Indywidualny Program Odżywiania

Jadłospis

Dla Holistyczna Przestrzeń online

cialoumyslemocje.pl

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Wiosenny omlet z tzatzikami Chleb żytni na zakwasie	Kasza jaglana z bananem i kakaowym sosem	Kanapki z pesto i warzywami	Komosa ryżowa z kiwi	Jajko sadzone ze szpinakiem	Jedwabisty omlet na szpinaku	Płatki orkiszowe z malinami i pistacjami
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Smoothie ''bomba żelaza''	Kanapki z guacamole	Zielony sok z gruszką	Tosty z zielonym pesto i warzywami	Oczyszczająca sałatka z fenkułem	Sałatka ze szparagami Chleb żytni na zakwasie	Sałatka z zielonej soczewicy
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Makaron z wędzonym tofu i szparagami Lemoniada	Makaron z wędzonym tofu i szparagami Lemoniada	Kremowe pęczotto w warzywnym sosie z tofu	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem Sałatka wiosenna z ogórkiem kiszonym	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem Sałatka ze szparagami	Zapiekanka ziemniaczana Sałatka ze szpinaku i pomidorów Kefir	Surówka z kapusty pekińskiej Zapiekanka ziemniaczana
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zupa wege z fasolką szparagową	Zupa wege z fasolką szparagową	Sałatka z awokado i szparagami	Sałatka z awokado i szparagami	Oczyszczająca sałatka z fenkułem	Bataty z migdałami	Sałatka grecka
K: 1612.6 / B: 70.6 T: 57.8 / WP: 180.3 F: 48.3 / WW: 18.1	K: 1610.1 / B: 57.0 T: 55.1 / WP: 201.8 F: 43.1 / WW: 20.3	K: 1597.5 / B: 57.6 T: 75.0 / WP: 155.9 F: 36.3 / WW: 15.4	K: 1598.7 / B: 60.8 T: 69.8 / WP: 166.1 F: 28.3 / WW: 16.7	K: 1577.2 / B: 64.8 T: 83.0 / WP: 120.4 F: 42.4 / WW: 12.3	K: 1602.9 / B: 65.5 T: 72.4 / WP: 153.9 F: 36.3 / WW: 15.6	K: 1602.7 / B: 64.9 T: 65.7 / WP: 162.3 F: 45.9 / WW: 16.8

KOMENTARZ

Twoja Dieta Wysokich Wibracji na Maj

Przed Tobą **Jadłospis Wysokich Wibracji**, czyli autorski plan, który stworzyłam, abyś mogła/mógł poczuć energię natury w każdej komórce swojego ciała. Jadlospis jest wegetariański, ma 4 posiłki w ciągu dnia i 1600kcal.

Co sprawia, że ten jadłospis „wibruje"?

Zależało mi na tym, aby ten tydzień był dla Twojego organizmu czystym odżywieniem. Dlatego w całym planie **nie znajdziesz ani jednego produktu z puszki czy mrożonki**. Stawiamy wyłącznie na produkty świeże, sezonowe i o najwyższym potencjale biologicznym. Kiedy jemy produkty „żywe", prosto z ziemi i skąpane w majowym słońcu, nasza energia – nasza Prana – naturalnie wzrasta.

Co wyróżnia ten jadłospis?

1. **Moc Sezonowej Czystości**: W maju królują u nas szparagi, rzodkiewka i mnóstwo zielonych liści. Dzięki potrawom takim jak Makaron z wędzonym tofu i szparagami czy Smoothie „Bomba żelaza" (szpinak, natka pietruszki, cytrusy), dostarczasz sobie potężnej dawki chlorofilu i witaminy C. To one „sprzątają" Twój organizm i rozświetlają cerę.

2. **Lekkość i wysoka gęstośc odżywcza posiłków**: Plan oscyluje wokół **1600 kcal dziennie**. To idealna wartość, by czuć się lekko podczas praktyki jogi, a jednocześnie mieć siłę do działania. Zadbałam o bardzo wysoką zawartość błonnika (w niektóre dni sięga on nawet **48 g**!), co wspiera Twoje jelita i sprawia, że brzuch staje się płaski i spokojny. Pamietaj więc o piciu wody.

3. **Równowaga Ciała i Umysłu**: Wykorzystujemy węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym – kaszę jaglaną, pęczak, komosę ryżową oraz prawdziwy chleb żytni na zakwasie. Dzięki temu unikasz nagłych skoków cukru, co bezpośrednio przekłada się na stabilność emocjonalną i głębszą koncentrację w ciagu dnia.

4. **Dobre Tłuszcze dla Twojego Serca**: Otwieraniu czakry serca sprzyjają zdrowe kwasy tłuszczowe z awokado, orzechów pistacjowych, pestek dyni i nasion słonecznika. Znajdziesz je w Sałatce z awokado i szparagami czy porannej Kaszy jaglanej z bananem i kakao.

Moja rada dla Ciebie

Pamiętaj, że dieta wysokich wibracji to także **uważność**. Przygotowując Oczyszczającą sałatkę z fenkułem czy Bataty z migdałami, rób to z wdzięcznością dla natury. Staraj się jeść bez pośpiechu, celebrując każdy kęs, zadbaj o uwazność podczas posiłku. Nie rozpraszaj się telefonem, książką czy programem w telewizji.

Przy tak dużej ilości świeżych warzyw i błonnika, pamiętaj o piciu dużej ilości wody i naszych majowych naparów ziołowych, aby wspierać naturalne procesy oczyszczania. Korzystaj z ziołowych naparów z pokrzywy.

Smacznego i pięknego ROZKWITU,

Ewa

Poniedziałek

Holistyczna Przestrzeń online

ŚNIADANIE 08:00

K:429.7 / B:21.2 / T:23.5 / WP:30.3 / F:5.4 / WW:3.1

WIOSENNY OMLET Z TZATZIKAMI
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jajko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem i drobno pokrojoną wędliną.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka, rzodkiewki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.
5. Omlet zjedz z sosem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:209.7 / B:7.2 / T:1.3 / WP:36.5 / F:10.7 / WW:3.6

SMOOTHIE ''BOMBA ŻELAZA''
Pomarańcza - 300 g (1.5 x Sztuka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Szpinak dokładnie umyj.
2. Pomarańczę i cytrynę obierz ze skórki.
3. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl.

OBIAD 14:00

K:569.3 / B:26.7 / T:20.1 / WP:66.5 / F:13.7 / WW:6.6

MAKARON Z WĘDZONYM TOFU I SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Szparagi - 360 g (12 x Sztuka)
Tofu wędzone - 180 g (1 x Opakowanie)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Tofu skrop sosem sojowym, pokrój na kawałki, dopraw i usmaż na patelni
2. Makaron ugotuj al dente.
3. Szparagi ugotuj na parze do miękkości.
4. Makaron wrzuć na patelnię, skrop olejem, dodaj tofu i pokrojone szparagi. Wszystko wymieszaj i dopraw.

LEMONIADA
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj składniki, obierz cytrynę. Jabłka zostaw ze skórką.
2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.
3. Wymieszaj ze szklanką wody.

KOLACJA 20:00

K:403.9 / B:15.5 / T:12.9 / WP:47.0 / F:18.5 / WW:4.8

ZUPA WEGE Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Fasola szparagowa - 630 g (7 x Garść)
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
Sól morska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Zagrzej warzywny bulion
2. Marchew, seler, pietruszkę obierz i umyj. Marchew pokrój w plasterki, pietruszkę w słupki.
3. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w kostkę.
4. Koperek drobno posiekaj.
5. Do garnka z bulionem włóż pokrojoną marchewkę, słupki pietruszki, obranego selera i pora. Dodaj liść laurowy, ziarna ziela angielskiego i pieprzu.
6. Po 10 minutach dodaj pokrojoną fasolkę i gotuj kolejne 20 minut.
7. Następnie dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i gotuj aż wszystkie warzywa będą miękkie.
8. Dodaj jogurt.
9. Dodaj koperek i przyprawy.

SUMA K: 1612.6 B: 70.6 T: 57.8 WP: 180.3 F: 48.3 WW: 18.1

Wtorek

ŚNIĄDANIE 08:00

K:388.2 / B:9.9 / T:10.2 / WP:62.1 / F:4.6 / WW:6.3

KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Orzechy pistacjowe - 13.5 g (1.5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Ksylitol - 3.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Przygotuj sos kakaowy (do kakao dodaj ksylitol i odrobinę wrzątku, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie)
2. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.
3. Na górę wysyp posiekane pistacje.

DRUGIE ŚNIĄDANIE 11:00

K:248.7 / B:4.9 / T:11.9 / WP:26.2 / F:6.3 / WW:2.6

KANAPKI Z GUACAMOLE
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 45 g (1.5 x Kromka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Zjedz z pokrojoną papryką.

OBIAD 14:00

K:569.3 / B:26.7 / T:20.1 / WP:66.5 / F:13.7 / WW:6.6

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



LEMONIADA
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj składniki, obierz cytrynę. Jabłka zostaw ze skórką.
2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.
3. Wymieszaj ze szklanką wody.

KOLACJA 20:00

K:403.9 / B:15.5 / T:12.9 / WP:47.0 / F:18.5 / WW:4.8

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



SUMA K: 1610.1 B: 57.0 T: 55.1 WP: 201.8 F: 43.1 WW: 20.3

Środa

ŚNIADANIE 08:00

K:419.0 / B:10.7 / T:23.2 / WP:36.1 / F:8.1 / WW:3.7

KANAPKI Z PESTO I WARZYWAMI
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Rozsmaruj pesto na pieczywie.
2. Posyp pestkami dyni i świeżym koperkiem.
3. Podaj z pokrojonymi warzywami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:255.1 / B:8.1 / T:2.1 / WP:44.1 / F:13.4 / WW:4.3

ZIELONY SOK Z GRUSZKĄ
Gruszka - 195 g (1.5 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Jarmuż - 100 g (5 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

OBIAD 14:00

K:539.5 / B:27.7 / T:22.9 / WP:54.9 / F:7.8 / WW:5.4

KREMOWE PĘCZOTTO W WARZYWNYM SOSIE Z TOFU
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Kaszę ugotuj w wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Umyj i pokrój cukinię w półplasterki.
3. Czosnek przeciśnij przez praskę, cebulę obierz, umyj i pokrój w kostkę.
4. Na patelni na oliwie podsmaż cukinię, czosnek i cebulę do miękkości. Dopraw przyprawami.
5. Przenieś zawartość patelni do blendera, dodaj tofu i zmiksuj na jednolitą masę.
6. Przełóż zmiksowane warzywa z tofu z powrotem na patelnię i wymieszaj z kaszą pęczak.
7. Nałóż danie na talerz. Udekoruj rukolą i parmezanem.

KOLACJA 20:00

K:383.9 / B:11.1 / T:26.8 / WP:20.8 / F:7.0 / WW:2.0

SAŁATKA Z AWOKADO I SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawałek)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut
1. Roszponkę opłucz.
2. Szparagi ugotuj na parze.
3. Wszystkie składniki pokrój i poukładaj na roszponce.
4. Skrop olejem i dopraw do smaku.
5. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 1597.5 B: 57.6 T: 75.0 WP: 155.9 F: 36.3 WW: 15.4

Czwartek

ŚNIĄDANIE 08:00

K:418.7 / B:18.1 / T:13.5 / WP:53.4 / F:6.0 / WW:5.3

KOMOSA RYŻOWA Z KIWI
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj komosę.
2. Pokrój kiwi.
3. Posyp nasionami słonecznika.
4. Wymieszaj składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:210.5 / B:4.8 / T:6.4 / WP:29.1 / F:5.4 / WW:3.0

TOSTY Z ZIELONYM PESTO I WARZYWAMI
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

2. Na chlebie ułóż pesto, pomidora, oliwki
3. Całość zapiecz w piekarniku przez 15 minut.
4. Na górę wysyp szczypiorek.

OBIAD 14:00

K:585.6 / B:26.8 / T:23.1 / WP:62.8 / F:9.9 / WW:6.4

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 750 - 75 g (5 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 1400 - 75 g (5 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 75 g (5 x Kawałek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ciasto naleśnikowe:
1. Dodatkowo przygotuj ok 1/4-1/3 szklanki wody mineralnej.
2. Dokładnie wymieszaj: mąki, jajko, jogurt i wodę wlewając stopniowo. Ilość wody dodaj do właściwej lejącej konsystencji.
3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu.

Farsz:
1. Na niewielkiej ilości tłuszczu podsmaż delikatnie czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Dodaj na patelnię szpinak, posól i podduś do czasu aż się rozmrozi.
3. Dopraw do smaku ziołowymi przyprawami.

Naleśniki:
1. Placki posmaruj farszem szpinakowym, posyp pokrojonym serem mozzarella, dodaj posiekaną natkę pietruszki i zawiń w rulony.
2. Podgrzej bez tłuszczu, by rozpuścić ser.

SAŁATKA WIOSENNA Z OGÓRKIEM KISZONYM
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Olej z awokado - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem oraz kurkumą.

KOLACJA 20:00

K:383.9 / B:11.1 / T:26.8 / WP:20.8 / F:7.0 / WW:2.0

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

SUMA K: 1598.7 B: 60.8 T: 69.8 WP: 166.1 F: 28.3 WW: 16.7

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:343.3 / B:20.5 / T:19.4 / WP:16.8 / F:9.3 / WW:1.8

JAJKO SADZONE ZE SZPINAKIEM
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Otręby pszenne - 4 g (1 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 3 g (0.2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Z chleba zrób grzanki.
2. Usmaż na oleju jaka sadzone. Dopraw przyprawami.
3. Talerz wyłóż szpinakiem, nałóż na niego jajko, posyp posiekanym szczypiorkiem i pokrojonymi pomidorkami.
4. Posyp otrębami i siemieniem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:309.0 / B:6.7 / T:19.2 / WP:20.9 / F:11.6 / WW:2.1

OCZYSZCZAJĄCA SAŁATKA Z FENKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Fenkuł - 350 g (1 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 120 g (20 x Łyżeczka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cytryna - 32 g (0.4 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Syrop z agawy - 7 g (0.5 x Łyżka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz cayenne - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Warzywa pokrój w paseczki. Dodaj pokrojoną drobno natkę pietruszki.
2. Całość posyp ziarnami granatu.
3. Przygotuj sos z oliwy, soku z cytryny, syropu i przypraw i wymieszaj z warzywami.

OBIAD 14:00

K:615.9 / B:30.9 / T:25.2 / WP:61.8 / F:9.9 / WW:6.3

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawałek)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Roszponkę opłucz, wyłóż na talerz.
2. Na sałacie układaj pomidorki koktajlowe, oliwki i mozzarelę. Skrop olejm i odstaw.
3. Szparagi opłucz, ugotuj na parze. Dopraw.
4. Słonecznik upraż na suchej patelni.
5. Szparag wyłóż na sałatkę, posyp nasionami

KOLACJA 20:00

K:309.0 / B:6.7 / T:19.2 / WP:20.9 / F:11.6 / WW:2.1

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

SUMA K: 1577.2 B: 64.8 T: 83.0 WP: 120.4 F: 42.4 WW: 12.3

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:366.8 / B:19.2 / T:17.3 / WP:29.3 / F:5.7 / WW:3.0

JEDWABISTY OMLET NA SZPINAKU
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Szpinak - 37.5 g (1.5 x Garść)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1.Chleb opiecz w tosterze/ opiekaczu/ na patelni. Wyłóż na niego szpinak.
2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.
3. Jak się zetną rozdziel omlet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę" tak by zmieściła się na kromce chleba.
4.Wyłóż omlet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.
5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:227.4 / B:9.4 / T:11.4 / WP:18.9 / F:5.0 / WW:1.9

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

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

OBIAD 14:00

K:587.2 / B:28.1 / T:23.9 / WP:61.3 / F:15.1 / WW:6.3

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Podduś pieczarki na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.
3. Ugotowane ziemniaki wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj ugotowane brokuły, plasterki pomidorów.
5. Pokrusz ser feta.
6. Zalej sosem pieczarkowym.
7. Ułóż dwie identyczne warstwy.
8. Zapiecz w piekarniku.

SAŁATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Olej z awokado - 8 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj i osusz warzywa. Pomidor pokrój na ósemki.
2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

KEFIR
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

KOLACJA 20:00

K:421.5 / B:8.8 / T:19.8 / WP:44.4 / F:10.5 / WW:4.4

BATATY Z MIGDAŁAMI
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Kiełki brokuła - 16 g (2 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 4 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Bataty przekrój na pół, posmaruj olejem, przypraw solą i wstaw na 25 minut do rozgrzanego piekarnika (180 stopni).
2. Upraż na patelni płatki migdałów.
3. Na talerzu bataty posmaruj sosem pesto i serwuj z kiełkami, płatkami i ziarnami granatu.

SUMA K: 1602.9 B: 65.5 T: 72.4 WP: 153.9 F: 36.3 WW: 15.6

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:391.7 / B:15.8 / T:11.1 / WP:52.9 / F:8.6 / WW:5.4

PŁATKI ORKISZOWE Z MALINAMI I PISTACJAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste) - 40 g (5 x Łyżka)
Maliny - 30 g (0.5 x Garść)
Orzechy pistacjowe - 13.5 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Płatki zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Pokrój banana i wrzuć do garnka pod koniec gotowania.
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj maliny i pistacje.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:237.1 / B:14.4 / T:6.1 / WP:20.9 / F:12.6 / WW:2.0

SAŁATKA Z ZIELONEJ SOCZEWICY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 2 z 2 porcji
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Soczewica zielona (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)
Kiełki brokuła - 32 g (4 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Wszystkie składniki pokrój i wymieszaj
3. Dopraw olejem i ulubionymi przyprawami.

OBIAD 14:00

K:594.6 / B:20.0 / T:30.1 / WP:54.6 / F:17.8 / WW:5.7

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ
Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 75 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej z awokado - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 20:00

K:379.3 / B:14.7 / T:18.4 / WP:33.9 / F:6.9 / WW:3.7

SAŁATKA GRECKA
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 1602.7 B: 64.9 T: 65.7 WP: 162.3 F: 45.9 WW: 16.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	435 g	14.5 x Kromka
NAPOJE		
Woda	100 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	9 g	1.5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	119 g	11.9 x Łyżka
Olej z awokado	32 g	4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy pistacjowe	27 g	3 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Migdały w płatkach	15 g	1.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Tofu naturalne	180 g	1 x Opakowanie
Tofu wędzone	180 g	1 x Opakowanie
Pesto zielone z bazylii	70 g	3.5 x Łyżka
Syrop z agawy	7 g	0.5 x Łyżka
Ksylitol	3.5 g	0.5 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Sól morska	10 g	10 x Szczypta
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Pieprz cayenne	1 g	1 x Szczypta
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	420 g	21 x Łyżka
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Kefir	250 g	1 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	220 g	0.9 x Szklanka
Ser, mozzarella	150 g	10 x Kawałek
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawałek
Ser, parmezan	8 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Mąka pszenna, typ 750	75 g	5 x Łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	75 g	5 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	60 g	4 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	56 g	4 x Łyżka
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste)	40 g	5 x Łyżka
Kasza jaglana	39 g	3 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Mąka pszenna, typ 1850	15 g	1 x Łyżka
Otręby pszenne	4 g	1 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1140 g	9.5 x Sztuka
Szparagi	720 g	24 x Sztuka
Fasola szparagowa	630 g	7 x Garść
Ziemniaki	560 g	8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	513 g	25.6 x Sztuka
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Szpinak	387.5 g	15.5 x Garść
Ogórek kwaszony	360 g	6 x Sztuka
Papryka czerwona	355 g	2.5 x Sztuka
Awokado	350 g	2.5 x Sztuka
Fenkuł	350 g	1 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Ogórek	240 g	6 x Sztuka
Cebula	220 g	2.2 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Gruszka	195 g	1.5 x Sztuka
Cytryna	192 g	2.4 x Sztuka
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	156 g	26 x Łyżeczka
Por	140 g	1 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Soczewica zielona (ugotowana)	100 g	5 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Roszponka	60 g	3 x Garść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Kiełki brokuła	48 g	6 x Łyżka
Szczypiorek	45 g	9 x Łyżeczka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Maliny	30 g	0.5 x Garść
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	30 g	2 x Łyżka
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Sałata	30 g	6 x Liść
Rukola	20 g	1 x Garść
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Mięta (świeża)	6 g	6 x Łyżka

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