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka
Sezam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Tahini	6 g	1 x Łyżeczka
Kakao (proszek 11%)	5 g	0.5 x Łyżka
Mak niebieski	5 g	0.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	19 g	3.8 x Łyżeczka
Sól morska	9.1 g	9.1 x Szczypta
Tymianek	7 g	1.8 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6.1 g	6.1 x Szczypta
Majeranek	6 g	1.5 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny ziarnisty	4 g	4 x Sztuka
Kurkuma	3 g	0.6 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Lubczyk, suszony	2 g	2 x Szczypta
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
Cząber	1 g	0.2 x Łyżeczka
Goździki (mielone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Kminek mielony	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Burak	700 g	7 x Sztuka
Marchew	495 g	11 x Sztuka
Ciecierzyca (w zalewie)	400 g	20 x Łyżka
Dynia	400 g	2 x Kawałek
Gruszka	390 g	3 x Sztuka
Cebula	320 g	3.2 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	300 g	15 x Łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	300 g	15 x Sztuka
Awokado	280 g	2 x Sztuka
Szpinak	250 g	10 x Garść
Ogórki, kiszone	240 g	4 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Rukola	180 g	9 x Garść
Kapusta biała	165 g	3 x Liść
Boczniaki	150 g	3 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Soczewica zielona (ugotowana)	120 g	6 x Łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	100 g	0.3 x Opakowanie
Szalotka	100 g	5 x Sztuka
Brukselka	85 g	5 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Ziemniaki	70 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x Łyżka
Oliwki czarne	45 g	3 x Łyżka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Soczewica zielona	36 g	3 x Łyżka
Daktyle, suszone	35 g	7 x Sztuka
Maliny	30 g	0.5 x Garść
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x Łyżka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Imbir	5 g	1 x Plaster

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki weglowodanowe
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**