

Avodiet

Jadłospis

INDYWIDUALNY
PROGRAM ODŻYWIANIA

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Wtorek 02.01.2024	Środa 03.01.2024	Czwartek 04.01.2024	Piątek 05.01.2024	Sobota 06.01.2024	Niedziela 07.01.2024
Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00
Nocna owsianka a'la szarlotka	Nocna owsianka a'la szarlotka	Nocna owsianka a'la szarlotka	Nocna owsianka a'la szarlotka	Nocna owsianka a'la szarlotka	Nocna owsianka a'la szarlotka
Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30
Baton + GoodyMe + Migdały	Baton + GoodyMe + Migdały	Baton + GoodyMe + Migdały	Baton + GoodyMe	Baton + GoodyMe	Baton + GoodyMe
Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00
Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
Pizzowe tosty	Pizzowe tosty	Pizzowe tosty	Pizza ze skyra z dodatkami	Pizza ze skyra z dodatkami	Pizza ze skyra z dodatkami

LISTA ZAKUPÓW

Pieczynwo

<input type="checkbox"/> Chleb graham	12 x Sztuka	300g
---------------------------------------	-------------	------

Zbożowe

<input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty		420g
<input type="checkbox"/> Płatki owsiane	24 x łyżka	240g
<input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa jasna		150g

Nabiał

<input type="checkbox"/> Skyr naturalny		1 200g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella	36 x Plaster	540g
<input type="checkbox"/> Jaja kurze całe	3 x Sztuka	150g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	4,5 x łyżka	90g
<input type="checkbox"/> Śmietana, 12% tłuszczu	4,5 x łyżka	81g

Napoje

<input type="checkbox"/> Napój migdałowy (niesłodzony)	1,5 x Szklanka	360g
--	----------------	------

Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	2,2 x łyżeczka	11g
---	----------------	-----

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Jabłko		480g
<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	1 x Sztuka	200g
<input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy	6 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Cukinia	0,4 x Sztuka	112g
<input type="checkbox"/> Szpinak	3 x Garść	75g
<input type="checkbox"/> Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	4,5 x Sztuka	68g
<input type="checkbox"/> Czosnek	1,5 x Ząbek	7,5g

Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Bazylia świeża	3 x Garść	12g
<input type="checkbox"/> Zioła prowansalskie		12g
<input type="checkbox"/> Curry (przyprawa)	0,8 x łyżeczka	3,8g
<input type="checkbox"/> Sól	3 x Szczypta	0,9g
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	1,5 x Szczypta	0,4g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku	1,5 x Szczypta	0,4g

Mięso

<input type="checkbox"/> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3 x Kawalek	300g
---	-------------	------

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Masło orzechowe	6 x łyżeczka	90g
<input type="checkbox"/> Migdały	6 x łyżka	90g
<input type="checkbox"/> Pestki dyni	6 x łyżeczka	30g

Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	0,4 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/> Oliwki	48 x Sztuka	144g
<input type="checkbox"/> Passata	9 x łyżka	135g
<input type="checkbox"/> Erytrytol	6 x łyżka	60g
<input type="checkbox"/> Miód	0,4 x łyżka	9,4g

Suplementy

<input type="checkbox"/> GoodyMe	6 x Porcja	72g
----------------------------------	------------	-----

Słodyczne

<input type="checkbox"/> Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	6 x Opakowanie	300g
---	----------------	------

Wtorek 02.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal	B: 26g	T: 14g	W: 47g	F: 5,1g
------------	--------	--------	--------	---------

Nocna owsianka a’la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Erytrytol	1 x łyżka	10g
Napój migdałowy (niesłodzony)	0,2 x Szklanka	60g
Jabłko	0,5 x Sztuka	80g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 410kcal	B: 8,5g	T: 25g	W: 30g	F: 15g
------------	---------	--------	--------	--------

Baton + GoodyMe + Migdały

GoodyMe	1 x Porcja	12g
Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	1 x Opakowanie	50g
Migdały	2 x łyżka	30g

OBIAD 16:00

E: 476kcal	B: 35g	T: 12g	W: 61g	F: 9,6g
------------	--------	--------	--------	---------

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Makaron pełnoziarnisty	1 x Szklanka	70g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1,5 x łyżka	30g
Śmietana, 12% tłuszczu	1,5 x łyżka	27g
Szpinak	1 x Garść	25g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	1,5 x Sztuka	22g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1,2g
Curry (przyprawa)	0,2 x łyżeczka	1,2g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżeczka	1,2g

Czas przygotowania: 25 min

Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Passata	2 x Łyżka	30g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Środa 03.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal	B: 26g	T: 14g	W: 47g	F: 5,1g
------------	--------	--------	--------	---------

Nocna owsianka a’la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłko, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Erytrytol	1 x łyżka	10g
Napój migdałowy (niesłodzony)	0,2 x Szklanka	60g
Jabłko	0,5 x Sztuka	80g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 410kcal	B: 8,5g	T: 25g	W: 30g	F: 15g
------------	---------	--------	--------	--------

Baton + GoodyMe + Migdały

GoodyMe	1 x Porcja	12g
Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	1 x Opakowanie	50g
Migdały	2 x łyżka	30g

OBIAD 16:00

E: 476kcal	B: 35g	T: 12g	W: 61g	F: 9,6g
------------	--------	--------	--------	---------

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Makaron pełnoziarnisty	1 x Szklanka	70g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1,5 x łyżka	30g
Śmietana, 12% tłuszczu	1,5 x łyżka	27g
Szpinak	1 x Garść	25g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	1,5 x Sztuka	22g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1,2g
Curry (przyprawa)	0,2 x łyżeczka	1,2g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżeczka	1,2g

Czas przygotowania: 25 min

Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Passata	2 x Łyżka	30g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Czwartek 04.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal	B: 26g	T: 14g	W: 47g	F: 5,1g
------------	--------	--------	--------	---------

Nocna owsianka a’la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Erytrytol	1 x łyżka	10g
Napój migdałowy (niesłodzony)	0,2 x Szklanka	60g
Jabłko	0,5 x Sztuka	80g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 410kcal	B: 8,5g	T: 25g	W: 30g	F: 15g
------------	---------	--------	--------	--------

Baton + GoodyMe + Migdały

GoodyMe	1 x Porcja	12g
Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	1 x Opakowanie	50g
Migdały	2 x łyżka	30g

OBIAD 16:00

E: 476kcal	B: 35g	T: 12g	W: 61g	F: 9,6g
------------	--------	--------	--------	---------

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

Makaron pełnoziarnisty	1 x Szklanka	70g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1,5 x łyżka	30g
Śmietana, 12% tłuszczu	1,5 x łyżka	27g
Szpinak	1 x Garść	25g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	1,5 x Sztuka	22g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1,2g
Curry (przyprawa)	0,2 x łyżeczka	1,2g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżeczka	1,2g

Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Passata	2 x Łyżka	30g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Piątek 05.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a’la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłko, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Erytrytol	1 x łyżka	10g
Napój migdałowy (niesłodzony)	0,2 x Szklanka	60g
Jabłko	0,5 x Sztuka	80g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 229kcal B: 2,5g T: 9g W: 24g F: 11g

Baton + GoodyMe

GoodyMe	1 x Porcja	12g
Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	1 x Opakowanie	50g

OBIAD 16:00

E: 519kcal B: 28g T: 19g W: 62g F: 9,7g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

- Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
- Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką paprykę.
- Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałóż kawałki sera mozzarella, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Porcja	70g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g
Cukinia	0,1 x Sztuka	38g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1,2g
Pomidory z puszki	0,1 x Opakowanie	50g
Miód	0,1 x łyżka	3,1g
Oregano suszone	0,5 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka w proszku	0,5 x Szczypta	0,1g
Pomidor koktajlowy	2 x Sztuka	40g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Bazylia świeża	1 x Garść	4g
Pestki dyni	2 x łyżeczka	10g

Pizza ze skyra z dodatkami

- 1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
- 2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypta	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Sobota 06.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a’la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłko, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Erytrytol	1 x łyżka	10g
Napój migdałowy (niesłodzony)	0,2 x Szklanka	60g
Jabłko	0,5 x Sztuka	80g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 229kcal B: 2,5g T: 9g W: 24g F: 11g

Baton + GoodyMe

GoodyMe	1 x Porcja	12g
Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	1 x Opakowanie	50g

OBIAD 16:00

E: 519kcal B: 28g T: 19g W: 62g F: 9,7g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką paprykę.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałóż kawałki sera mozzarella, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Porcja	70g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g
Cukinia	0,1 x Sztuka	38g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1,2g
Pomidory z puszki	0,1 x Opakowanie	50g
Miód	0,1 x łyżka	3,1g
Oregano suszone	0,5 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka w proszku	0,5 x Szczypta	0,1g
Pomidor koktajlowy	2 x Sztuka	40g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Bazylia świeża	1 x Garść	4g
Pestki dyni	2 x łyżeczka	10g

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypta	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Niedziela 07.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a’la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
Erytrytol	1 x łyżka	10g
Napój migdałowy (niesłodzony)	0,2 x Szklanka	60g
Jabłko	0,5 x Sztuka	80g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 229kcal B: 2,5g T: 9g W: 24g F: 11g

Baton + GoodyMe

GoodyMe	1 x Porcja	12g
Baton Alesto Raw Kokos+Kakao	1 x Opakowanie	50g

OBIAD 16:00

E: 519kcal B: 28g T: 19g W: 62g F: 9,7g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

- Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
- Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
- Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałóż kawałki sera mozzarella, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Porcja	70g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g
Cukinia	0,1 x Sztuka	38g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1,2g
Pomidory z puszki	0,1 x Opakowanie	50g
Miód	0,1 x łyżka	3,1g
Oregano suszone	0,5 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka w proszku	0,5 x Szczypta	0,1g
Pomidor koktajlowy	2 x Sztuka	40g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Bazylia świeża	1 x Garść	4g
Pestki dyni	2 x łyżeczka	10g

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypta	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g