

INDYWIDUALNY PROGRAM OD ŻYWIANIA



Jadłospis
SPORT 1800

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Czekoladowa owsianka z malinami	Jajka na miękko z brokułem i papryką	Bananowa jaglanka z arbuzem	Jajko sadzone ze szpinakiem	Orzechowa owsianka z nektarynką na ciepło	Wątróbka drobiowa z gruszką i porem	Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Kanapki z batatów z hummusem i suszonymi pomidorami	Placuszki na słodko bananowo-ryżowe	Zielone smoothie z ananasem	Sałátka z awokado i burakami	Sałátka z tuńczykiem i makaronem bezglutenowym	Sałátka owocowa Kanapki z makrelą	Owsianka z owocami i makiem
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Gulasz wołowy z kaszą gryczaną	Drobiowe roladki z ryżem i sałatą	Grillowana pierś z kurczaka z warzywną komosą	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną	Krewetki w sosie pomidorowym na ostro	Frytki z batatów Kotleciki mielone	Duszona kaczka z jabłkiem i żurawiną
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałátka z kozim serem	Jaglanka z borówkami	Kanapki z awokado	Deser ryżowo - jabłkowy	Zupa krem z dyni i marchwi	Pudding jaglany z duszoną gruszką	Cukinia faszerowana komosą ryżową
K: 1833.7 / B: 86.3 T: 84.0 / WP: 162.0 F: 32.4 / WW: 16.4	K: 1825.9 / B: 87.4 T: 77.8 / WP: 184.7 F: 26.3 / WW: 18.7	K: 1860.2 / B: 89.1 T: 79.2 / WP: 178.3 F: 32.3 / WW: 17.8	K: 1859.3 / B: 88.5 T: 82.6 / WP: 167.0 F: 35.5 / WW: 16.7	K: 1823.6 / B: 88.3 T: 79.3 / WP: 173.5 F: 43.9 / WW: 17.5	K: 1854.8 / B: 89.7 T: 78.2 / WP: 176.7 F: 33.2 / WW: 17.6	K: 1859.2 / B: 86.7 T: 85.9 / WP: 166.1 F: 35.6 / WW: 16.8

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:569.7 / B:23.5 / T:22.5 / WP:59.8 / F:11.6 / WW:6.1

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)
Odżywka białkowa (WPC) - 30 g (0.86 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
2. Wylóż do miseczki polej miodem.
3. Dołóż owoce, orzechy i wymieszaj z odżywką.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:337.0 / B:6.7 / T:13.4 / WP:40.3 / F:9.2 / WW:4.0

KANAPKI Z BATATÓW Z HUMMUSEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Bazylią (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Nakłuj widelcem surowe bataty i upiecz w piekarniku, nie obierając ze skórki. Piecz w 220 stopniach, przez ok. 40 minut.
2. Upieczone bataty przekrój na pół.
3. Posmaruj każdą połówkę hummusem, nałóż pokrojoną bazylię i pokrojone pomidory.

OBIAD 16:00

K:463.7 / B:37.9 / T:17.2 / WP:36.9 / F:4.0 / WW:3.7

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza gryczana - 50 g (3.85 x Łyżka)
Wołowina, polędwica - 150 g (1.5 x Porcja)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na maśle.
2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
3. Przygotuj bulion.
4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
6. Gotuj aż mięso zmięknie.
8. Ugotuj kaszę i podawaj z mięsem

KOLACJA 20:00

K:463.2 / B:18.2 / T:30.9 / WP:25.0 / F:7.7 / WW:2.6

SAŁATKA Z KOZIM SEREM

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Roszponka - 60 g (3 x Garść)
Ser, kozi (miękki) - 70 g (0.47 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Roszponkę opłucz, wylóż na talerz.
2. Paprykę pokrój w paski, pomidorki i oliwki na pół. Wylóż na roszponkę.
3. Ser pokrój w kostkę. Wylóż na sałatkę.
4. Z oleju, octu i miodu z dodatkiem około 2 łyżek wody przygotuj sos, dopraw do smaku i polej sałatkę.

SUMA K: 1833.7 B: 86.3 T: 84.0 WP: 162.0 F: 32.4 WW: 16.4

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:421.7 / B:28.6 / T:27.8 / WP:11.0 / F:7.0 / WW:1.3

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Jajka kurze całe - 170 g (3.04 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:463.1 / B:4.8 / T:15.7 / WP:75.0 / F:3.4 / WW:7.5****PLACUSZKI NA SŁODKO BANANOWO-RYŻOWE**

Banan - 100 g (0.83 x Sztuka)
Dżem jagodowy, niskosłodzony - 40 g (2.67 x Łyżeczka)
Mąka ryżowa - 50 g (5 x Łyżka)
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj banana z wodą, dodaj mąkę i ponownie miksuj na gładką masę.
2. Smaż małe placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Podaj z dżemem.

OBIAD 16:00**K:549.3 / B:41.5 / T:19.4 / WP:48.6 / F:9.9 / WW:4.9****DROBIOWE ROLADKI Z RYŻEM I SAŁATĄ**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 10 g (0.67 x Łyżka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. Na środku ułóż pomidory suszone, oliwki i mozzarellę. Zawień roladki.
2. Upiecz około 25 minut.
3. Ryż ugotuj i dopraw delikatnie kurkumą.
4. Sałatę wymieszaj z pomidorkami i polej sosem z oliwy, soku z cytryny z odrobiną wody.

KOLACJA 20:00**K:391.8 / B:12.6 / T:15.0 / WP:50.1 / F:6.0 / WW:5.0****JAGŁANKA Z BORÓWKAMI**

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyżka)
jogurt kozi - 40 g (2 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj do miękkości na wodzie.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj jogurt, borówki i migdały.

SUMA K: 1825.9 B: 87.4 T: 77.8 WP: 184.7 F: 26.3 WW: 18.7

Środa

ŚNIADANIE 08:00**K:567.7 / B:25.0 / T:17.5 / WP:72.0 / F:8.0 / WW:7.2****BANANOWA JAGŁANKA Z ARBUZEM**

Arbuz - 100 g (0.33 x Porcja)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Odżywka białkowa (WPC) - 30 g (0.86 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania wrzuc pokrojonego w drobną kostkę banana.
2. Arbuza wypestkuj i pokrój w kostkę.
3. Kaszę wyłóż do miski, wymieszaj z odżywką, dodaj arbuza i płatki migdałów.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:331.1 / B:4.6 / T:18.8 / WP:31.1 / F:8.6 / WW:3.0****ZIELONE SMOOTHIE Z ANANASEM**

Ananas - 150 g (1.88 x Plaster)
Pomarańcza - 120 g (0.6 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 15 g (1.5 x Łyżka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz i pokrój pomarańczę oraz ananasa.
2. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 16:00**K:638.2 / B:53.4 / T:26.3 / WP:43.2 / F:7.7 / WW:4.4**

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 60 g (4.29 x łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Komosę ugotuj.
2. Marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop oliwą i zgrilluj. Zjedz z komosą i warzywami.

KOLACJA 20:00**K:323.2 / B:6.1 / T:16.6 / WP:31.9 / F:7.9 / WW:3.2**

KANAPKI Z AWOKADO
Awokado - 100 g (0.71 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Na chleb nałóż składniki.

SUMA K: 1860.2 B: 89.1 T: 79.2 WP: 178.3 F: 32.3 WW: 17.8

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00**K:437.0 / B:20.8 / T:24.5 / WP:27.8 / F:8.6 / WW:2.9**

JAJKO SADZONE ZE SZPINAKIEM
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x łyżeczka)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 3 g (0.15 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)
Olej kokosowy (płynny) - 10 g (1 x łyżka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:399.2 / B:7.3 / T:25.6 / WP:32.4 / F:6.1 / WW:3.2**

SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Buraka pokrój w plastry i upiecz.
2. Na talerz wyłóż warzywa.
3. Posyp uprażonymi nasionami.
4. Olej wymieszaj z octem, miodem i przyprawami, skrop sałatkę.

OBIAD 16:00**K:503.9 / B:40.2 / T:13.5 / WP:49.8 / F:12.1 / WW:5.0**

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Kasza jagłana - 50 g (3.85 x łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 35 minut
1. Rybę dopraw i polej oliwą i obłóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Porą pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw solą.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę z ugotowaną kaszą i brokułem.

DESER RYŻOWO - JABŁKOWY

Jabłko - 100 g (0.67 x Sztuka)

Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Odżywka białkowa (WPC) - 30 g (0.86 x Porcja)

Ryż basmati - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż na mleku.

2. Jabłka obierz i zmiiksuj z cynamonem na mus.

3. Nałóż ryż do miseczki, wymieszaj z odżywką, dodaj mus i posyp migdałami.

SUMA K: 1859.3 B: 88.5 T: 82.6 WP: 167.0 F: 35.5 WW: 16.7

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:526.2 / B:15.2 / T:21.4 / WP:65.7 / F:11.3 / WW:6.7

ORZECHOWA OWSIANKA Z NEKTARYNKĄ NA CIEPŁO

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)

Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem cynamonu.

2. Przełóż do miseczki dodaj pokrojone owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:594.3 / B:32.8 / T:23.8 / WP:57.6 / F:7.1 / WW:5.8

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I MAKARONEM BEZGLUTENOWYM

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Makaron penne (z ryżu brązowego) - 70 g (1 x Szklanka)

Ogórek - 50 g (1.25 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Tuńczyk w wodzie - 120 g (0.71 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron i brokuł.

2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę.

3. Wymieszaj składniki z oliwą i dopraw do smaku.

OBIAD 16:00

K:387.2 / B:30.8 / T:20.9 / WP:17.9 / F:6.0 / WW:1.8

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM NA OSTRO

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Krewetki tygrysie - 120 g (10 x Sztuka)

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 18 g (1 x Sztuka)

Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)

Olej kokosowy (płynny) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na oleju usmaż pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.

2. Dodaj na patelnię krewetki i smaż ok 5 minut.

3. Posiekaj drobno ostrą papryczkę. Podana ilość jest tylko propozycją. Użyj wg własnych preferencji smakowych. By była ostrzejsza, spożytkuj ziarenka, by łagodniejsza - nie dodawaj ich. Podsmaż z krewetkami.

4. Dodaj pomidory, sok z cytryny, pokrojone drobno suszone pomidory i bazylię. Dopraw solą.

5. Duś ok 10 minut.

ZUPA KREM Z DYNII I MARCHWI

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Dynia - 200 g (1 x Porcja)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Por - 100 g (0.71 x Sztuka)
 Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)
 Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju.
2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku, pieprz i sól do smaku.
3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem.
5. Podawaj z posiekaną natką pietruszki.

SUMA K: 1823.6 B: 88.3 T: 79.3 WP: 173.5 F: 43.9 WW: 17.5

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:355.9 / B:26.7 / T:18.5 / WP:18.3 / F:4.1 / WW:1.8

WĄTRÓBKA DROBIOWA Z GRUSZKĄ I POREM

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
 Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)
 Por - 50 g (0.36 x Sztuka)
 Wątróbka kurczaka - 130 g (2.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój pora, gruszkę.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż wątróbkę.
3. Następnie dodaj na patelnię gruszkę i pora. Chwilę smaź.
4. Wlej 1/4 szklanki wody. Przypraw solą, pieprzem, majerankiem.
5. Duś ok 10 minut.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:533.0 / B:20.9 / T:12.3 / WP:76.3 / F:13.2 / WW:7.7

SAŁATKA OWOCOWA

Ananas - 80 g (1 x Plaster)
 Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
 Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

KANAPKI Z MAKRELĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Makrela, wędzona - 60 g (0.48 x Sztuka)
 Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Sałata - 15 g (3 x Liść)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka.

OBIAD 16:00

K:671.7 / B:37.0 / T:38.1 / WP:36.9 / F:11.3 / WW:3.7

FRYTKI Z BATATÓW

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
 Bataty - 150 g (0.75 x Sztuka)
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.
2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.
3. Wytłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

KOTLECICKI MIELONE

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Marchew zetrzyj na średnich oczkach a cebulę pokrój drobno.
2. Mięso mielone z indyka połącz z jajkiem, połową oliwy, warzywami i natką pietruszki.
3. Dopraw solą i pieprzem i wyrób na gładką masę.
4. Formuj kotleciki i smaż na patelni na niewielkiej ilości oliwy.

KOLACJA 20:00

K:294.1 / B:5.1 / T:9.2 / WP:45.2 / F:4.6 / WW:4.4

PUDDING JAGLANY Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

Gruszka - 100 g (0.77 x Sztuka)
Kasza jagłana - 40 g (3.08 x Łyżka)
Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i zblenduj razem z mlekiem kokosowym, tak by powstał pudding.
2. Gruszkę pokrój w kostkę, dodaj cynamon i duś do miękkości.
3. Zjedz pudding z gruszką.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:402.1 / B:18.5 / T:22.2 / WP:28.7 / F:4.9 / WW:3.0

JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM I POMIDORAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej masło, 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 12:00

K:433.3 / B:11.7 / T:13.5 / WP:59.7 / F:13.7 / WW:6.0

OWSIANKA Z OWOCAMI I MAKIEM

Figi, suszone - 14 g (1 x Sztuka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mak niebieski - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Pomarańcza - 150 g (0.75 x Sztuka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku, zmiel mak w blenderze lub młynku.
2. Pokrój owoce.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

OBIAD 16:00

K:548.1 / B:36.9 / T:34.7 / WP:20.2 / F:4.1 / WW:2.0

DUSZONA KACZKA Z JABŁKIEM I ŻURAWINĄ

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Żurawina suszona - 6 g (0.5 x Łyżka)
Filet z piersi kaczki (pieczony, ze skórą) - 200 g (2 x Porcja)
Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Natrzyj kaczkę solą i majerankiem. Odstaw na kilka godzin do lodówki.
2. Podsmaż z każdej strony kaczkę na tłuszczu. Przykryj patelnię i duś.
3. Pokrój jabłko w plasterki i dodaj razem z żurawiną do duszącego się mięsa.

KOLACJA 20:00

K:475.6 / B:19.6 / T:15.6 / WP:57.5 / F:12.9 / WW:5.8

CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ RYŻOWĄ

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 80 g (5.71 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Piecarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Komosę ugotuj na półmiękką.
2. Pieczarki i paprykę pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.
3. Komosę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	230 g	2.88 x Plaster
Arbuz	100 g	0.33 x Porcja
Awokado	170 g	1.21 x Sztuka
Banan	220 g	1.83 x Sztuka
Bataty	350 g	1.75 x Sztuka
Bazylia (świeża)	14 g	14 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły	400 g	0.8 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Dynia	200 g	1 x Porcja
Figi, suszone	14 g	1 x Sztuka
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Gruszka	230 g	1.77 x Sztuka
Jabłko	400 g	2.67 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	15 g	1 x Łyżka
Maliny	60 g	1 x Garść
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Nektarynka	300 g	3 x Sztuka
Ogórek	50 g	1.25 x Sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	55 g	3.67 x Łyżka
Papryka czerwona	380 g	2.71 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, liście	57 g	9.5 x Łyżeczka
Pomarańcza	270 g	1.35 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	523 g	26.15 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	100 g	1 x Porcja
Por	290 g	2.07 x Sztuka
Roszpinka	100 g	5 x Garść
Rukola	60 g	3 x Garść
Salata	15 g	3 x Liść
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	15 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	18 g	1 x Sztuka
Żurawina suszona	6 g	0.5 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia (suszona)	8 g	2 x Łyżeczka
Cynamon	12 g	2.4 x Łyżeczka
Kurkuma	7 g	1.4 x Łyżeczka
Liść laurowy	4 g	4 x Listek
Majeranek	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	10 g	2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Sól biała	3 g	3 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sól himalajska	5 g	5 x Szczypta
Ziele angielskie	6 g	6 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	200 g	0.8 x Szklanka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Dżem jagodowy, niskosłodzony	40 g	2.67 x Łyżeczka
Hummus klasyczny	40 g	4 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	60 g	2.5 x Łyżka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
Odżywka białkowa (WPC)	90 g	2.57 x Porcja

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	50 g	3.85 x Łyżka
Kasza jagłana	190 g	14.62 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	140 g	10 x Łyżka
Makaron penne (z ryżu brązowego)	70 g	1 x Szklanka
Mąka ryżowa	50 g	5 x Łyżka
Płatki owsiane	130 g	13 x Łyżka
Ryż basmati	50 g	3.33 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.33 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Mak niebieski	10 g	1 x Łyżka
Migdały w płatkach	50 g	5 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	10 g	0.67 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z piersi kaczki (pieczony, ze skórą)	200 g	2 x Porcja
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	320 g	3.2 x Porcja
Wołowina, polędwica	150 g	1.5 x Porcja
Wątróbka kurczaka	130 g	2.6 x Sztuka

TŁUSZCZE

Masło klarowane	35 g	2.33 x Łyżka
Olej kokosowy (płynny)	30 g	3 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	20 g	1 x Łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	25 g	2.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	130 g	13 x Łyżka


RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Krewetki tygrysie	120 g	10 x Sztuka
Makreła, wędzona	60 g	0.48 x Sztuka
Tuńczyk w wodzie	120 g	0.71 x Opakowanie

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	450 g	8.04 x Sztuka
Ser, kozi (miękki)	70 g	0.47 x Opakowanie
Ser, mozzarella	30 g	2 x Porcja
jogurt kozi	40 g	2 x Łyżka
NAPoje		
Mleko kokosowe bez cukru	400 g	1.6 x Szklanka
Mleko migdałowe naturalne bio	650 g	2.6 x Szklanka
Woda	225 g	0.9 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	240 g	8 x Kromka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana