



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

Piotr Wojtyczka



Gabinet Rehabilitacji i Dietoterapii ReVita



Zalecenia do diety

1. Pij wodę między posiłkami ze szczyptą soli kłodawskiej - 2 000 ml/dzień.
2. W dzień, w którym jest sok świeżo wyciskany możesz wypić o 200 ml mniej wody.
3. Rozpocznij i zakończ dzień szklanką wody (+ sól kłodawska).
4. Potrawy doprawiaj wg smaku (najlepiej zioła przeciwzapalne).
5. Dla ułatwienia możesz stosować dany dzień pod rząd np. pon, pon. , wt., wt. itd.
6. Dbaj o jakość produktów. Wystrzegaj się produktów przetworzonych z pestycydami itd... Spożywaj jak najwięcej produktów z upraw ekologicznych.
Polecam produkty z:
-Eko Bio Organic Centrum na Kamionce (np. chleby na zakwasie, warzywa i owoce)
- Lidl (np. rukola, szpinak, ser żółty, ziemniaki, orzechy, parówki)
- Auchan (np. mleczne produkty)
7. Chleb orkiszowy na zakwasie możesz zamienić na żytni na zakwasie (jeśli oczywiście bezie dobrze tolerowany) i odwrotnie (dostępne na Eko Bio Organic Centrum).
8. Jeśli pojawią się dolegliwości jelitowe, obieraj warzywa i owoce ze skórki oraz rozdrabniaj.
9. Nie podjadaj między posiłkami !!!
10. Pamiętaj o suplementach.
11. Codziennie wyjdź na spacer.



Jadłospis

Poniedziałek

► 08:30 Śniadanie (E: 799kcal, B o.: 39.79g, T: 56.31g, W o.: 39.36g)

Omlet z szynką, warzywami, ketchupem i majonezem + owoc (E: 799kcal, B o.: 39.79g, T: 56.31g, W o.: 39.36g) 1 porcja

PRZEPIS: Omlet z szynką, warzywami, ketchupem i majonezem + owoc - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Winogrona - 1 i 1/3 garści (100g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Ser Gouda bio - MILBONA (Lidl) - 1/7 opakowania (25g)
- Ketchup bio Primaeco łagodny (np. w Auchan) - 4 łyżeczki (40g)

Sposób przygotowania:

Roztrzep jaka w miseczce. Następnie rozlej na rozgrzany tłuszcz w patelni i smaż do uzyskania złotego koloru. Podawaj z szynką, warzywami, ketchupem, majonezem i startym serem. Na deser zjedz owoc.

► 13:00 Obiad (E: 731kcal, B o.: 38.72g, T: 36.08g, W o.: 63.39g)

Dorsz z batatami i kapustą kiszoną + owoc (E: 731kcal, B o.: 38.72g, T: 36.08g, W o.: 63.39g) 1 porcja

PRZEPIS: Dorsz z batatami i kapustą kiszoną + owoc - 1 porcja

Składniki:

- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (250g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Batat - 2/3 sztuki (150g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 6 łyżeczek (30g)
- Kapusta kiszona bio- Charsznickie Pola Natury (Lidl) - 1/4 opakowania (160g)

Sposób przygotowania:

Dorsza usmaż (na oleju kokosowym lub maśle klarowanym) lub upiecz w piekarniku. Gotową rybę skrop sokiem z cytryny i dodaj masło. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Ugotuj bataty, polej masłem, dodaj przyprawy (np. sól, pieprz koperek). Następnie zgniedź składniki do puree. Rybę podawaj z puree i kapustą kiszoną. Na deser zjedz pomarańcze (np. Bio z Lidl).

► 18:00 Kolacja (E: 533kcal, B o.: 12.39g, T: 29.58g, W o.: 54.22g)

Krem pomidorowy (E: 533kcal, B o.: 12.39g, T: 29.58g, W o.: 54.22g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Krem pomidorowy - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 2 łyżeczki (10g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/3 sztuki (80g)
- Passata pomidorowa EkoWital - 1/2 sztuki (350g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (60g)
- Oliwa z oliwek bio - Primadonna (Lidl) - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Passatę przelej do garnka oraz dodaj pokrojoną cebulę. Gotuj całość 5-10 min, dodaj przyprawy (sól, pieprz, curry, pieprz ziołowy). Składniki zbleduj w garnku, dodaj śmietankę i łyżeczkę oliwy. Podawaj z chlebem z masłem.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2063 kcal

Tłuszcze:

121.97 g

Białko ogółem:

90.9 g

Węglowodany ogółem:

156.97 g



Jadłospis

Wtorek

► 08:30 Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 49.9g, T: 40.46g, W o.: 57.83g)

Twarzog z owocami (E: 793kcal, B o.: 49.9g, T: 40.46g, W o.: 57.83g)

1 porcja

PRZEPIS: Twarzog z owocami - 1 porcja

Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/3 garści (20g)
- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Borówka amerykańska - 3 garście (150g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/2 sztuki (100g)
- Twarzog półtłusty ekologiczny - EKOŁUKTA (np. w Auchan) - 1 opakowanie (200g)
- Maliny mrożone bio - 2beBIO (np. w Auchan) - 1/3 opakowania (100g)

Sposób przygotowania:

Do twarogu dodaj pozostałe składniki.

► 12:30 Obiad (E: 132kcal, B o.: 3.44g, T: 3.12g, W o.: 25.53g)

Koktajl zielony (E: 132kcal, B o.: 3.44g, T: 3.12g, W o.: 25.53g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl zielony - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Jarmuż - 2 garście (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Nasiona lnu - 1/2 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Umyj wszystkie składniki i dokładnie zmiksuj w połączeniu z niewielką ilością wody.

Uwaga: Zamiast wody możesz użyć wody kokosowej lub mleka roślinnego.

► 13:00 Obiad (E: 668kcal, B o.: 28.08g, T: 22.13g, W o.: 89.69g)

Ryż z kurczakiem i warzywami + sos słodko-kwaśny (E: 668kcal, B o.: 28.08g, T: 22.13g, W o.: 89.69g)

1 porcja



Jadłospis

PRZEPIS: Ryż z kurczakiem i warzywami + sos słodko-kwaśny - 1 porcja



Składniki:

- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Sos słodko-kwaśny Łowicz - 6 łyżek (150g)
- Filet z piersi z kurczaka - (70g)
- Warzywa chińskie mrożone - Bio Inside (np. z ekobazaru) - 1/2 opakowania (200g)
- Ryż biały Golden Sun bio (np. w Lidl) - 1/8 opakowania (60g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż a kurczaka, warzywa i nerkowce usmaż na patelni na maśle klarowanym. Podawaj ryż z warzywami, kurczakiem i sosem słodko-kwaśnym.

► 18:00 Kolacja (E: 513kcal, B o.: 9.25g, T: 36.99g, W o.: 37.82g)

Sałatka różowa moc (E: 513kcal, B o.: 9.25g, T: 36.99g, W o.: 37.82g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka różowa moc - 1 porcja



Składniki:

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Rukola - 2 i 1/2 garści (50g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 1 łyżeczka (5g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/3 sztuki (70g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (50g)



Sposób przygotowania:

Obierz buraka i pokrój w zapałki. Rzodkiewki pokrój w talarki. Wrzuć warzywa do miseczki i polej sosem majonezowo-śmietanowym (zalecane przyprawy: sól, pieprz, koperek).

Uwaga: rukolę możesz zamielić na inną sałatę.
Do sałatki chleb z masłem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2106 kcal

90.67 g

Tłuszcze:

102.7 g

210.87 g

Białko ogółem:

Węglowodany ogółem:



Jadłospis

Środa

► 08:30 Śniadanie (E: 776kcal, B o.: 34.93g, T: 48.83g, W o.: 52.47g)

Jajecznica z cebulą i warzywami (E: 776kcal, B o.: 34.93g, T: 48.83g, W o.: 52.47g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z cebulą i warzywami - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kiełki rzodkiewki - 3 łyżki (30g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 4 łyżeczki (20g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (80g)

Sposób przygotowania:

Cebulę pokrój w piórka. Na patelni rozgrzej tłuszcz, wrzuć cebulę i ją chwilę podsmaż. Wbij jajka i smaż do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawaj z warzywami i chlebem z masłem. Dopraw wg smaku.

► 13:00 Obiad (E: 717kcal, B o.: 28.55g, T: 31.86g, W o.: 83.16g)

Kasza gryczana w sosie grzybowym + owoc (E: 717kcal, B o.: 28.55g, T: 31.86g, W o.: 83.16g)

1 porcja

PRZEPIS: Kasza gryczana w sosie grzybowym + owoc - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/2 sztuki (100g)
- Kiełki brokuła - (50g)

Sposób przygotowania:

Ugotuj kaszę. Usmaż cebulkę, indyka i pieczarki na maśle klarowanym a następnie dodaj śmietanę i przyprawy. Gotowe danie posyp kiełkami. Zalecane przyprawy: sól, pieprz, czosnek. Na deser zjedz owoc.

► 18:00 Kolacja (E: 582kcal, B o.: 10.7g, T: 46.26g, W o.: 32.41g)

Sałatka grecka z fetą + chleb (E: 582kcal, B o.: 10.7g, T: 46.26g, W o.: 32.41g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka grecka z fetą + chleb - 1 porcja

Składniki:

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Oliwki zielone bez pestek Bakalland - 4 sztuki (12g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Ser typu feta sałatkowo - kanapkowy Mlekovita - 1/5 sztuki (50g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 1 łyżeczka (5g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (40g)

Sposób przygotowania:

Pokrój składniki, wrzuć do miski i przypraw wg smaku.
Całość polej oliwą z oliwek.
Uwaga: możesz zamienić fetę na ser żółty bio 37 g (1,5 plastra). Polecam fetę bio z Auchan.
Do sałatek zjedz chleb z masłem.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2075 kcal

Tłuszcze:

126.95 g

Białko ogółem:

74.18 g

Węglowodany ogółem:

168.04 g

Jadłospis

Czwartek

► 08:30 Śniadanie (E: 860kcal, B o.: 45.51g, T: 43.63g, W o.: 61.42g)

Kolorowe kanapki z jajkiem, szynką i serem (E: 860kcal, B o.: 45.51g, T: 43.63g, W o.: 61.42g) 1 porcja

PRZEPIS: Kolorowe kanapki z jajkiem, szynką i serem - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 4 łyżeczki (20g)
- Ser Gouda bio - MILBONA (Lidl) - 1/4 opakowania (50g)
- Ogórki kiszzone bio - Charsznice Pola Natury (Lidl) - 2 sztuki (120g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (100g)

Sposób przygotowania:

Ugotuj jajo na miękkoo.

► 13:00 Obiad (E: 785kcal, B o.: 15.04g, T: 66.07g, W o.: 32.28g)

Kotlety z cukinii + kapusta kiszona (E: 785kcal, B o.: 15.04g, T: 66.07g, W o.: 32.28g) 1 porcja

PRZEPIS: Kotlety z cukinii + kapusta kiszona - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cukinia - 1 sztuka (230g)
- Majonez - 1 i 1/3 łyżki (35g)
- Masło klarowane SM Mlekowita - 2 i 1/2 łyżeczki (20g)
- Mąka orkiszowa - 1/5 szklanki (25g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kiszona bio- Charsznickie Pola Natury (Lidl) - 1/6 opakowania (100g)

Sposób przygotowania:

Cukinie obierz i pokrój w talarki. Następnie obtocz w jajku, mące i usmaż na patelni (na maśle klarowanym). Do gotowych kotletów dodaj sos majonezowo-śmietanowy i kapustę kiszoną.

► 18:00 Kolacja (E: 605kcal, B o.: 5.68g, T: 50.57g, W o.: 33.09g)

Koktajl tropikalny (E: 605kcal, B o.: 5.68g, T: 50.57g, W o.: 33.09g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Koktajl tropikalny - 1 porcja

Składniki:

- Len, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Ananas surowy - 1/7 sztuki (100g)
- Mango mrożone bio - 2beBio (np. w Auchan, Lidl) - 1/3 opakowania (100g)
- Śmietanka kokosowa Cocomi bio (np. z ekobazarku) - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Obierz awokado i zmiksuj z śmietanką kokosową oraz pozostałymi składnikami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2250 kcal

Tłuszcze:

160.27 g

Białko ogółem:

66.23 g

Węglowodany ogółem:

126.79 g

Jadłospis

Piątek

► 08:30 Śniadanie (E: 870kcal, B o.: 39.79g, T: 40.08g, W o.: 79.08g)

Kiełbaska drobiowa z chlebem i warzywami + owoc (E: 870kcal, B o.: 39.79g, T: 40.08g, W o.: 79.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Kiełbaska drobiowa z chlebem i warzywami + owoc - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Kiełbasa drobiowa, gotowana - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 5 łyżeczek (25g)
- Ogórki kiszzone bio - Charsznice Pola Natury (Lidl) - 2 sztuki (120g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (80g)
- Ketchup bio Primaeco łagodny (np. w Auchan) - 2 łyżeczki (20g)

Sposób przygotowania:

Ugotuj kiełbaski. Podawaj z chlebem z masłem i warzywami.

Uwaga: Możesz zwiększyć ilość warzyw (np. dodaj rzodkiewkę, sałatę, kiełki).

Na deser zjedz owoc.

► 13:00 Obiad (E: 669kcal, B o.: 29.62g, T: 48.42g, W o.: 31.07g)

Łosoś z sałatką mocy (E: 669kcal, B o.: 29.62g, T: 48.42g, W o.: 31.07g)

1 porcja

PRZEPIS: Łosoś z sałatką mocy - 1 porcja

Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Len, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Jarmuż - 1 garść (20g)
- Łosoś, świeże - 1/2 sztuki (100g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Rukola - 2 i 1/2 garści (50g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ślonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 2 łyżeczki (10g)
- Oczet jabłkowy ENERBIO (Rossmann) - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa pokrój i wrzuć do miski. Dodaj orzechy i polej sosem octowo-musztardowo-miodowym. Przypraw wg smaku.

Łososia usmaż delikatnie na maśle klarowanym.

Gotową rybę skrop cytryną i polej masłem. Rybę przypraw wg smaku.

► 18:00 Kolacja (E: 530kcal, B o.: 18.07g, T: 30.28g, W o.: 45.81g)

Jadłospis

Żurek (E: 530kcal, B o.: 18.07g, T: 30.28g, W o.: 45.81g)

1 porcja

PRZEPIS: Żurek - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Boczek wędzony - 3 plastrzy (30g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 1 łyżeczka (5g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/4 sztuki (50g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (40g)
- Zakwas na żurek - 1/2 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Boczek zalać ok. 200 ml zimnej wody, dodać liście laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty oraz ząbek czosnku, gotować 30 minut.

Wyjąć z wywaru boczek. Po lekkim przestudzeniu boczku pokroić go w kostkę i wrzucić z powrotem do wywaru. Doprowadzić do wrzenia i stopniowo wlawać zakwas, mieszając. Gotować przez kilka minut, doprawić solą i pieprzem. Żurek podawać z ugotowanym jajkiem, śmietaną i chlebem z masłem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2069 kcal

Białko ogółem:

87.48 g

Tłuszcze:

118.78 g

Węglowodany ogółem:

155.96 g

Jadłospis

Sobota

► 09:00 Śniadanie (E: 832kcal, B o.: 32.58g, T: 52.91g, W o.: 61.48g)

Omlet z owocami i słonecznikiem (E: 832kcal, B o.: 32.58g, T: 52.91g, W o.: 61.48g)

1 porcja

PRZEPIS: Omlet z owocami i słonecznikiem - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Borówka amerykańska - 3 garści (150g)
- Maliny - 3/4 szklanki (100g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/2 sztuki (100g)
- Słonecznik łuskany bio (Makar/Auchan) - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Roztrzepać jaka w miseczce. Następnie rozlać na rozgrzany tłuszcz w patelni i smażyć do uzyskania złotego koloru. Podawać z owocami, słonecznikiem, miodem i śmietaną.

► 13:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 15.63g, T: 44.3g, W o.: 59.11g)

Makaron orkiszowy z sosem pomidorowym + orzechy (E: 715kcal, B o.: 15.63g, T: 44.3g, W o.: 59.11g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron orkiszowy z sosem pomidorowym + orzechy - 1 porcja

Składniki:

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pomidory w puszcze bio Freshona (np. w Lidl, Auchan) - 1/2 opakowania (200g)
- Makaron orkiszowy bio (dostępny np. w Auchan) - 1/4 opakowania (70g)



Sposób przygotowania:

Przygotuj sos: do patelni wrzuć pomidory z puszką, następnie dodaj sól, pieprz, czosnek i przypraw wg smaku. Ugotuj makaron orkiszowy. Gotowy makaron polej sosem i oliwą z oliwek. Na deser zjedz orzechy.

► 18:00 Kolacja (E: 515kcal, B o.: 14.46g, T: 31.38g, W o.: 52.02g)

Kanapka z awokado i szpinakiem (E: 515kcal, B o.: 14.46g, T: 31.38g, W o.: 52.02g)

1 porcja



Jadłospis

PRZEPIS: Kanapka z awokado i szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Kiełki rzodkiewki - 3 łyżki (30g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 4 łyżeczki (20g)
- Chleb żytni razowy na zakwasie (np. z Ekobazarku) - (90g)



Sposób przygotowania:

Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę i bardzo cienko obrać ze skórki. Następnie pokroić na plastry, które można skropić sokiem z cytryny. Jajko wcześniej ugotowane (na miękkoo), obrać i pokroić na ćwiartki. Chleb posmarować masłem, położyć listki szpinaku, plasterki awokado, jajko i kiełki. Całość delikatnie doprawić do smaku solą i pieprzem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2062 kcal

Białko ogółem:

62.67 g

Tłuszcz:

128.59 g

Węglowodany ogółem:

172.61 g

Jadłospis

Niedziela

► 09:00 Śniadanie (E: 887kcal, B o.: 18.9g, T: 68.79g, W o.: 57.3g)

Pasta z awokado z chlebem (E: 887kcal, B o.: 18.9g, T: 68.79g, W o.: 57.3g)

1 porcja

PRZEPIS: Pasta z awokado z chlebem - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 2/3 sztuki (90g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 4 łyżki (40ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 3 łyżeczki (15g)
- Chleb żytni razowy na zakwasie (np. z Ekobazarku) - (80g)



Sposób przygotowania:

Wydrąż miąższ awokado. Dodaj oliwę, pomidor, cebulkę oraz przyprawy. Całość zblenduj lub zgniedź do uzyskania jednolitej masy. Podawaj z kromką chleba z masłem i szynką.

► 12:30 Obiad (E: 78kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

Sok grejpfrutowy świeże wyciskany, 200 ml (E: 78kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

1 porcja

PRZEPIS: Sok grejpfrutowy świeże wyciskany, 200 ml - 1 porcja

Składniki:

- Sok grejpfrutowy, świeży - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Wyciśnij sok z 1-2 grejpfrutów.

► 13:00 Obiad (E: 603kcal, B o.: 31.76g, T: 27.14g, W o.: 58.03g)

Leczo z indykiem (E: 603kcal, B o.: 31.76g, T: 27.14g, W o.: 58.03g)

1 porcja

PRZEPIS: Leczo z indykiem - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1 sztuka (250g)
- Ciecierzyca surowa - 3 łyżki (45g)
- Kiełbasa z indyka, gotowana - 1/2 sztuki (50g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/2 sztuki (100g)
- Pomidory w puszcze bio Freshona (np. w Lidl, Auchan) - 2/3 opakowania (250g)



Sposób przygotowania:

Do garnka wrzuć pokrojoną w kostki cukinie, cebulę, kiełbasę i pomidory z puszczy. Gotuj ok. 15 min. Dodaj przyprawy, śmietanę i ugotowaną oddzielnie ciecierzykę.

► 18:00 Kolacja (E: 511kcal, B o.: 8.79g, T: 29.77g, W o.: 53.16g)

Sałatka rozgrzewająca + chleb (E: 511kcal, B o.: 8.79g, T: 29.77g, W o.: 53.16g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka rozgrzewająca + chleb - 1 porcja



Składniki:

- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Rukola - 1 i 1/2 garści (30g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Marchew, surowa - 1 sztuka (50g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 1 łyżeczka (5g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/4 sztuki (50g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (50g)



Sposób przygotowania:

Umytą rukolę i szpinak wrzuć do miski. Dodaj startą marchew i pietruszkę. Pokrojone pomidorki koktajlowe wrzuć do miski. Całość zalej sosem śmietanowo-majonezowo-miodowym.

Przyprawy do sosu:
sól, pieprz, imbir, cebula suszona, papryka.
Do sałatki dodaj chleb z masłem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2079 kcal

Białko ogółem:

60.45 g

Tłuszcze:

125.9 g

Węglowodany ogółem:

186.89 g



Lista zakupów



Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum)	500g
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni razowy na zakwasie (np. z Ekobazarku)	170g
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana	70g (2/3 woreczka)
<input type="checkbox"/>	Makaron orkiszowy bio (dostępny np. w Auchan)	70g (1/4 opakowania)
<input type="checkbox"/>	Mąka orkiszowa	25g (1/5 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Ryż biały Golden Sun bio (np. w Lidl)	60g (1/8 opakowania)



Warzywa

<input type="checkbox"/>	Batat	150g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Burak	50g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	220g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	40g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ciecierzyca surowa	45g (3 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Cukinia	480g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	5g (1 ząbek)
<input type="checkbox"/>	Jarmuż	60g (3 garście)
<input type="checkbox"/>	Kapusta kiszona bio- Charsznickie Pola Natury (Lidl)	260g (1/3 opakowania)
<input type="checkbox"/>	Kiełki brokuła	50g
<input type="checkbox"/>	Kiełki rzodkiewki	60g (6 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Marchew, surowa	50g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Ogórki kiszone bio - Charsznice Pola Natury (Lidl)	240g (4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Oliwki zielone bez pestek Bakalland	12g (4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Passata pomidorowa EkoWital	350g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pieczarka uprawna, świeża	120g (6 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	40g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	1080g (6 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor koktajlowy	160g (8 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Pomidory w puszcze bio Freshona (np. w Lidl, Auchan)	450g (1 i 1/4 opakowania)
<input type="checkbox"/>	Rukola	130g (6 i 1/2 garści)
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	105g (7 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	70g (1/6 sztuki)

Lista zakupów

<input type="checkbox"/>	Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
<input type="checkbox"/>	Szpinak	55g (2 i 1/4 garści)
<input type="checkbox"/>	Warzywa chińskie mrożone - Bio Inside (np. z ekobazarku)	200g (1/2 opakowania)



Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Ser Gouda bio - MILBONA (Lidl)	75g (1/3 opakowania)
<input type="checkbox"/>	Ser typu feta sałatkowo - kanapkowy Mlekovita	50g (1/5 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan)	730g (3 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Twarzik półtłusty ekologiczny - EKOŁUKTA (np. w Auchan)	200g (1 opakowanie)



Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Boczek wędzony	30g (3 plastry)
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi z kurczaka	70g
<input type="checkbox"/>	Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	800g (15 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kiełbasa drobiowa, gotowana	150g (1 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kiełbasa z indyka, gotowana	50g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi indyka, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szynka z indyka	150g (10 plastrów)



Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Masło Bio (Milbona, Lidl)	170g (34 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Masło klarowane SM Mlekowita	80g (10 łyżeczek)
<input type="checkbox"/>	Olej kokosowy	10ml (1 łyżka)
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	100ml (10 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek bio - Primadonna (Lidl)	5ml (1/2 łyżki)



Cukier i słodycze

<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli	70g (2 i 3/4 łyżki)
--------------------------	---------------	---------------------



Ryby i owoce morza

<input type="checkbox"/>	Dorsz świeży, filety bez skóry	200g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Łosoś, świeży	100g (1/2 sztuki)

Lista zakupów



Owoce, orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Ananas surowy	100g (1/7 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Awokado	170g (1 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Borówka amerykańska	300g (6 garści)
<input type="checkbox"/>	Dynia, pestki, łuskane	20g (1 i 1/3 garści)
<input type="checkbox"/>	Jabłko	510g (2 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Len, nasiona	20g (2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Maliny	100g (3/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Maliny mrożone bio - 2beBio (np. w Auchan)	100g (1/3 opakowania)
<input type="checkbox"/>	Mango mrożone bio - 2beBio (np. w Auchan, Lidl)	100g (1/3 opakowania)
<input type="checkbox"/>	Nasiona Inu	5g (1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Orzechy nerkowca	20g (2/3 garści)
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	35g (1 i 1/4 garści)
<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	250g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Słonecznik łuskany bio (Makar/Auchan)	10g (1 łyżka)
<input type="checkbox"/>	Słonecznik, nasiona, łuskane	10g (1 łyżka)
<input type="checkbox"/>	Winogrona	100g (1 i 1/3 garści)



Napoje

<input type="checkbox"/>	Ocet jabłkowy ENERBIO (Rossmann)	15ml (1 i 1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Sok grejpfrutowy, świeży	200ml (3/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Śmietanka kokosowa Cocomi bio (np. z ekobazarku)	200ml (3/4 szklanki)



Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Majonez	105g (4 i 1/4 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Musztarda	30g (3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Sos słodko-kwaśny Łowicz	150g (6 łyżek)



Dania gotowe

<input type="checkbox"/>	Ketchup bio Primaeco łagodny (np. w Auchan)	60g (6 łyżeczek)
<input type="checkbox"/>	Zakwas na żurek	150ml (1/2 szklanki)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30 Śniadanie Omlet z szynką, warzywami, ketchupem i majonezem + owoc	08:30 Śniadanie Twarzog z owocami	08:30 Śniadanie Jajecznica z cebulą i warzywami	08:30 Śniadanie Kolorowe kanapki z jajkiem, szynką i serem	08:30 Śniadanie Kiełbaska drobiowa z chlebem i warzywami + owoc	09:00 Śniadanie Omlet z owocami i słonecznikiem	09:00 Śniadanie Pasta z awokado z chlebem
13:00 Obiad Dorsz z batatami i kapustą kiszoną + owoc	12:30 Obiad Koktajl zielony	13:00 Obiad Kasza gryczana w sosie grzybowym + owoc	13:00 Obiad Kotlety z cukinii + kapusta kiszona	13:00 Obiad Łosoś z sałatką mocy	13:00 Obiad Makaron orkiszowy z sosem pomidorowym + orzechy	12:30 Obiad Sok grejpfrutowy świeże wyciskany, 200 ml
18:00 Kolacja Krem pomidorowy	13:00 Obiad Ryż z kurczakiem i warzywami + sos słodko-kwaśny	18:00 Kolacja Sałatka grecka z fetą + chleb	18:00 Kolacja Koktajl tropikalny	18:00 Kolacja Żurek	18:00 Kolacja Kanapka z awokado i szpinakiem	13:00 Obiad Leczo z indykiem
	18:00 Kolacja Sałatka różowa moc					18:00 Kolacja Sałatka rozgrzewająca + chleb