Indywidualny Program Odżywiania

Jadłospis

Dla Zielona dieta jogina

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**
Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami	Owsianka piękności z zarodkami pszennymi	Szakszuka ze szpinakiem Chleb graham	Omlet szpinakowy Chleb graham	Owsianka piękności z orzechami	Wiosenny omlet z tzatzikami	Owsianka z żurawiną na ciepło
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**
Sałatka z orzechami laskowymi	Koktajl z gruszką i szpinakiem	Szakszuka ze szpinakiem	Sałatka Libańska	Sałatka Libańska	Roladki z cukinii z pesto Chleb graham	Roladki z cukinii z pesto Chleb graham
Obiad 12:30	**Obiad 12:30**	**Obiad 12:30**	**Obiad 12:30**	**Obiad 12:30**	**Obiad 12:30**	**Obiad 12:30**
Sałatka wiosenna Pierś z kurczaka z warzywami Ryż brązowy gotowany	Fasolka szparagowa gotowana podana z olejem lnianym Pierś z kurczaka z warzywami Ryż brązowy gotowany	Zielone naleśniki z wędzonym łososiem	Zielone naleśniki z wędzonym łososiem	Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą Sok wielowarzywny	Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą Sok wielowarzywny	Makaron z pesto z zielonego groszku
Podwieczorek 16:00	**Podwieczorek 16:00**	**Podwieczorek 16:00**	**Podwieczorek 16:00**	**Podwieczorek 16:00**	**Podwieczorek 16:00**	**Podwieczorek 16:00**
Zielone smoothie oczyszczające	Orzechy laskowe Jabłko	Kefir z jabłkiem i cynamonem	Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem	Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem	Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)	Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)
Kolacja 19:00	**Kolacja 19:00**	**Kolacja 19:00**	**Kolacja 19:00**	**Kolacja 19:00**	**Kolacja 19:00**	**Kolacja 19:00**
Sałatka z brukselką i kaszą bulgur	Sałatka z brukselką i kaszą bulgur	Zupa krem z zielonych warzyw	Pomidorki koktajlowe z kiełkami Grahamka z hummusem i kiełkami	Wiosenna sałatka z jajkiem i warzywami	Ziemniaczana sałatka ze szpinakiem i burakiem	Ziemniaczana sałatka ze szpinakiem i burakiem
K: 1799.1 / B: 99.5 T: 73.5 / WP: 157.4 F: 49.1 / WW: 16.0	K: 1791.2 / B: 100.8 T: 62.2 / WP: 184.6 F: 40.3 / WW: 18.6	K: 1809.8 / B: 102.1 T: 82.8 / WP: 151.0 F: 30.0 / WW: 15.6	K: 1799.9 / B: 102.5 T: 87.5 / WP: 134.8 F: 27.6 / WW: 13.6	K: 1815.7 / B: 96.4 T: 72.9 / WP: 176.4 F: 35.5 / WW: 17.7	K: 1781.8 / B: 96.9 T: 70.4 / WP: 170.3 F: 38.8 / WW: 16.8	K: 1819.4 / B: 85.0 T: 67.0 / WP: 194.6 F: 46.1 / WW: 19.5

KOMENTARZ

Wiosenny zielony jadłospis w wersji taradycyjenyj (drób, ryby, nabiał) 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

Zielona dieta jogina

Śniadanie 07:00

K:366.7 / B:20.5 / T:17.2 / WP:29.8 / F:5.5 / WW:3.0

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM I POMIDORAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Lekko rozgrzej olej, wbij jajka i wsyp posiekany szczypior.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Pomidora pokrój w cząstki.
4. Zjedz jajecznicę z pomidorem i chlebem.

Drugie śniadanie 10:30

K:306.5 / B:8.0 / T:24.6 / WP:9.0 / F:8.4 / WW:1.0

SAŁATKA Z ORZECHAMI LASKOWYMI

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)
Orzechy laskowe - 30 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Pokrój warzywa.
2. Posiekaj orzechy.
3. Wymieszaj składniki z oliwą i dopraw do smaku.

Obiad 12:30

K:562.2 / B:44.3 / T:14.7 / WP:55.3 / F:15.9 / WW:5.6

SAŁATKA WIOSENNA

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem oraz kurkumą.

PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawałek)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Filet zamarynuj w soku z cytryny, tymianku, soli i pieprzu.
2. Warzywa pokrój w kostkę polej olejem, dodaj oregano i kurkumę. Piecz 10-15 min. w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piekarniku.
3. Pierś ugotuj na parze. Możesz do tego wykorzystać zwykły garnek z wodą na którym umieścisz sitko i nałożysz przykrywkę.
4. Gotuj mięso na parze przez około 10 - 15 minut.
5. Podaj z warzywami.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

Podwieczorek 16:00

K:191.2 / B:5.1 / T:1.6 / WP:34.0 / F:9.8 / WW:3.5

ZIELONE SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Jarmuż - 25 g (1.2 x Garść)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Pokrój jabłko, gruszkę i selera na mniejsze kawałki.
3. Zmiksuj wszystko z dodatkiem 100 ml wody.

Kolacja 19:00

K:372.5 / B:21.6 / T:15.4 / WP:29.3 / F:9.5 / WW:2.9

SAŁATKA Z BRUKSELKĄ I KASZĄ BULGUR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ser typu "Feta" - 150 g (3 x Kawałek)
Brukselka - 136 g (8 x Sztuka)
Kasza bulgur - 91 g (7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 4 g (4 x Listek)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 MINUT

1. Kaszę bulgur ugotuj w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowaną kaszę przełóż do foremki do piekarnika.
3. Brukselkę oczyść przekrój na połówki, wymieszaj je z olejem i kolendrą mieloną.
4. Przełóż do ugotowanej kaszy i całość posyp serem feta.
5. Piecz całość w piekarniku nagrzanym do 180 st. C około 20 minut.
6. Gdy brukselka się lekko zarumieni, sałatka jest gotowa.

SUMA K: 1799.1 B: 99.5 T: 73.5 WP: 157.4 F: 49.1 WW: 16.0

Wtorek

Zielona dieta jogina

Śniadanie 07:00

K:359.4 / B:16.0 / T:8.4 / WP:52.2 / F:6.1 / WW:5.3

OWSIANKA PIĘKNOŚCI Z ZARODKAMI PSZENNYMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 14 g (2 x Sztuka)
Zarodki pszenne - 10 g (1 x Łyżka)
Morele, suszone - 8 g (1 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 7 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Suszone owoce pokrój na drobne cząstki.
2. Wszystkie składniki wymieszaj, zalej 5 łyżkami wrzątku i odstaw na 10 minut pod przykryciem.
3. Połącz wszystko z ciepłym mlekiem.

Drugie śniadanie 10:30

K:250.9 / B:15.5 / T:4.4 / WP:34.5 / F:5.2 / WW:3.5

KOKTAJL Z GRUSZKĄ I SZPINAKIEM

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Zarodki pszenne - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Zmiksuj jabłko i gruszkę z kefirem.
2. Dodaj łyżkę zarodków do koktajlu.

Obiad 12:30

K:633.5 / B:44.9 / T:23.9 / WP:52.6 / F:15.2 / WW:5.3

FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA PODANA Z OLEJEM LNIANYM

Fasola szparagowa - 225 g (2.5 x Garść)
Olej lniany tłoczony na zimno - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sól morska - 3 g (3 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.
3. Na talerzu polej olejem

PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

Podwieczorek 16:00

K:174.9 / B:2.8 / T:10.1 / WP:16.0 / F:4.3 / WW:1.6

ORZECHY LASKOWE

Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 MINUT

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kolacja 19:00

K:372.5 / B:21.6 / T:15.4 / WP:29.3 / F:9.5 / WW:2.9

SAŁATKA Z BRUKSELKĄ I KASZĄ BULGUR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

SUMA K: 1791.2 B: 100.8 T: 62.2 WP: 184.6 F: 40.3 WW: 18.6

Środa

Śniadanie 07:00

K:343.7 / B:20.3 / T:20.2 / WP:17.1 / F:5.9 / WW:1.8

SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Szpinak - 200 g (8 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Masło ekstra - 7 g (1.4 x Łyżeczka)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Szpinak opłucz i osusz.
2. Na patelni, na oliwie zeszklij czosnek.
3. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie.
4. Dodaj masło, posól i przypraw pieprzem.
5. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10-15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
6. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki. Posyp czarnuszką.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)

Drugie śniadanie 10:30

K:274.4 / B:17.8 / T:19.7 / WP:4.4 / F:4.0 / WW:0.5

SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Obiad 12:30

K:587.9 / B:41.6 / T:25.4 / WP:44.9 / F:4.5 / WW:4.6

ZIELONE NALEŚNIKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Łosoś, wędzony - 180 g (6 x Kawałek)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 500 - 60 g (5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 25 g (2.5 x Łyżka)
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Szpinak zblenduj z mlekiem i wodą.
2. Dodaj mąkę, jajko, olej, sól i dokładnie całość zmiksuj na jednolitą masę.
3. Naleśniki usmaż na patelni beztłuszczowej.
4. Naleśniki posmaruj jogurtem, ułóż łososia i zawiń w rulon.

Podwieczorek 16:00

K:199.9 / B:9.3 / T:4.5 / WP:28.0 / F:5.7 / WW:2.9

KEFIR Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Kefir (1.5% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Jabłko pokrój w grubą kostkę.
2. Kefir wymieszaj z cynamonem i dodaj jabłko.

Kolacja 19:00

K:403.9 / B:13.1 / T:13.0 / WP:56.6 / F:9.9 / WW:5.8

ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Wywar z warzyw (gotowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona gałka muszkatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż szpinak.
2. Do garnka włóż obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i cukinię.
3. Zalej wywarem warzywnym lub wodą, aby warzywa były tylko przykryte.
4. Gotuj przez około 20 minut.
5. Dodaj szpinak i zmiksuj na krem.
6. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i innych przypraw.
7. Posyp nasionami słonecznika.

SUMA K: 1809.8 B: 102.1 T: 82.8 WP: 151.0 F: 30.0 WW: 15.6

Czwartek

Śniadanie 07:00

K:362.2 / B:20.2 / T:20.3 / WP:22.3 / F:5.0 / WW:2.2

OMLET SZPINAKOWY

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Szpinak dokładnie umyj i osusz.
2. Na patelni rozpuść masło i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i szpinak.
3. Smaż przez około 3 minuty.
4. Jajka roztrzep z solą i pieprzem i wlej na patelnię do szpinaku.
5. Smaż z dwóch stron aż omlet się zetnie.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 45 g (1.5 x Kromka)

Drugie śniadanie 10:30

K:280.3 / B:6.6 / T:11.2 / WP:35.4 / F:5.5 / WW:3.6

SAŁATKA LIBAŃSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 100 g (16.7 x Łyżeczka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 90 g (6 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 0 g (0 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Wszystkie składniki pokrój i wymieszaj z kaszą, dodaj pokrojonego pomidor, ale bez miękkiego środka.
3. Dopraw olejem i ulubionymi przyprawami.

Obiad 12:30

K:587.9 / B:41.6 / T:25.4 / WP:44.9 / F:4.5 / WW:4.6

ZIELONE NALEŚNIKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Podwieczorek 16:00

K:209.6 / B:23.5 / T:9.8 / WP:5.9 / F:2.3 / WW:0.6

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x Opakowanie)
Szczypiorek - 40 g (8 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól morska - 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.

Kolacja 19:00

K:359.9 / B:10.6 / T:20.8 / WP:26.3 / F:10.3 / WW:2.6

POMIDORKI KOKTAJLOWE Z KIEŁKAMI

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 48 g (6 x Łyżka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rozmaryn - 5 g (1.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Oliwę, sok z cytryny i rozmaryn suszony wymieszaj.
2. Dodaj kiełki i przekrojone wzdłuż pomidorki.
3. Dopraw świeżo mielonym pieprzem, wymieszaj i posyp pestkami dyni.

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Bułki grahamki - 32.5 g (0.5 x Sztuka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 20 g (2 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Bułkę posmaruj hummusem i obłóż kiełkami.

SUMA K: 1799.9 B: 102.5 T: 87.5 WP: 134.8 F: 27.6 WW: 13.6

Piątek

Śniadanie 07:00

K:428.9 / B:14.9 / T:20.1 / WP:44.6 / F:5.7 / WW:4.5

OWSIANKA PIĘKNOŚCI Z ORZECHAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 22.5 g (1.5 x Łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 14 g (2 x Sztuka)
Morele, suszone - 8 g (1 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Suszone owoce pokrój na drobne cząstki.
2. Wszystkie składniki wymieszaj, zalej 5 łyżkami wrzątku i odstaw na 10 minut pod przykryciem.
3. Połącz wszystko z ciepłym mlekiem.

Drugie śniadanie 10:30

K:280.3 / B:6.6 / T:11.2 / WP:35.4 / F:5.5 / WW:3.6

SAŁATKA LIBAŃSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Obiad 12:30

K:578.1 / B:36.4 / T:14.2 / WP:68.0 / F:15.8 / WW:6.5

DORSZ Z ZIELONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Fasola szparagowa - 270 g (3 x Garść)
Groszek zielony, mrożony - 225 g (1.5 x Szklanka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawałek)
Kasza jaglana - 104 g (8 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 60 g (3 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

SOK WIELOWARZYWNY

Sok wielowarzywny - 250 g (1 x Szklanka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Dorsza posmaruj pesto, dopraw solą, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)
2. Fasolkę groszek ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Kaszę ugotuj z dodatkiem kurkumy.
4. Rybę zjedz z fasolką, groszkiem i kaszą.

Podwieczorek 16:00

K:209.6 / B:23.5 / T:9.8 / WP:5.9 / F:2.3 / WW:0.6

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

Kolacja 19:00

K:318.8 / B:15.0 / T:17.6 / WP:22.5 / F:6.2 / WW:2.5

WIOSENNA SAŁATKA Z JAJKIEM I WARZYWAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 40 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Jajko ugotuj na twardo.
2. Po ugotowaniu zanurz jajko w zimnej wodzie na ok. 2 minuty, a następnie obierz i pokrój w ćwiartki.
3. Sałatę porwij na kawałki i przełóż na talerz.
4. Ogórka pokrój w plastry, a pomidora i rzodkiewkę w ćwiartki.
5. Warzywa wyłóż na sałacie.
6. Dodaj jajka i kiełki.
7. Wymieszaj jogurt naturalny z oliwą i ulubionymi ziołami (np. z bazylią) i polej po wierzchu sałatkę.
8. Kromkę chleba opiecz w opiekaczu, a następnie pokrój w kostkę.
9. Grzanki ułóż na sałatce.

SUMA K: 1815.7 B: 96.4 T: 72.9 WP: 176.4 F: 35.5 WW: 17.7

Sobota

Śniadanie 07:00

K:368.6 / B:19.5 / T:23.0 / WP:19.1 / F:3.5 / WW:2.0

WIOSENNY OMLET Z TZATZIKAMI

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 60 g (3 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

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 10:30

K:257.3 / B:7.2 / T:15.3 / WP:18.9 / F:5.1 / WW:1.9

ROLADKI Z CUKINII Z PESTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 80 g (4 x Łyżka)
Kiełki brokuła - 48 g (6 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Pokrój cukinię w poprzek w podłużne plastry.
2. Nałóż cukinię na patelnię bez tłuszczu i trzymaj krótko. Zdejmij jak będzie miękka.
3. Cukinię posmaruj pesto i nałóż kiełki. Możesz dodatkowo doprawić.
4. Zawiń w roladki.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)

Obiad 12:30

K:578.1 / B:36.4 / T:14.2 / WP:68.0 / F:15.8 / WW:6.5

DORSZ Z ZIELONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

SOK WIELOWARZYWNY

Sok wielowarzywny - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:210.0 / B:24.7 / T:1.7 / WP:22.4 / F:3.9 / WW:2.2

KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Bułki grahamki - 32.5 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
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.

Kolacja 19:00

K:367.8 / B:9.1 / T:16.2 / WP:41.9 / F:10.5 / WW:4.2

ZIEMNIACZANA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Burak - 400 g (4 x Sztuka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyżeczka)
Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Upiecz ziemniaki i buraki w naczyniu żaroodpornym.
2. Pokrój wszystkie warzywa (oprócz szpinaku) i awokado.
3. Zrób dressing: Wymieszaj olej z octem i przyprawami.
4. Zalej szpinak pokrojone warzywa dressingiem. Posyp bazylią

SUMA K: 1781.8 B: 96.9 T: 70.4 WP: 170.3 F: 38.8 WW: 16.8

Niedziela

Śniadanie 07:00

K:412.0 / B:15.4 / T:13.6 / WP:51.1 / F:10.3 / WW:5.2

OWSIANKA Z ŻURAWINĄ NA CIEPŁO

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Żurawina suszona - 24 g (2 x Łyżka)
Nasiona chia - 20 g (4 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Ugotuj płatki na mleku.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Dodaj nasiona chia i żurawinę.

Drugie śniadanie 10:30

K:257.3 / B:7.2 / T:15.3 / WP:18.9 / F:5.1 / WW:1.9

ROLADKI Z CUKINII Z PESTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)

Obiad 12:30

K:572.3 / B:28.6 / T:20.2 / WP:60.3 / F:16.3 / WW:6.0

MAKARON Z PESTO Z ZIELONEGO GROSZKU

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.7 x Szklanka)
Makaron pełnoziarnisty - 60 g (0.9 x Szklanka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Rozmróż groszek, zalewając go wrzątkiem.
2. Zmiksuj na pastę groszek, cytrynę, oliwę z oliwek oraz czosnek.
3. Pastę dopraw i dodaj posiekaną natkę pietruszki.
4. Makaron ugotuj w wodzie.
5. Gorący makaron wymieszaj z pastą z groszku.
6. Dodaj pokrojone pomidorki, ser feta i wymieszaj.
7. Pestki dyni upraż na suchej patelni. Posyp nimi danie.

Podwieczorek 16:00

K:210.0 / B:24.7 / T:1.7 / WP:22.4 / F:3.9 / WW:2.2

KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Bułki grahamki - 32.5 g (0.5 x Sztuka)
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.

Kolacja 19:00

K:367.8 / B:9.1 / T:16.2 / WP:41.9 / F:10.5 / WW:4.2

ZIEMNIACZANA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

SUMA K: 1819.4 B: 85.0 T: 67.0 WP: 194.6 F: 46.1 WW: 19.5

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb graham	225 g	7.5 x Kromka
Bułki grahamki	97.5 g	1.5 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Szynka z indyka	30 g	2 x Plasterek
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Kawałek
Łosoś, wędzony	180 g	6 x Kawałek
NAPOJE		
Sok wielowarzywny	500 g	2 x Szklanka
Woda	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	27 g	4.5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	85 g	8.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	50 g	5 x Łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x Łyżka
Masło ekstra	17 g	3.4 x Łyżeczka
INNE		
Wywar z warzyw (gotowy)	250 g	1 x Szklanka
Pesto zielone z bazylii	140 g	7 x Łyżka
Hummus z suszonymi pomidorami	20 g	2 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	52.5 g	3.5 x Łyżka
Orzechy laskowe	45 g	3 x Łyżka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	845 g	3.4 x Szklanka
Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	400 g	2 x Opakowanie
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	340 g	17 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	250 g	12.5 x Łyżka
Ser typu "Feta"	200 g	4 x Kawałek
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	104 g	8 x Łyżka
Kasza bulgur	91 g	7 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	90 g	6 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	90 g	9 x Łyżka
Ryż brązowy	90 g	6 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	75 g	5 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	60 g	0.9 x Szklanka
Mąka pszenna, typ 500	60 g	5 x Łyżka
Zarodki pszenne	20 g	2 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól morska	18 g	18 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x Łyżeczka
Rozmaryn	5 g	1.2 x Łyżeczka
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	4 g	4 x Listek
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona gałka muszkatołowa	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Cukinia	750 g	2.5 x Sztuka
Pomidor	660 g	5.5 x Sztuka
Szpinak	625 g	25 x Garść
Ziemniaki	560 g	8 x Sztuka
Fasola szparagowa	495 g	5.5 x Garść
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	440 g	22 x Sztuka
Burak	400 g	4 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	325 g	2.2 x Szklanka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Kapusta pekińska	250 g	5 x Liść
Seler naciowy	225 g	5 x Łodyga
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Rzodkiewka	165 g	11 x Sztuka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Brukselka	136 g	8 x Sztuka
Pietruszka, liście	118 g	19.7 x Łyżeczka
Pomidor (bez skórki)	110 g	1 x Sztuka
Ogórek	100 g	2.5 x Sztuka
Kiełki brokuła	96 g	12 x Łyżka
Szczypiorek	95 g	19 x Łyżeczka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	64 g	8 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Śliwki bez pestek, suszone	28 g	4 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Jarmuż	25 g	1.2 x Garść
Sałata	25 g	5 x Liść
Cytryna	24 g	0.3 x Sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x Łyżka
Morele, suszone	16 g	2 x Sztuka
Rodzynki, suszone	7 g	0.5 x Łyżka
Bazylia (świeża)	4 g	4 x Listek
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka

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**