

Avodiet

Jadłospis

INDYWIDUALNY
PROGRAM ODŻYWIANIA

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy	Jogurt kokosowy	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 łyżeczka	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 Szczypota	2,9g
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	3 x Szczypota	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 łyżeczka	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 1 x Sztuka (150g)

GoodyMe 1 x Porcja (12g)

OBIAD

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

Spaghetti bolognese

- 1. Na rozgrzanej patelni 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 Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	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) podduś 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

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 1 x Sztuka (150g)

GoodyMe 1 x 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 Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	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) podduś 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 1 x Sztuka (150g)

GoodyMe 1 x Porcja (12g)

OBIAD

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

Spaghetti bolognese

- 1. Na rozgrzanej patelni 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 Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	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) podduś 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

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 1 x Sztuka (150g)

GoodyMe 1 x 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 duś 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 (Vemondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Sos sojowy	1 x łyżka	10g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	1g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g

Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobnić **3 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
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 miksującego, 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 (Ø 5-7 cm). Smażyć na średniej mocy palnika z obu stron, do uzyskania złotobrzowego 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 (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

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 1 x Sztuka (150g)

GoodyMe 1 x 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 duś 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 (Vemondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Sos sojowy	1 x łyżka	10g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	1g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g

Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobnić **3 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
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 miksującego, 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 (Ø 5-7 cm). Smażyć na średniej mocy palnika z obu stron, do uzyskania złotobrzowego 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 (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