

Avodiet

Jadłospis

INDYWIDUALNY
PROGRAM ODŻYWIANIA

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

| Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota |
|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni |
| Drugie śniadanie |
| Jogurt kokosowy |
| GoodyMe | GoodyMe | GoodyMe | GoodyMe | GoodyMe |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Spaghetti bolognese | Spaghetti bolognese | Spaghetti bolognese | Wielowarzywne curry z tofu | Wielowarzywne curry z tofu |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Zupa krem dyni z natką pietruszki | Zupa krem dyni z natką pietruszki | Zupa krem dyni z natką pietruszki | Zielone pancakes z tofu (Thermomix) | Zielone pancakes z tofu (Thermomix) |

LISTA ZAKUPÓW

Zbożowe

| | | |
|--|------------|------|
| <input type="checkbox"/> Płatki owsiane | 20 x Łyżka | 200g |
| <input type="checkbox"/> Makaron kukurydziany | | 180g |
| <input type="checkbox"/> Chleb orkiszowy na zakwasie | 3 x Kromka | 90g |
| <input type="checkbox"/> Komosa ryżowa | 6 x Łyżka | 90g |
| <input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa | 8 x Łyżka | 80g |

Nabiał

| | | |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Skyr waniliowy | 5 x Opakowanie | 750g |
| <input type="checkbox"/> Ser mozzarella LIGHT | 1,5 x Sztuka | 188g |
| <input type="checkbox"/> Jogurt naturalny | 8 x Łyżka | 160g |

Napoje

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

Tłuszcze

| | | |
|---|---------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek | 6,5 x Łyżczka | 32g |
|---|---------------|-----|

Owoce i warzywa

| | | |
|---|---------------|------|
| <input type="checkbox"/> Dynia | 1,5 x Kawałek | 300g |
| <input type="checkbox"/> Marchew | 5 x Sztuka | 300g |
| <input type="checkbox"/> Ziemniak | 3 x Sztuka | 225g |
| <input type="checkbox"/> Papryka czerwona | | 200g |
| <input type="checkbox"/> Cukinia | 0,5 x Sztuka | 200g |
| <input type="checkbox"/> Szpinak | 6 x Garść | 150g |
| <input type="checkbox"/> Cytryna | 4 x Plaster | 40g |

Zioła i przyprawy

| | | |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Natka pietruszki | 12 x Łyżeczka | 75g |
| <input type="checkbox"/> Kurkuma mielona | | 17g |
| <input type="checkbox"/> Tymianek suszony | 3 x Łyżeczka | 12g |
| <input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku | 2,9 x Szczypta | 2,9g |
| <input type="checkbox"/> Oregano suszone | 3 x Szczypta | 0,9g |

Mięso

| | | |
|---|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe | 3,8 x Porcja | 375g |
|---|--------------|------|

Orzechy i nasiona

| | | |
|---|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Pestki dyni | 10 x Łyżka | 105g |
| <input type="checkbox"/> Masło orzechowe | 5 x Łyżeczka | 75g |
| <input type="checkbox"/> Orzechy brazylijskie | 6 x Sztuka | 24g |

Pozostałe

| | | |
|---|------------------|------|
| <input type="checkbox"/> Jogurt kokosowy | 5 x Sztuka | 750g |
| <input type="checkbox"/> Pomidory z puszki | 1,5 x Opakowanie | 600g |
| <input type="checkbox"/> Maliny mrożone | 5,6 x Porcja | 560g |
| <input type="checkbox"/> Tofu naturalne (Vemondo) | 2 x Opakowanie | 360g |
| <input type="checkbox"/> Real Thai Mleko kokosowe | 0,6 x Opakowanie | 240g |
| <input type="checkbox"/> Sos sojowy | 2 x Łyżka | 20g |
| <input type="checkbox"/> Imbir świeży | 0,8 x Łyżka | 15g |
| <input type="checkbox"/> Proszek do pieczenia | 2 x Łyżczka | 6g |

Suplementy

| | | |
|----------------------------------|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> GoodyMe | 5 x Porcja | 60g |
|----------------------------------|------------|-----|

Wtorek

ŚNIADANIE

E: 492kcal B: 28g T: 19g W: 59g F: 7,8g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

1. Wymieszaj płatki owsiane z skyrem i wodą.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce, pestki dyni i masło orzechowe.

| | | |
|-----------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr waniliowy | 1 x Opakowanie | 150g |
| Maliny mrożone | 0,8 x Porcja | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |
| Pestki dyni | 3 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 170kcal B: 1,4g T: 11g W: 10g F: 4,8g

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD

E: 535kcal B: 30g T: 22g W: 55g F: 6,2g

Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzana 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. Połączyć z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

| | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| Makaron kukurydziany | 0,6 x Porcja | 60g |
| 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 dyni z natką pietruszki

1. Obierz dynię, marchew i ziemniaka.
2. Pokrój wszystkie warzywa w kostkę, a pora (zielona część) w plasterki.
3. Przełóż dynię, marchew i ziemniaki na brytfankę do pieczenia i piecz 30 minut w 180 stopniach.
4. W tym czasie na oliwie z oliwek (może być czosnkowa) podruś pora, na koniec dodaj wszystkie przyprawy (też sól i pieprz), starty imbir, upieczone warzywa i zalej wodą (ok. 200-300 ml). Gotuj.
5. Następnie dodaj mleko kokosowe i zblenduj na gładki krem.
6. Zupę podawaj posypaną tartą mozzarellą, siekanymi pestkami i natką pietruszki.
7. Zjedź z grzanką z pieczywa.

| | | |
|-----------------------------|------------------|------|
| Oliwa z oliwek | 0,5 x łyżeczka | 2,5g |
| Dynia | 0,5 x Kawałek | 100g |
| Ziemniak | 1 x Sztuka | 75g |
| Marchew | 1 x Sztuka | 60g |
| Imbir świeży | 0,2 x łyżka | 5g |
| Real Thai Mleko kokosowe | 0,1 x Opakowanie | 40g |
| Kurkuma mielona | 1 x łyżeczka | 5g |
| Tymianek suszony | 1 x łyżeczka | 4g |
| Ser mozzarella LIGHT | 0,5 x Sztuka | 62g |
| Pestki dyni | 1 x łyżka | 10g |
| Natka pietruszki | 2 x łyżeczka | 12g |
| Chleb orkiszowy na zakwasie | 1 x Kromka | 30g |

ROZPISKA DNI

Środa

ŚNIADANIE

E: 492kcal B: 28g T: 19g W: 59g F: 7,8g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

1. Wymieszaj płatki owsiane z skyrem i wodą.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce, pestki dyni i masło orzechowe.

| | | |
|-----------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr waniliowy | 1 x Opakowanie | 150g |
| Maliny mrożone | 0,8 x Porcja | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |
| Pestki dyni | 3 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 170kcal B: 1,4g T: 11g W: 10g F: 4,8g

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD

E: 535kcal B: 30g T: 22g W: 55g F: 6,2g

Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzana 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. Połączyć z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

| | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| Makaron kukurydziany | 0,6 x Porcja | 60g |
| 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 dyni z natką pietruszki

1. Obierz dynię, marchew i ziemniaka.
2. Pokrój wszystkie warzywa w kostkę, a pora (zielona część) w plasterki.
3. Przełóż dynię, marchew i ziemniaki na brytfankę do pieczenia i piecz 30 minut w 180 stopniach.
4. W tym czasie na oliwie z oliwek (może być czosnkowa) podruś pora, na koniec dodaj wszystkie przyprawy (też sól i pieprz), starty imbir, upieczone warzywa i zalej wodą (ok. 200-300 ml). Gotuj.
5. Następnie dodaj mleko kokosowe i zblenduj na gładki krem.
6. Zupę podawaj posypaną tartą mozzarellą, siekanymi pestkami i natką pietruszki.
7. Zjedź z grzanką z pieczywa.

| | | |
|-----------------------------|------------------|------|
| Oliwa z oliwek | 0,5 x łyżeczka | 2,5g |
| Dynia | 0,5 x Kawałek | 100g |
| Ziemniak | 1 x Sztuka | 75g |
| Marchew | 1 x Sztuka | 60g |
| Imbir świeży | 0,2 x łyżka | 5g |
| Real Thai Mleko kokosowe | 0,1 x Opakowanie | 40g |
| Kurkuma mielona | 1 x łyżeczka | 5g |
| Tymianek suszony | 1 x łyżeczka | 4g |
| Ser mozzarella LIGHT | 0,5 x Sztuka | 62g |
| Pestki dyni | 1 x łyżka | 10g |
| Natka pietruszki | 2 x łyżeczka | 12g |
| Chleb orkiszowy na zakwasie | 1 x Kromka | 30g |

Czwartek

ŚNIADANIE

E: 492kcal B: 28g T: 19g W: 59g F: 7,8g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

1. Wymieszaj płatki owsiane z skyrem i wodą.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce, pestki dyni i masło orzechowe.

| | | |
|-----------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr waniliowy | 1 x Opakowanie | 150g |
| Maliny mrożone | 0,8 x Porcja | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |
| Pestki dyni | 3 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 170kcal B: 1,4g T: 11g W: 10g F: 4,8g

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD

E: 535kcal B: 30g T: 22g W: 55g F: 6,2g

Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzana 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. Połączyć z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

| | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| Makaron kukurydziany | 0,6 x Porcja | 60g |
| 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 dyni z natką pietruszki

1. Obierz dynię, marchew i ziemniaka.
2. Pokrój wszystkie warzywa w kostkę, a pora (zielona część) w plasterki.
3. Przełóż dynię, marchew i ziemniaki na brytfankę do pieczenia i piecz 30 minut w 180 stopniach.
4. W tym czasie na oliwie z oliwek (może być czosnkowa) podruś pora, na koniec dodaj wszystkie przyprawy (też sól i pieprz), starty imbir, upieczone warzywa i zalej wodą (ok. 200-300 ml). Gotuj.
5. Następnie dodaj mleko kokosowe i zblenduj na gładki krem.
6. Zupę podawaj posypaną tartą mozzarellą, siekanymi pestkami i natką pietruszki.
7. Zjedź z grzanką z pieczywa.

| | | |
|-----------------------------|------------------|------|
| Oliwa z oliwek | 0,5 x łyżeczka | 2,5g |
| Dynia | 0,5 x Kawałek | 100g |
| Ziemniak | 1 x Sztuka | 75g |
| Marchew | 1 x Sztuka | 60g |
| Imbir świeży | 0,2 x łyżka | 5g |
| Real Thai Mleko kokosowe | 0,1 x Opakowanie | 40g |
| Kurkuma mielona | 1 x łyżeczka | 5g |
| Tymianek suszony | 1 x łyżeczka | 4g |
| Ser mozzarella LIGHT | 0,5 x Sztuka | 62g |
| Pestki dyni | 1 x łyżka | 10g |
| Natka pietruszki | 2 x łyżeczka | 12g |
| Chleb orkiszowy na zakwasie | 1 x Kromka | 30g |

ROZPISKA DNI

Piątek

ŚNIADANIE

E: 492kcal B: 28g T: 19g W: 59g F: 7,8g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

1. Wymieszaj płatki owsiane z skyrem i wodą.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce, pestki dyni i masło orzechowe.

| | | |
|-----------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr waniliowy | 1 x Opakowanie | 150g |
| Maliny mrożone | 0,8 x Porcja | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |
| Pestki dyni | 3 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 170kcal B: 1,4g T: 11g W: 10g F: 4,8g

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD

E: 545kcal B: 27g T: 28g W: 51g F: 11g

Wielowarzywne curry z tofu

1. Komosę lub ryż basmati/brązowy ugotuj. Warzywa pokrój w paski. Tofu pokrój w kostkę.
2. Na oliwie podsmaż tofu z obu stron z dodatkiem soku z cytryny, pieprzu i sosu sojowego.
3. Po chwili dodaj wszystkie warzywa (oprócz szpinaku). Smaż 3–5 minut.
4. Po tym czasie wlej mleczko kokosowe, dopraw (także solą i pieprzem) i dusz przez 2 minuty.
5. Tuż przed końcem dodaj szpinak. Podawaj z ryżem/komosą i natką pietruszki.

| | | |
|------------------------------|---------------------|------|
| Komosa ryżowa | 3 x łyżka | 45g |
| Papryka czerwona | 0,5 x Sztuka | 100g |
| Cukinia | 0,2 x Sztuka | 100g |
| Marchew | 1 x Sztuka | 60g |
| Szpinak | 2 x Garść | 50g |
| Real Thai Mleko kokosowe | 0,1 x Opakowanie | 60g |
| Cytryna | 1 x Plaster | 10g |
| Oliwa z oliwek | 1 x łyżeczka | 5g |
| Tofu naturalne (Vermondo) | 0,5 x Opakowanie | 90g |
| Sos sojowy | 1 x łyżka | 10g |
| Kurkuma mielona | 1 x Szczypa | 1g |
| Papryka słodka w proszku | 1 x Szczypa | 1g |
| Natka pietruszki | 2 x łyżeczka | 12g |

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 (Vermondo) | 0,5 x Opakowanie | 90g |
| Szpinak | 1 x Garść | 25g |
| Mąka orkiszowa | 4 x Łyżka | 40g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) wzbogacony w wapń | 0,3 x Szklanka | 70g |
| Cytryna | 1 x Plaster | 10g |
| Proszek do pieczenia | 1 x Łyżeczka | 3g |
| Jogurt naturalny | 4 x Łyżka | 80g |
| Orzechy brazylijskie | 3 x Sztuka | 12g |

ROZPISKA DNI

Sobota

ŚNIADANIE

E: 492kcal B: 28g T: 19g W: 59g F: 7,8g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

1. Wymieszaj płatki owsiane z skyrem i wodą.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce, pestki dyni i masło orzechowe.

| | | |
|-----------------|----------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr waniliowy | 1 x Opakowanie | 150g |
| Maliny mrożone | 0,8 x Porcja | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |
| Pestki dyni | 3 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 170kcal B: 1,4g T: 11g W: 10g F: 4,8g

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD

E: 545kcal B: 27g T: 28g W: 51g F: 11g

Wielowarzywne curry z tofu

1. Komosę lub ryż basmati/brązowy ugotuj. Warzywa pokrój w paski. Tofu pokrój w kostkę.
2. Na oliwie podsmaż tofu z obu stron z dodatkiem soku z cytryny, pieprzu i sosu sojowego.
3. Po chwili dodaj wszystkie warzywa (oprócz szpinaku). Smaż 3–5 minut.
4. Po tym czasie wlej mleczko kokosowe, dopraw (także solą i pieprzem) i dusz przez 2 minuty.
5. Tuż przed końcem dodaj szpinak. Podawaj z ryżem/komosą i natką pietruszki.

| | | |
|---------------------------|------------------|------|
| Komosa ryżowa | 3 x łyżka | 45g |
| Papryka czerwona | 0,5 x Sztuka | 100g |
| Cukinia | 0,2 x Sztuka | 100g |
| Marchew | 1 x Sztuka | 60g |
| Szpinak | 2 x Garść | 50g |
| Real Thai Mleko kokosowe | 0,1 x Opakowanie | 60g |
| Cytryna | 1 x Plaster | 10g |
| Oliwa z oliwek | 1 x łyżeczka | 5g |
| Tofu naturalne (Vermondo) | 0,5 x Opakowanie | 90g |
| Sos sojowy | 1 x łyżka | 10g |
| Kurkuma mielona | 1 x Szczypa | 1g |
| Papryka słodka w proszku | 1 x Szczypa | 1g |
| Natka pietruszki | 2 x łyżeczka | 12g |

Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

- Na pokrywie naczynia miksuującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
- Do naczynia miksuującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobić **3 s/obr.** 7. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego.
- 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 (Vermondo) | 0,5 x Opakowanie | 90g |
| Szpinak | 1 x Garść | 25g |
| Mąka orkiszowa | 4 x Łyżka | 40g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) wzbogacony w wapń | 0,3 x Szklanka | 70g |
| Cytryna | 1 x Plaster | 10g |
| Proszek do pieczenia | 1 x Łyżeczka | 3g |
| Jogurt naturalny | 4 x Łyżka | 80g |
| Orzechy brazylijskie | 3 x Sztuka | 12g |