Indywidualny Program Odżywiania

Jadłospis

Dla Zielona wege 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	Kanapki z tofu - twarożkiem Dynia, pestki, łuskane	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**
Makaron z pesto szpinakowym	Makaron z pesto szpinakowym Warzywa na parze	Surówka z pietruszki Kotlety z fasoli czarnej i komosy	Surówka z pietruszki Kotlety z fasoli czarnej i komosy	Lekkie pęczotto z orzechami Kefir (1.5% tł.)	Lekkie pęczotto z orzechami Pomidorki koktajlowe z kiełkami	Kasza jęczmienna z fasolą i warzywami Sałatka wiosenna
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	Kanapki z tofu - twarożkiem	Ziemniaczana sałatka ze szpinakiem i burakiem	Ziemniaczana sałatka ze szpinakiem i burakiem
K: 1817.9 / B: 81.3 T: 83.9 / WP: 156.2 F: 45.2 / WW: 15.9	K: 1813.4 / B: 85.4 T: 64.7 / WP: 196.1 F: 41.9 / WW: 19.8	K: 1809.3 / B: 83.5 T: 79.7 / WP: 166.2 F: 47.6 / WW: 16.8	K: 1814.8 / B: 81.5 T: 87.0 / WP: 150.1 F: 45.7 / WW: 14.9	K: 1800.6 / B: 88.3 T: 72.5 / WP: 190.2 F: 29.8 / WW: 19.4	K: 1811.0 / B: 83.0 T: 75.2 / WP: 184.5 F: 42.3 / WW: 18.7	K: 1807.2 / B: 74.9 T: 63.6 / WP: 208.2 F: 46.7 / WW: 21.1

KOMENTARZ

Wiosenny zielony jadłospis w wersji wegatraiańskiej 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 wege 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:581.0 / B:26.1 / T:25.1 / WP:54.1 / F:12.0 / WW:5.5

MAKARON Z PESTO SZPINAKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 150 g (3 x Porcja)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 70 g (7 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ser, parmezan - 32 g (4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

Przygotowanie pesto:
1. Liście szpinaku dokładnie opłucz i osusz.
2. Zmiksuj liście, uprażony słonecznik i ser, dolewając powoli oliwę, żeby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Dopraw do smaku solą i sokiem z cytryny.

Makaron z pesto:
1. Makaron ugotuj w osolonym wrzątku, al dente.
2. Pokrojone w plasterki rzodkiewki usmaż przez 2 minuty na rozgrzanej patelni grillowej.
3. Odcedzony makaron podaj z pesto, plasterkami rzodkiewki i posyp tymiankiem.

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: 1817.9 B: 81.3 T: 83.9 WP: 156.2 F: 45.2 WW: 15.9

Wtorek

Zielona wege dieta jogina

Śniadanie 07:00

K:373.5 / B:16.5 / T:7.3 / WP:57.3 / F:6.9 / WW:5.8

OWSIANKA PIĘKNOŚCI Z ZARODKAMI PSZENNYMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Morele, suszone - 16 g (2 x Sztuka)
Śliwki bez pestek, suszone - 14 g (2 x Sztuka)
Zarodki pszenne - 10 g (1 x Łyżka)
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:641.6 / B:29.0 / T:27.5 / WP:59.0 / F:16.0 / WW:6.0

MAKARON Z PESTO SZPINAKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

WARZYWA NA PARZE

Kalafior - 100 g (0.2 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 2.5 g (0.5 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 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: 1813.4**	**B: 85.4**	**T: 64.7**	**WP: 196.1**	**F: 41.9**	**WW: 19.8**	

Środa

Śniadanie 07:00

K:351.1 / B:21.8 / T:20.2 / WP:17.4 / 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)
Ser twarogowy chudy - 15 g (0.1 x Opakowanie)
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 i pokruszony twaróg. Posyp czarnuszką.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)

Drugie śniadanie 10:30

K:281.8 / B:19.3 / T:19.7 / WP:4.7 / 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:572.6 / B:20.0 / T:22.3 / WP:59.5 / F:22.1 / WW:5.8

SURÓWKA Z PIETRUSZKI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

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

KOTLETY Z FASOLI CZARNEJ I KOMOSY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 porcji
Fasola czarna (konserwowa) - 200 g (13.3 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 77 g (5.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 48 g (8 x Łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 10 g (0.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kmin rzymski (kumin) - 5 g (1.2 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Cząber - 2.5 g (0.6 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 MINUT

1. Komosę ugotuj.
2. Fasolę (jeżeli używasz z puszki lub zalewy), wyjmij z opakowania i przepłucz.
3. Pieczarki obierz i pokrój dowolnie, a czosnek posiekaj.
4. Wrzuć warzywa na patelnię z rozgrzaną oliwą i podsmaż do miękkości. Jeżeli jest taka potrzeba, dodawaj trochę wody zamiast oliwy.
5. Ugotowaną komosę połącz z fasolą, dodaj łyżkę zmielonego siemienia, mąkę owsianą i podsmażone warzywa.
6. Zmiksuj wszystko blenderem ręcznym tak, aby nie było całkiem gładką masą (będzie się lepiej kleić).
7. Dopraw kuminem, cząbrem, papryką słodką, majerankiem, solą i pieprzem do smaku (możesz próbować masę i zmieniać przyprawy dowolnie).
8. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i odstaw masę na około pół godziny, aby zgęstniała (możesz wstawić do lodówki, wtedy będzie się lepiej kleić).
9. Po tym czasie lep rękami kotleciki (wyjdą 4) - jakby nie chciały się lepić lub masa była zbyt rzadka, możesz dodać więcej mąki owsianej.
10. Kotleciki piecz w 200 stopniach Celsjusza przez około 30 – 40 minut.

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: 1809.3 B: 83.5 T: 79.7 WP: 166.2 F: 47.6 WW: 16.8

Czwartek

Zielona wege dieta jogina

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:572.6 / B:20.0 / T:22.3 / WP:59.5 / F:22.1 / WW:5.8

SURÓWKA Z PIETRUSZKI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

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

KOTLETY Z FASOLI CZARNEJ I KOMOSY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 2 z 4 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:390.1 / B:11.2 / T:23.4 / WP:27.0 / F:10.8 / WW:2.7

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 - 30 g (3 x Łyżeczka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Bułkę posmaruj hummusem i obłóż kiełkami.

SUMA K: 1814.8 B: 81.5 T: 87.0 WP: 150.1 F: 45.7 WW: 14.9

Piątek

Zielona wege dieta jogina

Śniadanie 07:00

K:370.9 / B:13.7 / T:14.5 / WP:43.9 / F:5.2 / WW:4.4

OWSIANKA PIĘKNOŚCI Z ORZECHAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 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:607.0 / B:20.6 / T:24.9 / WP:72.3 / F:8.2 / WW:7.5

LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g (10 x Łyżka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Pęczak ugotuj na miękko.
2. Szpinak podduś na oleju, dodaj pokrojone pomidory. Połącz z kaszą.
3. Przypraw do smaku.
4. Po wyłożeniu na talerz posyp posiekanymi orzechami.

KEFIR (1.5% TŁ.)

Kefir (1.5% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)

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:332.8 / B:23.9 / T:12.1 / WP:32.7 / F:8.6 / WW:3.3

KANAPKI Z TOFU - TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Chleb graham - 120 g (4 x Kromka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)
Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Płatki drożdżowe - 4 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Tofu zmiksuj blenderem na gładką masę, razem z mlekiem, sokiem z limonki, olejem i płatkami
2. Dopraw do smaku. Pobaw się przyprawami.
3. Skrój szczypiorek, nie bój się jego dużej ilości. Wymieszaj z twarożkiem.
4. Kromki chleba posmaruj tofu-twarożkiem, nałóż szpinak i złącz kromki. Z całego przepisu powinno wyjść 6 składanych kanapek (po 2 na porcję).
5. Podaj z pomidorkami koktajlowymi.

SUMA K: 1800.6 B: 88.3 T: 72.5 WP: 190.2 F: 29.8 WW: 19.4

Sobota

Śniadanie 07:00

K:361.4 / B:25.1 / T:14.4 / WP:33.3 / F:8.9 / WW:3.4

KANAPKI Z TOFU - TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

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:637.0 / B:16.9 / T:30.1 / WP:68.0 / F:13.9 / WW:7.0

LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

POMIDORKI KOKTAJLOWE Z KIEŁKAMI

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 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.

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:345.3 / B:9.1 / T:13.7 / 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)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
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: 1811.0 B: 83.0 T: 75.2 WP: 184.5 F: 42.3 WW: 18.7

Niedziela

Zielona wege dieta jogina

Śniadanie 07:00

K:353.4 / B:13.8 / T:9.4 / WP:50.6 / F:6.8 / WW:5.1

OWSIANKA Z ŻURAWINĄ NA CIEPŁO

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Żurawina suszona - 24 g (2 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

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:641.2 / B:20.1 / T:23.5 / WP:74.4 / F:20.4 / WW:7.7

KASZA JĘCZMIENNA Z FASOLĄ I WARZYWAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, doprawiając do smaku.

SAŁATKA WIOSENNA

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

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

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:345.3 / B:9.1 / T:13.7 / 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: 1807.2 B: 74.9 T: 63.6 WP: 208.2 F: 46.7 WW: 21.1

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Sok cytrynowy	36 g	6 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb graham	315 g	10.5 x Kromka
Bułki grahamki	97.5 g	1.5 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	85 g	8.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	55 g	5.5 x Łyżka
Masło ekstra	19.5 g	3.9 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Słonecznik, nasiona, łuskane	85 g	8.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	75 g	5 x Łyżka
Orzechy laskowe	45 g	3 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x Łyżeczka
INNE		
Wywar z warzyw (gotowy)	250 g	1 x Szklanka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Pesto zielone z bazylii	80 g	4 x Łyżka
Hummus z suszonymi pomidorami	30 g	3 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
Płatki drożdżowe	4 g	1 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	740 g	3 x Szklanka
Kefir (1.5% tł.)	500 g	25 x Łyżka
Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	415 g	2.1 x Opakowanie
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	240 g	12 x Łyżka
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Kawałek
Ser, parmezan	32 g	4 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	300 g	20 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Kasza bulgur	91 g	7 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	90 g	9 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	77 g	5.5 x Łyżka
Zarodki pszenne	20 g	2 x Łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	10 g	0.7 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	14 g	14 x Szczypta
Sól morska	11 g	11 x Szczypta
Rozmaryn	10 g	2.5 x Łyżeczka
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	5 g	1.2 x Łyżeczka
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	4 g	4 x Listek
Majeranek	4 g	1 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	4 g	0.8 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	3 g	3 x Szczypta
Cząber	2.5 g	0.6 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona gałka muszkatołowa	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Szpinak	750 g	30 x Garść
Ziemniaki	560 g	8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	480 g	24 x Sztuka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Pomidor	420 g	3.5 x Sztuka
Burak	400 g	4 x Sztuka
Kapusta pekińska	400 g	8 x Liść
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Seler naciowy	225 g	5 x Łodyga
Pietruszka, liście	208 g	34.7 x Łyżeczka
Fasola czarna (konserwowa)	200 g	13.3 x Łyżka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Brukselka	136 g	8 x Sztuka
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x Łyżka
Kiełki brokuła	120 g	15 x Łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	110 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	105 g	21 x Łyżeczka
Kalafior	100 g	0.2 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	48 g	6 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Śliwki bez pestek, suszone	28 g	4 x Sztuka
Jarmuż	25 g	1.2 x Garść
Morele, suszone	24 g	3 x Sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x Łyżka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	15 g	1 x Łyżka
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**