

# plan ŻYWIENIOWY

---

Pacjent:

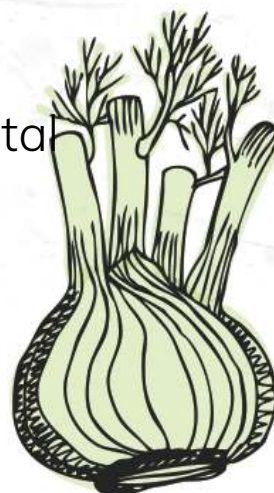
Piotr Wojtyczka



dietetykpro



Gabinet Rehabilitacji i Dietoterapii ReVital



## 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 będzie 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 jaja 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 zgnieź 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 zblenduj w garnku, dodaj śmietankę i łyżeczkę oliwy. Podawaj z chlebem z masłem.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2063 kcal
<b>Tłuszcz:</b>	121.97 g

<b>Białko ogółem:</b>	90.9 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.97 g

## Jadłospis



## Wtorek

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

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

1 porcja

**PRZEPIS:** Twaróg 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 pszczeni - 2/3 łyżki (15g)
- Śmietana eko 18% Piątnica (np. w Auchan) - 1/2 sztuki (100g)
- Twaróg 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 ekobazarku) - 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)

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

1 porcja

**PRZEPIS:** Salatka 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 zapalki. Rzodkiewki pokrój w talarki. Wrzuć warzywa do miseczki i polej sosem majonezowo-śmietanowym (zalecane przyprawy: sól, pieprz, koperek). Uwaga: rukolę możesz zamienić na inną sałatę. Do sałatki chleb z masłem.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2106 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	102.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	210.87 g

## 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)
- Kielki 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)
- Kielki brokuła - (50g)



## Sposób przygotowania:

Ugotuj kaszę. Usmaż cebulkę, indyka i pieczarki na maśle klarowanym a następnie dodaj śmietanę i przyprawy. Gotowe danie posyp kielkami. 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 sałatki zjedz chleb z masłem.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2075 kcal
<b>Tłuszcz:</b>	126.95 g

<b>Białko ogółem:</b>	74.18 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	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 - Charsznicie Pola Natury (Lidl) - 2 sztuki (120g)
- Chleb orkiszowy bio na zakwasie (np. z EkoCentrum) - (100g)



## Sposób przygotowania:

Ugotuj jajo na miękko.

## ► 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 Mlekovita - 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2250 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	160.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	126.79 g

## Jadłospis



## Piątek

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

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

1 porcja

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

## Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 5 łyżeczek (25g)
- Ogórki kiszzone bio - Charsznicie 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 kielbaski. Podawaj z chlebem z masłem i warzywami.  
Uwaga: Możesz zwiększyć ilość warzyw (np. dodaj rzodkiewkę, sałatę, kielki).  
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, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Miód pszczele - 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)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Masło Bio (Milbona, Lidl) - 2 łyżeczki (10g)
- Ocet 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 plastry (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, dołożyć 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 wlewać 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

**Tłuszcz:** 118.78 g

**Białko ogółem:** 87.48 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 garście (150g)
- Maliny - 3/4 szklanki (100g)
- Miód pszczeni - 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 jaja 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 wrzucić pomidory z puszek następnie dodać sól, pieprz, czosnek i przyprawę wg smaku. Ugotować 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)
- Kielki 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 miękko), obrać i pokroić na ćwiartki. Chleb posmarować masłem, położyć listki szpinaku, plasterki awokado, jajko i kielki. Całość delikatnie doprawić do smaku solą i pieprzem.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2062 kcal
<b>Tłuszcz:</b>	128.59 g

<b>Białko ogółem:</b>	62.67 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	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 zgnieź 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 świeżo wyciskany, 200 ml (E: 78kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Sok grejpfrutowy świeżo 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)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45g)
- Kielbasa 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 wrzucić pokrojoną w kostki cukinię, cebulę, kielbasę i pomidory z puszki. Gotuj ok. 15 min. Dodaj przyprawy, śmietanę i ugotowaną oddzielnie ciecierzycę.

## ► 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 wrzucić do miski. Dodaj startą marchew i pietruszkę. Pokrojone pomidorki koktajlowe wrzucić 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2079 kcal
<b>Tłuszcz:</b>	125.9 g

<b>Białko ogółem:</b>	60.45 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	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"/>	Ciecierzycyca 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"/>	Kielki brokuła	50g
<input type="checkbox"/>	Kielki rzodkiewki	60g (6 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Marchew, surowa	50g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Ogórki kiszone bio - Charsznickie 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"/>	Salata lodowa	70g (1/6 sztuki)

## Lista zakupów

- |                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Salata 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"/> | Twaróg 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 plasterów)    |



### Oleje i tłuszcze

- |                          |  |                    |
|--------------------------|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło Bio (Milbona, Lidl)              | 170g (34 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Masło klarowane SM Mlekovita           | 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 słodcy

- |                          |               |                     |
|--------------------------|---------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Miód pszczele | 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 lnu	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	08:30 Śniadanie	08:30 Śniadanie	08:30 Śniadanie	08:30 Śniadanie	09:00 Śniadanie	09:00 Śniadanie
Omlet z szynką, warzywami, ketchupem i majonezem + owoc	Twaróg z owocami	Jajecznicą z cebulą i warzywami	Kolorowe kanapki z jajkiem, szynką i serem	Kiełbaska drobiowa z chlebem i warzywami + owoc	Omlet z owocami i słonecznikiem	Pasta z awokado z chlebem
13:00 Obiad	12:30 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	12:30 Obiad
Dorsz z batatami i kapustą kiszoną + owoc	Koktajl zielony	Kasza gryczana w sosie grzybowym + owoc	Kotlety z cukinii + kapusta kiszona	Łosoś z sałatką mocy	Makaron orkiszowy z sosem pomidorowym + orzechy	Sok grejpfrutowy świeżo wyciskany, 200 ml
18:00 Kolacja	13:00 Obiad	18:00 Kolacja	18:00 Kolacja	18:00 Kolacja	18:00 Kolacja	13:00 Obiad
Krem pomidorowy	Ryż z kurczakiem i warzywami + sos słodko-kwaśny	Salatka grecka z fetą + chleb	Koktajl tropikalny	Żurek	Kanapka z awokado i szpinakiem	Leczo z indykiem
	18:00 Kolacja					18:00 Kolacja
	Salatka różowa moc					Salatka rozgrzewająca + chleb