

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica z pomidorami	Jajecznica z pomidorami	Jajecznica z pomidorami	Greckie kanapki z oregano	Greckie kanapki z oregano
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Koktajl na jogurcie bez laktozy	Koktajl na jogurcie bez laktozy	Koktajl na jogurcie bez laktozy	Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami	Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Spaghetti bolognese	Spaghetti bolognese	Spaghetti bolognese	Pieczone udło z kurczaka z warzywami	Pieczone udło z kurczaka z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym	Zupa krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym	Zupa krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym	Zielone pancakes z tofu (Thermomix)	Zielone pancakes z tofu (Thermomix)
Dodatki do zupy	Dodatki do zupy	Dodatki do zupy		

LISTA ZAKUPÓW

Zbożowe

<input type="checkbox"/> Chleb orkiszowy na zakwasie	20 x Kromka	600g
<input type="checkbox"/> Makaron kukurydziany		300g
<input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa	8 x łyżka	80g

Nabiał

<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny bez laktozy	5 x Duże opakowanie	1 000g
<input type="checkbox"/> Jaja kurze całe	12 x Sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella light	1,5 x Sztuka	188g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	8 x łyżka	160g
<input type="checkbox"/> Ser feta	2 x Porcja	100g

Napoje

<input type="checkbox"/> Napój migdałowy (niestłodzony) wzbogacony w wapń	0,6 x Szklanka	140g
---	----------------	------

Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	10 x łyżczka	50g
<input type="checkbox"/> Masło klarowane	5 x łyżczka	25g

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Ziemniak	8 x Sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Pomidor	3 x Sztuka	420g
<input type="checkbox"/> Pietruszka (korzeń)	3 x Sztuka	240g
<input type="checkbox"/> Marchew	4 x Sztuka	240g
<input type="checkbox"/> Ziemniaki	3 x Sztuka	225g
<input type="checkbox"/> Banan	1,5 x Sztuka	180g
<input type="checkbox"/> Seler (korzeń)	3 x Plaster	180g
<input type="checkbox"/> Ogórek świeży	0,7 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Szpinak	2 x Garść	50g
<input type="checkbox"/> Cytryna	4 x Plaster	40g

Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Natka pietruszki	3 x łyżeczka	15g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku		2,9g
<input type="checkbox"/> Rozmaryn suszony	2 x Szczypta	2g
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	5 x Szczypta	1,5g
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	2 x Szczypta	0,6g

Mięso

<input type="checkbox"/> Udko z kurczaka bez skóry	4 x Sztuka	400g
<input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe	3,8 x Porcja	375g
<input type="checkbox"/> Szynka z indyka	8 x Plaster	120g

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Masło orzechowe	5 x łyżeczka	75g
<input type="checkbox"/> Pestki dyni	12 x łyżeczka	60g
<input type="checkbox"/> Nasiona chia	5 x łyżka	50g
<input type="checkbox"/> Orzechy brazylijskie	6 x Sztuka	24g

Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	1,5 x Opakowanie	600g
<input type="checkbox"/> Bulion warzywny	1,5 x Szklanka	360g
<input type="checkbox"/> Truskawki mrożone	6 x Porcja	300g
<input type="checkbox"/> Borówka amerykańska mrożona	4 x Garść	200g
<input type="checkbox"/> Tofu naturalne (Vemondo)	1 x Opakowanie	180g
<input type="checkbox"/> Maliny mrożone	1,6 x Porcja	160g
<input type="checkbox"/> Real Thai Mleko kokosowe	0,4 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/> Proszek do pieczenia	2 x łyżeczka	6g

Suplementy

<input type="checkbox"/> Białko ryżu PLANTFORCE – RICE protein – Waniliowe	8,5 x Porcja	170g
--	--------------	------

Poniedziałek

ŚNIADANIE

E: 561kcal B: 34g T: 26g W: 50g F: 4,4g

Jajecznica z pomidorami

1. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 469kcal B: 38g T: 18g W: 38g F: 8,2g

Koktajl na jogurcie bez laktozy

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Truskawki mrożone	2 x Porcja	100g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x Łyżka	10g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	30g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

OBIAD

E: 673kcal B: 32g T: 23g W: 86g F: 7,4g

Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodać mięso, przyprawić papryką słodką, solą i pieprzem.
2. Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Dodać suszone oregano.
3. Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku.
4. Połączyc z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

Makaron kukurydziany	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	1,2 x Porcja	125g
Pomidory z puszki	0,5 x Opakowanie	200g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	5g

Zupa krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym

1. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę.
2. Następnie poddusić je na oliwie, zalać bulionem, a gdy będę pół-miękkie dodać mleczko kokosowe i gotować do pełnej miękkości.
3. Zmiksować na krem, doprawić do smaku świeżo mielony czarnym pieprzem i solą.

Seler (korzeń)	1 x Plaster	60g
Ziemniaki	1 x Sztuka	75g
Pietruszka (korzeń)	1 x Sztuka	80g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	50g

Dodatki do zupy

1. Zupę podawaj z serem i pestkami dyni.
2. Z chleba możesz przygotować grzanki.

Chleb orkiszowy na zakwasie	1 x Kromka	30g
Ser mozzarella light	0,5 x Sztuka	62g
Pestki dyni	2 x łyżeczka	10g

ROZPISKA DNI

Wtorek

ŚNIADANIE

E: 561kcal B: 34g T: 26g W: 50g F: 4,4g

Jajecznica z pomidorami

1. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 469kcal B: 38g T: 18g W: 38g F: 8,2g

Koktajl na jogurcie bez laktozy

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Truskawki mrożone	2 x Porcja	100g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x Łyżka	10g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	30g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

OBIAD

E: 673kcal B: 32g T: 23g W: 86g F: 7,4g

Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodać mięso, przyprawić papryką słodką, solą i pieprzem.
2. Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Dodać suszone oregano.
3. Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku.
4. Połączyc z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

Makaron kukurydziany	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	1,2 x Porcja	125g
Pomidory z puszki	0,5 x Opakowanie	200g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	5g

Zupa krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym

1. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę.
2. Następnie poddusić je na oliwie, zalać bulionem, a gdy będę pół-miękkie dodać mleczko kokosowe i gotować do pełnej miękkości.
3. Zmiksować na krem, doprawić do smaku świeżo mielony czarnym pieprzem i solą.

Seler (korzeń)	1 x Plaster	60g
Ziemniaki	1 x Sztuka	75g
Pietruszka (korzeń)	1 x Sztuka	80g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	50g

Dodatki do zupy

1. Zupę podawaj z serem i pestkami dyni.
2. Z chleba możesz przygotować grzanki.

Chleb orkiszowy na zakwasie	1 x Kromka	30g
Ser mozzarella light	0,5 x Sztuka	62g
Pestki dyni	2 x łyżeczka	10g

ROZPISKA DNI

Środa

ŚNIADANIE

E: 561kcal B: 34g T: 26g W: 50g F: 4,4g

Jajecznica z pomidorami

1. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 469kcal B: 38g T: 18g W: 38g F: 8,2g

Koktajl na jogurcie bez laktozy

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Truskawki mrożone	2 x Porcja	100g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x Łyżka	10g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	30g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

OBIAD

E: 673kcal B: 32g T: 23g W: 86g F: 7,4g

Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodać mięso, przyprawić papryką słodką, solą i pieprzem.
2. Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Dodać suszone oregano.
3. Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku.
4. Połączyc z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

Makaron kukurydziany	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	1,2 x Porcja	125g
Pomidory z puszki	0,5 x Opakowanie	200g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	5g

Zupa krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym

1. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę.
2. Następnie poddusić je na oliwie, zalać bulionem, a gdy będę pół-miękkie dodać mleczko kokosowe i gotować do pełnej miękkości.
3. Zmiksować na krem, doprawić do smaku świeżo mielony czarnym pieprzem i solą.

Seler (korzeń)	1 x Plaster	60g
Ziemniaki	1 x Sztuka	75g
Pietruszka (korzeń)	1 x Sztuka	80g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	50g

Dodatki do zupy

1. Zupę podawaj z serem i pestkami dyni.
2. Z chleba możesz przygotować grzanki.

Chleb orkiszowy na zakwasie	1 x Kromka	30g
Ser mozzarella light	0,5 x Sztuka	62g
Pestki dyni	2 x łyżeczka	10g

Czwartek

ŚNIADANIE

E: 598kcal B: 32g T: 25g W: 63g F: 5g

Greckie kanapki z oregano

1. Pieczywo smarujemy cieniutko masełkiem.
2. Na wierzchu układamy plastry szynki i sera feta.
Posypujemy oregano.
3. Dekorujemy plasterkami pomidora/ogórka/papryki.
4. Na wierzchu układamy pestki dyni/nasiona słonecznika.

Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	120g
Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ser feta	1 x Porcja	50g
Oregano suszone	1 x Szczępta	0,3g
Ogórek świeży	0,3 x Sztuka	60g
Pestki dyni	3 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 497kcal B: 45g T: 18g W: 37g F: 7,5g

Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x łyżka	10g
Borówka amerykańska mrożona	2 x Garść	100g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	40g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

OBIAD

E: 591kcal

B: 46g

T: 18g

W: 65g

F: 12g

Pieczone udka z kurczaka z warzywami

1. Udką doprawić solą, pieprzem, natrzeć przyprawami.
2. Wysmarować oliwą i odłożyć do zamarynowania jeśli mamy czas. Ułożyć z zachowaniem odstępów w większej formie lub blaszce do pieczenia.
3. Na wierzchu każdego udka położyć po pół plasterka cytryny, posypać suszonym rozmarynem.
4. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i pokroić na plastryle.
5. Warzywa ułożyć wokoło udek, doprawić je solą i pieprzem. Mięso i warzywa posmarować pozostałą częścią oliwy z oliwek.
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piec przez ok. 50 minut.

Udko z kurczaka bez skóry 2 x Sztuka	200g	
Papryka słodka w proszku 1 x Szczypa	1g	
Kurkuma mielona	1 x Szczypa	0,3g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Rozmaryn suszony	1 x Szczypa	1g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Ziemniak	4 x Sztuka	300g
Marchew	2 x Sztuka	120g

KOLACJA

E: 461kcal

B: 25g

T: 21g

W: 45g

F: 9,9g

Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

1. Na pokrywie naczynia miksuującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
2. Do naczynia miksuującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobić **3 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego.
3. Dodać mąkę, napój migdałowy, sok z cytryny, proszek do pieczenia i erytrytol, wymieszać **10 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego, wymieszać ponownie **10 s/obr. 5**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na kuchence, na nieprzywierającej patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Łyżką nabierać porcje ciasta i nakładać na rozgrzaną patelnię, formując małe placki (\varnothing 5–7 cm). Smażyć na średniej mocy palnika z obu stron, do uzyskania złotobrązowego koloru. W ten sam sposób usmażyć pozostałe placki. Zielone pancakes z tofu podawać bezpośrednio po przygotowaniu z odważonymi owocami i jogurtem, udekorowane migdałami.

Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Tofu naturalne (Vemondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Szpinak	1 x Garść	25g
Mąka orkiszowa	4 x Łyżka	40g
Napój migdałowy (nieśłodzony)	0,3 x Szklanka	70g
wzbogacony w wapń		
Cytryna	1 x Plaster	10g
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka	3g
Jogurt naturalny	4 x Łyżka	80g
Orzechy brazylijskie	3 x Sztuka	12g

Piątek

ŚNIADANIE

E: 598kcal B: 32g T: 25g W: 63g F: 5g

Greckie kanapki z oregano

1. Pieczywo smarujemy cieniutko masełkiem.
2. Na wierzchu układamy plastry szynki i sera feta.
Posypujemy oregano.
3. Dekorujemy plasterkami pomidora/ogórka/papryki.
4. Na wierzchu układamy pestki dyni/nasiona słonecznika.

Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	120g
Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ser feta	1 x Porcja	50g
Oregano suszone	1 x Szczępta	0,3g
Ogórek świeży	0,3 x Sztuka	60g
Pestki dyni	3 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 497kcal B: 45g T: 18g W: 37g F: 7,5g

Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x łyżka	10g
Borówka amerykańska mrożona	2 x Garść	100g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	40g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

OBIAD

E: 591kcal

B: 46g

T: 18g

W: 65g

F: 12g

Pieczone udka z kurczaka z warzywami

1. Udką doprawić solą, pieprzem, natrzeć przyprawami.
2. Wysmarować oliwą i odłożyć do zamarynowania jeśli mamy czas. Ułożyć z zachowaniem odstępów w większej formie lub blaszce do pieczenia.
3. Na wierzchu każdego udka położyć po pół plasterka cytryny, posypać suszonym rozmarynem.
4. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i pokroić na plastryle.
5. Warzywa ułożyć wokoło udek, doprawić je solą i pieprzem. Mięso i warzywa posmarować pozostałą częścią oliwy z oliwek.
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piec przez ok. 50 minut.

Udko z kurczaka bez skóry 2 x Sztuka	200g	
Papryka słodka w proszku 1 x Szczypa	1g	
Kurkuma mielona	1 x Szczypa	0,3g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Rozmaryn suszony	1 x Szczypa	1g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Ziemniak	4 x Sztuka	300g
Marchew	2 x Sztuka	120g

KOLACJA

E: 461kcal

B: 25g

T: 21g

W: 45g

F: 9,9g

Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

1. Na pokrywie naczynia miksuującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
2. Do naczynia miksuującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobić **3 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego.
3. Dodać mąkę, napój migdałowy, sok z cytryny, proszek do pieczenia i erytrytol, wymieszać **10 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego, wymieszać ponownie **10 s/obr. 5**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na kuchence, na nieprzywierającej patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Łyżką nabierać porcje ciasta i nakładać na rozgrzaną patelnię, formując małe placki (\varnothing 5–7 cm). Smażyć na średniej mocy palnika z obu stron, do uzyskania złotobrązowego koloru. W ten sam sposób usmażyć pozostałe placki. Zielone pancakes z tofu podawać bezpośrednio po przygotowaniu z odważonymi owocami i jogurtem, udekorowane migdałami.

Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Tofu naturalne (Vemondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Szpinak	1 x Garść	25g
Mąka orkiszowa	4 x Łyżka	40g
Napój migdałowy (nieśłodzony)	0,3 x Szklanka	70g
wzbogacony w wapń		
Cytryna	1 x Plaster	10g
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka	3g
Jogurt naturalny	4 x Łyżka	80g
Orzechy brazylijskie	3 x Sztuka	12g