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
Kanapka z hummusem i sałatką pomidorową z nasionami konopii	Serek wiejski z nasionami	Chia pudding z malinami	Czekoladowy pudding Iniany	Kanapki z hummusem	Omlet klasyczny z pomidorkami i rukolą	Owsianka z granatem i orzechami włoskimi
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
Kefir z malinami	Smoothie orzechowo-bananowe	Lekka sałatka z twarożkiem i rzodkiewką	Żółte orzeźwiające smoothie	Koktajl maślanka z pomarańczą	Koktajl kakaowo-bananowy	Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Burger z batata	Curry z tofu	Curry z tofu	Kasza gryczana z ziołowym sosem, kurkami i bobem	Kasza gryczana z ziołowym sosem, kurkami i bobem	Makaron z domowym pesto z rukoli	Makaron z domowym pesto z rukoli
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Zupa krem z marchewki	Zupa krem z marchewki	Kakaowy jogurt z daktylami	Lekka sałatka z twarożkiem i rzodkiewką	Borówki z tahini	Sałatka z roszponką Orzechy włoskie	Jabłko z masłem orzechowym
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Grzanki z guacamole	Grzanki z guacamole	Jajko w koszulce na grzankach z hummusem	Sałatka Caprese inaczej	Sałatka Caprese inaczej	Ciecierzycowe gęste smoothie na słodko	Kanapka z hummusem i sałatką pomidorową z nasionami konopii
K: 1742.6 / B: 72.8 T: 68.2 / WP: 185.9 F: 50.0 / WW: 18.9	K: 1833.7 / B: 89.0 T: 65.8 / WP: 205.3 F: 39.5 / WW: 20.8	K: 1788.1 / B: 91.0 T: 58.5 / WP: 200.0 F: 51.2 / WW: 20.2	K: 1795.8 / B: 80.3 T: 67.0 / WP: 199.0 F: 37.2 / WW: 19.5	K: 1786.6 / B: 69.7 T: 75.8 / WP: 187.4 F: 41.8 / WW: 18.5	K: 1797.5 / B: 71.5 T: 88.3 / WP: 166.2 F: 31.7 / WW: 16.8	K: 1804.8 / B: 75.6 T: 77.3 / WP: 190.9 F: 33.3 / WW: 19.1

KOMENTARZ

Twój Plan „Wiosenna Koncentracja”

Bardzo się cieszę, że masz przed sobą ten jadłospis. Zaprojektowałam go tak, aby był Twoim paliwem w tym wyjątkowym, ale i wymagającym czasie, jakim jest wiosna. Jako dietetyczka wiem, że to, co ląduje na Twoim talerzu, ma bezpośrednie przełożenie na to, jak szybko kojarzysz fakty, jak długo potrafisz się skupić i czy po obiedzie masz ochotę na drzemkę, czy na działanie.

Oto dlaczego ten plan naprawdę działa:

 Co tu jest szczególnie ważne?

W każdym posiłku ukryłam elementy, które są dobre dla Twojego mózgu.

- **Kwasy Omega-3 (nasiona konopi, siemię lniane, orzechy włoskie):** To absolutna podstawa. Twoje neurony są w dużej mierze zbudowane z tłuszczów, więc dostarczając te dobre, sprawiasz, że komunikacja między nimi przebiega błyskawicznie.
- **Polifenole i Antyoksydanty (maliny, borówki, granat):** Działają jak tarcza ochronna. Chronią Twój układ nerwowy przed stresem oksydacyjnym, dzięki czemu Twój umysł pozostaje „świeży” przez cały dzień.
- **Magnez i witaminy z grupy B (pestki dyni, tofu, kasze):** To Twoi sprzymierzeńcy w walce ze zmęczeniem i stresem. Dbają o to, by układ nerwowy pracował stabilnie.

 Dlaczego poczujesz różnicę?

Ten jadłospis opiera się na **stabilnym poziomie cukru we krwi**. Zapomnij o nagłych zjazdach energii po posiłku. Dzięki odpowiednim połączeniom węglowodanów złożonych (jak bataty czy pieczywo żytnie) z białkiem i zdrowym tłuszczem, glukoza uwalnia się powoli. Efekt? Twój mózg dostaje stałą dawkę energii, a Ty nie szukasz ratunku w trzeciej kawie czy słodyczach.

 Dlaczego warto właśnie teraz?

Wiosna to czas przesilenia. Nasz organizm potrzebuje „doładowania” po zimie, a mózg – jasności po miesiącach mniejszej ilości słońca. Wykorzystujemy sezonowe produkty i lekkość dań, aby nie obciążać trawienia. Kiedy Twój żołądek nie musi ciężko pracować nad tłustym posiłkiem, krew może swobodnie płynąć tam, gdzie jej teraz najbardziej potrzebujesz – do Twojego centrum dowodzenia!

Jak dopasować ten jadłospis pod siebie?

Ten plan ma 1800 kcal, ale każdy z nas jest inny. Jeśli czujesz, że potrzebujesz nieco więcej lub mniej energii, nie musisz zmieniać wszystkiego.

Jeśli potrzebujesz WIĘCEJ energii (np. intensywnie trenujesz):

- Dodaj **garść orzechów lub pestek** do owsianki lub sałatki (+ ok. 150-200 kcal).
- Zjedz **pół awokado więcej** do kanapek z hummusem (+ ok. 120 kcal).
- Dodaj dodatkową **łyżkę oliwy z oliwek** do obiadu (+ ok. 90 kcal).

Jeśli potrzebujesz MNIEJ energii (np. masz bardzo siedzący tryb pracy):

- Zmniejsz ilość **dodawanego tłuszczu** (oliwy/oleju) o połowę – używaj pędzelka do smarowania patelni zamiast lania z butelki.
- Zjedz **jedną kromkę chleba mniej** do śniadania, ale zostaw wszystkie warzywa i dodatki białkowe.
- Wybieraj **mniejsze owoce** (np. małe jabłko zamiast dużego).

Pamiętaj, jedzenie ma Ci służyć, a nie Cię ograniczać. Smacznego i owocnej pracy!

Poniedziałek

Holistyczna Przestrzeń online

ŚNIADANIE 07:00

K:378.0 / B:14.2 / T:19.2 / WP:34.8 / F:6.5 / WW:3.6

KANAPKA Z HUMMUSEM I SAŁATKĄ POMIDOROWĄ Z NASIONAMI KONOPII
Jogurt sojowy naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x Łyżeczka)
Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)
Cebula - 15 g (0.2 x Sztuka)
Nasiona konopi (łuskane) - 15 g (3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 0.3 g (0.3 x Szczypta)
Sól morska - 0.3 g (0.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pomidora pokrój w kostkę lub ćwiartki.
2. Dodaj pokrojoną w piórka cebulę.
3. Dodaj przyprawy, nasiona konopi i jogurt, dokładnie wymieszaj.
4. Posmaruj pieczywo hummusem i zjedz z sałatką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:223.1 / B:13.1 / T:5.2 / WP:24.1 / F:13.8 / WW:2.5

KEFIR Z MALINAMI
Kefir (1.5% tł.) - 300 g (15 x Łyżka)
Maliny - 180 g (3 x Garść)
Otręby pszenne - 4 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

OBIAD 12:30

K:541.9 / B:25.4 / T:17.0 / WP:66.5 / F:10.8 / WW:6.5

BURGER Z BATATA
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Sałata rzymska - 35 g (1 x Liść)
Pomidor - 20 g (0.2 x Sztuka)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Nasiona konopi (łuskane) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Batata ugotuj do miękkości i rozgnieć z tofu.
2. Dodaj zmielone nasiona, płatki owsiane, sos sojowy, mieloną paprykę oraz czosnek.
3. Uformuj kotleta i natrzyj go oliwą.
4.Piecz w 180 stopniach przez 30 min, następnie odwróć i piecz jeszcze 10 min.
5. Wymieszaj jogurt z czosnkiem, oregano, solą i pieprzem.
6. Złóż burgera: bułka, sos, sałata, kotlet batatowy, cebula, pomidor, bułka.

PODWIECZOREK 16:00

K:230.5 / B:6.8 / T:8.5 / WP:27.0 / F:9.8 / WW:3.0

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Marchew - 270 g (6 x Sztuka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Warzywa obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki a ziemniaki i cebulę w kostkę, pora i czosnek pokrój w cienkie plasterki.
2. Przełóż warzywa do garnka, dodaj oliwę i duś ok. 10 minut pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu.
3. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut.
4. Całość zmiksuj na krem, przypraw i wymieszaj dodając trochę soku z cytryny, soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki.
5. Zupę przed podaniem posyp na górze uprażonymi wcześniej nasionami słonecznika.

KOLACJA 19:00

K:369.1 / B:13.3 / T:18.3 / WP:33.5 / F:9.1 / WW:3.3

GRZANKI Z GUACAMOLE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawałek)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Awokado rozgnieć widelcem, dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Na chleb wyłóż pastę z awokado, mozzarellę, oliwki i pomidorki.

SUMA K: 1742.6 B: 72.8 T: 68.2 WP: 185.9 F: 50.0 WW: 18.9

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:398.8 / B:29.7 / T:11.6 / WP:39.3 / F:5.7 / WW:3.9

SEREK WIEJSKI Z NASIONAMI
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ogórka drobno pokrój. Nasiona upraż na suchej patelni.
2. Wszystko wymieszaj z serkiem i zjedz z bułką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:268.4 / B:12.3 / T:11.8 / WP:27.1 / F:2.0 / WW:2.7

SMOOTHIE ORZECHOWO-BANANOWE
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 175 g (8.8 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Banana obierz ze skórki i włóż do pojemnika, w którym przygotujesz smoothie.
2. Dodaj jogurt naturalny oraz orzechy.
3. Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę i opcjonalnie dodaj odrobinę cynamonu.

OBIAD 12:30

K:566.9 / B:26.9 / T:15.6 / WP:78.4 / F:12.9 / WW:7.9

CURRY Z TOFU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ryż brązowy - 200 g (13.3 x Łyżka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 80 g (4 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Imbir mielony - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Dodatkowo przygotuj pastę curry.
2. Ugotuj ryż.
3. Pokrój cukinię i tofu w kostkę. Podsmaż cukinię.
4. Wymieszaj sos sojowy z cytryną i 1/2 podanej ilości oleju z przyprawami. Obtocz tofu w marynacie i przechowaj w lodówce przez ok. 1 godzinę.
5. Podsmaż tofu.
6. Dodaj na patelnię pastę curry, jogurt i cukinię. Duś przez chwilę, doprawiając do smaku.
7. Podaj z ryżem i posyp posiekaną pietruszką.

PODWIECZOREK 16:00

K:230.5 / B:6.8 / T:8.5 / WP:27.0 / F:9.8 / WW:3.0

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 19:00

K:369.1 / B:13.3 / T:18.3 / WP:33.5 / F:9.1 / WW:3.3

GRZANKI Z GUACAMOLE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1833.7 B: 89.0 T: 65.8 WP: 205.3 F: 39.5 WW: 20.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:407.9 / B:15.8 / T:13.5 / WP:41.1 / F:22.4 / WW:4.1

CHIA PUDDING Z MALINAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Maliny - 180 g (3 x Garść)
Nasiona chia - 30 g (6 x Łyżeczka)
Ksylitol - 28 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zalej chia mlekiem i wymieszaj z ksylitolem. Odstaw na minimum 5 godzin.
2. Dodaj owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:188.8 / B:22.7 / T:6.1 / WP:9.2 / F:2.4 / WW:0.9

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x Opakowanie)
Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 40 g (2 x Łyżka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Umytą sałatę porwij na części i ułóż w miseczce.
2. Pokrój warzywa w plastry.
3. Dodaj pokruszony twaróg i skrop oliwą.
4. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw pieprzem.

OBIAD 12:30

K:566.9 / B:26.9 / T:15.6 / WP:78.4 / F:12.9 / WW:7.9

CURRY Z TOFU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 16:00

K:227.4 / B:10.3 / T:4.6 / WP:34.6 / F:3.2 / WW:3.5

KAKAOWY JOGURT Z DAKTYLAMI
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

KOLACJA 19:00

K:397.1 / B:15.3 / T:18.7 / WP:36.7 / F:10.3 / WW:3.8

JAJKO W KOSZULCE NA GRZANKACH Z HUMMUSEM
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Chleb upiecz w tosterze i posmaruj humusem, obłóż kiełkami. Paprykę pokrój w paseczki.
2. Zagotuj w wysokim garnuszku wodę, zrób wir i w sam jego środek wbij jajko. Gotuj około 2 minuty.
3. Jajko wyłóż na grzanki i zjedz z plastrami papryki.

SUMA K: 1788.1 B: 91.0 T: 58.5 WP: 200.0 F: 51.2 WW: 20.2

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:441.4 / B:13.6 / T:16.7 / WP:56.3 / F:6.8 / WW:5.6

CZEKOLADOWY PUDDING LNIANY
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Len, nasiona - 25 g (5 x Łyżeczka)
Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj siemię lniane na mleku. Gotuj do czasu galaretkowatej konsystencji.
2. Do jeszcze gotującego się lnu dodaj kawałki czekolady i ksylitol.
3. Gdy czekolada rozpuści się, zmiksuj potrawę na gładką masę.
4. Pokrój banana i wymieszaj z puddingiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:301.4 / B:3.9 / T:1.5 / WP:63.1 / F:9.6 / WW:6.2

ŻÓŁTE ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 9 minut
1. Obierz owoce.
2. Pokrój owoce na cząstki.
3. Zmiksuj wszystko blenderem. Możesz dodać wody.

OBIAD 12:30

K:487.5 / B:28.0 / T:19.6 / WP:43.6 / F:11.5 / WW:4.1

KASZA GRYCZANA Z ZIOŁOWYM SOSEM, KURKAMI I BOBEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bób - 200 g (2.5 x Garść)
Ser, camembert light - 120 g (1 x Opakowanie)
Kurki - 100 g (2 x Garść)
Kasza gryczana - 100 g (7.7 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Ugotuj kasze zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotuj bób w lekko osolonej wodzie do miękkości i obierz.
3. Obierz i pokrój cebulę w drobną kostkę. Jeśli kurki są duże, pokrój je na mniejsze kawałki, podobnie jak ser.
4. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż przez około 3 minuty cebulkę, dodaj kurki, sól i pieprz. Smaż chwilę razem.
5. Dodaj bób, ser i 100 ml wody. Smaż do momentu, aż ser zacznie się topić i powstanie sos.
6. Gotowe danie wymieszaj z ugotowaną kaszą. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:188.8 / B:22.7 / T:6.1 / WP:9.2 / F:2.4 / WW:0.9

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 19:00

K:376.7 / B:12.1 / T:23.1 / WP:26.8 / F:6.9 / WW:2.7

SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawałek)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Awokado i pomidora obierz i pokrój w plastry.
2. Na talerzu wykładaj na przemian plastry awokado, pomidora i mozzarelli. Na górę wysyp oliwki.
3. Z miodu, oleju, octu, musztardy, przypraw i 2 łyżek wody przygotuj sos.
4. Sałatkę polej sosem i zjedz z opieczonym chlebem.

SUMA K: 1795.8 B: 80.3 T: 67.0 WP: 199.0 F: 37.2 WW: 19.5

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:421.1 / B:10.7 / T:19.5 / WP:45.3 / F:11.7 / WW:4.6

KANAPKI Z HUMMUSEM
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 48 g (6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut
1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:280.2 / B:14.4 / T:3.3 / WP:45.4 / F:5.2 / WW:4.5

KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

OBIAD 12:30

K:487.5 / B:28.0 / T:19.6 / WP:43.6 / F:11.5 / WW:4.1

KASZA GRYCZANA Z ZIOŁOWYM SOSEM, KURKAMI I BOBEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 16:00

K:221.1 / B:4.5 / T:10.3 / WP:26.3 / F:6.5 / WW:2.6

BORÓWKI Z TAHINI
Borówki amerykańskie - 200 g (4 x Garść)
Tahini - 18 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Borówki polej tahini i zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:376.7 / B:12.1 / T:23.1 / WP:26.8 / F:6.9 / WW:2.7

SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1786.6 B: 69.7 T: 75.8 WP: 187.4 F: 41.8 WW: 18.5

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:409.8 / B:21.6 / T:18.7 / WP:36.4 / F:6.0 / WW:3.6

OMLET KLASYCZNY Z POMIDORKAMI I RUKOLĄ
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 10 g (0 x Szklanka)
Masło ekstra - 7.5 g (1.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jaja roztrzep z łyżką mleka, solą i pieprzem.
2. Na patelni rozpuść masło i wlej masę jajeczną.
3. Smaż z dwóch stron aż omlet będzie ścięty.
4. Pomidorki przekrój na pół i wymieszaj z rukolą.
5. Całość zjedz z grahamką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:307.2 / B:13.9 / T:14.0 / WP:30.2 / F:3.5 / WW:3.2

KOKTAJL KAKAOWO-BANANOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 2 z 2 porcji
Kefir (1.5% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

OBIAD 12:30

K:442.2 / B:14.3 / T:21.8 / WP:46.5 / F:8.2 / WW:4.6

MAKARON Z DOMOWYM PESTO Z RUKOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)
Rukola - 80 g (4 x Garść)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 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: 30 minut
1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Rukolę, oliwę, słonecznik oraz przyprawy przełóż do wysokiego naczynia.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i zblenduj do uzyskania jednolitej masy.
4. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

PODWIECZOREK 16:00

K:255.5 / B:7.6 / T:19.7 / WP:10.0 / F:5.6 / WW:1.0

SAŁATKA Z ROSZPONKĄ
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój składniki. Wymieszaj.
2. Zmieszaj tłuszcz z octem i przyprawami. Dopraw dressing wg uznania.
3. Polej sałatkę dressingiem.

ORZECHY WŁOSKIE
Orzechy włoskie - 22.5 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:382.8 / B:14.1 / T:14.1 / WP:43.1 / F:8.4 / WW:4.4

CIECIERZYCOWE GĘSTE SMOOTHIE NA SŁODKO
Napój sojowy czekoladowy - 150 g (0.6 x Szklanka)
Ciecierzyca (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 25 g (5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Nasiona konopi (łuskane) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Ugotowaną ciecierzycę zmiksuj z napojem sojowym czekoladowym - możesz zamienić na waniliowy (jeśli ciecierzyca będzie za sucha to dodaj odrobinę przegotowanej wody).
2. Do blendera dorzuć daktyle, masło orzechowe, ponownie zmiksuj.
3. Przelej do wysokiej szklanki i dodaj nasiona konopi.

SUMA K: 1797.5 B: 71.5 T: 88.3 WP: 166.2 F: 31.7 WW: 16.8

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:446.7 / B:18.4 / T:15.8 / WP:54.0 / F:7.8 / WW:5.5

OWSIANKA Z GRANATEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x Łyżka)
Granat - 100 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj składniki razem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:255.9 / B:19.8 / T:2.0 / WP:37.0 / F:6.1 / WW:3.6

KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól morska - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek razem z bułką.

OBIAD 12:30

K:442.2 / B:14.3 / T:21.8 / WP:46.5 / F:8.2 / WW:4.6

MAKARON Z DOMOWYM PESTO Z RUKOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 16:00

K:254.4 / B:7.3 / T:16.0 / WP:18.4 / F:4.5 / WW:1.8

JABŁKO Z MASŁEM ORZECHOWYM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój owoc i posmaruj masłem orzechowym.

KOLACJA 19:00

K:405.6 / B:15.8 / T:21.7 / WP:35.0 / F:6.7 / WW:3.6

KANAPKA Z HUMMUSEM I SAŁATKĄ POMIDOROWĄ Z NASIONAMI KONOPII
Jogurt sojowy naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x Łyżeczka)
Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)
Nasiona konopi (łuskane) - 20 g (4 x Łyżeczka)
Cebula - 15 g (0.2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 0.3 g (0.3 x Szczypta)
Sól morska - 0.3 g (0.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pomidora pokrój w kostkę lub ćwiartki.
2. Dodaj pokrojoną w piórka cebulę.
3. Dodaj przyprawy, nasiona konopi i jogurt, dokładnie wymieszaj.
4. Posmaruj pieczywo hummusem i zjedz z sałatką.

SUMA K: 1804.8 B: 75.6 T: 77.3 WP: 190.9 F: 33.3 WW: 19.1

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Napój sojowy czekoladowy	150 g	0.6 x Szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	330 g	11 x Kromka
Bułki grahamki	260 g	4 x Sztuka
Chleb graham	60 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	75 g	7.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	25 g	2.5 x Łyżka
Masło ekstra	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Ryż brązowy	200 g	13.3 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Kasza gryczana	100 g	7.7 x Łyżka
Płatki owsiane	75 g	7.5 x Łyżka
Otręby pszenne	4 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	11.6 g	11.6 x Szczypta
Sól morska	6.1 g	6.1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	6 g	1.2 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	3 g	3 x Szczypta
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Bazylia (suszona)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypta
Imbir mielony	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	665 g	33.2 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	550 g	27.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	410 g	1.6 x Szklanka
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	300 g	1.2 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	260 g	1.3 x Opakowanie
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Ser, camembert light	120 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawałek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	52.5 g	3.5 x Łyżka
Masło orzechowe	45 g	3 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Nasiona chia	30 g	6 x Łyżeczka
Len, nasiona	25 g	5 x Łyżeczka
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x Łyżka
Tahini	18 g	3 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Jogurt sojowy naturalny	300 g	15 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Hummus klasyczny	160 g	16 x Łyżeczka
Tofu wędzone	90 g	0.5 x Opakowanie
Nasiona konopi (łuskane)	45 g	9 x Łyżeczka
Ksylitol	42 g	6 x Łyżeczka
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Sos sojowy jasny	15 g	1.5 x Łyżka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	9 g	3 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	620 g	5.2 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Maliny	360 g	6 x Garść
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Awokado	280 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	280 g	14 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Bób	200 g	2.5 x Garść
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Sałata lodowa	120 g	6 x Liść
Bataty	100 g	0.5 x Sztuka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Kurki	100 g	2 x Garść
Rukola	100 g	5 x Garść
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	80 g	10 x Łyżka
Por	70 g	0.5 x Sztuka
Ciecierzyca (ugotowana)	60 g	3 x Łyżka
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Daktyle, suszone	55 g	11 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Roszponka	40 g	2 x Garść
Sałata rzymska	35 g	1 x Liść
Szczypiorek	35 g	7 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka

LEGENDA

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

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