

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni
Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00
Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy
GoodyMe	GoodyMe	GoodyMe	GoodyMe	GoodyMe
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Spaghetti bolognese	Spaghetti bolognese	Spaghetti bolognese	Pieczone udko z kurczaka z warzywami	Pieczone udko z kurczaka z warzywami
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
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"/> Płatki owsiane	20 x łyżeczka	200g
<input type="checkbox"/> Makaron kukurydziany		180g
<input type="checkbox"/> Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g
<input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa	8 x łyżeczka	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 łyżeczka	160g

Napoje

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

Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	10 x łyżeczka	50g
---	---------------	-----

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Ziemniak	6 x Sztuka	450g
<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"/> Seler (korzeń)	3 x Plaster	180g
<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"/> Kurkuma mielona	2 x łyżeczka	10g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku		2,9g
<input type="checkbox"/> Rozmaryn suszony	2 x Szczypta	2g
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	3 x Szczypta	0,9g

Mięso

<input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe	3,8 x Porcja	375g
<input type="checkbox"/> Udko z kurczaka bez skóry	3 x Sztuka	300g

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Pestki dyni	18 x łyżeczka	90g
<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"/> Bulion warzywny	1,5 x Szklanka	360g
<input type="checkbox"/> Tofu naturalne (Vemondo)	1x Opakowanie	180g
<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"/> GoodyMe	5 x Porcja	60g
----------------------------------	------------	-----

ROZPISKA DNI

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

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 10:00

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

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD 13:00

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 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

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

ROZPISKA DNI

Środa

ŚNIADANIE 08:00

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 10:00

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

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD 13:00

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 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

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

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

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 10:00

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

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD 13:00

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 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

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

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

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 10:00

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

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)

GoodyMe 1x Porcja (12g)

OBIAD 13:00

E: 493kcal B: 35g T: 16g W: 55g F: 11g

Pieczone udko z kurczaka z warzywami

1. Udkę 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 plastry. Brokuła podzielić na różyczki.
5. Warzywa ułożyć wokoło udek, doprawić je solą i pieprzem. Mięso i warzywa posmarować pozostałą częścią oliwy z oliwek. Wstawić do piekarnika nagranego do 200 stopni C i piec przez ok. 50 minut.

Udko z kurczaka bez skóry 1,5 x Sztuka	150g
Papryka słodka w proszku 1 x Szczypa	1g
Kurkuma mielona	1 x łyżeczka
Cytryna	1 x Plaster
Rozmaryn suszony	1 x Szczypa
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka
Ziemniak	3 x Sztuka
Marchew	2 x Sztuka

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

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

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 10:00

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

Jogurt kokosowy 1x Sztuka (150g)**GoodyMe 1x Porcja (12g)****OBIAD 13:00**

E: 493kcal B: 35g T: 16g W: 55g F: 11g

Pieczone udko 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 udką położyć po pół plasterka cytryny, posypać suszonym rozmarynem.
4. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i pokroić na plastry. Brokuła podzielić na różyczki.
5. Warzywa ułożyć wokoło udek, doprawić je solą i pieprzem. Mięso i warzywa posmarować pozostałą częścią oliwy z oliwek. Wstawić do piekarnika nagranego do 200 stopni C i piec przez ok. 50 minut.

Udko z kurczaka bez skóry 1,5 x Sztuka	150g
Papryka słodka w proszku 1 x Szczypa	1g
Kurkuma mielona	1 x łyżeczka
Cytryna	1 x Plaster
Rozmaryn suszony	1 x Szczypa
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka
Ziemniak	3 x Sztuka
Marchew	2 x Sztuka

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