

90 dni zaprojektuj swoje jutro

Jadłospis na tydzień 1



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Placuszki owsiane 432 kcal

napój migdałowy lub inny roślinny - [60g]
banan - pół sztuki [60g]
płatki owsiane, suche - 5 łyżek [50g]
migdały, łuskane - łyżka [10g]
olej rzepakowy - 1 łyżka [10g]
truskawki - garść [70g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiel płatki owsiane na mąkę, rozgnieć banana widelcem na gładką masę. Wymieszaj składniki z napojem. Uformuj masę na kształt placków i smaż na oleju. Zjedz z truskawkami i migdałami.

II ŚNIADANIE

Smoothie ze szpinakiem 255 kcal

gruszka - średnia sztuka [156g]
jabłko - średnia sztuka [188g]
szpinak - 2 garści [60g]
banan - pół sztuki [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Umyj dokładnie warzywa i owoce, pokrój jabłko, gruszkę na mniejsze kawałki. Przełóż wszystkie składniki do blendera, dopełnij wodą, zmiksuj.

OBIAD

Dorsz z ziemniakami i brokułem 510 kcal

dorsz świeży - porcja [150g]
oliwa z oliwek - 2 łyżki [20]
sok z cytryny - 2 łyżki [20g]
bazylia suszona - szczypta [1g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
ziemniaki, obrane - 2 duże [200g]
brokuły - porcja [200g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zamarynuj dorsza w przyprawach, soli, skrop sokiem cytryny i wstaw do lodówki. Piecz w naczyniu żaroodpornym w 180 stopniach przez 20 minut. Zjedz z ugotowanymi ziemniakami i brokułem.

PODWIECZOREK

Przekąska 205 kcal

dynia, pestki - 2 łyżki [20g]
morele suszone - 5 sztuk [30g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz na przekąskę.

KOLACJA

Frittata 390 kcal

ser twarogowy półtłusty - pół kostki [100g]
jaja kurze całe - 2 szt. [100g]
cukinia - 1/8 sztuki [50g]
bazylia świeża - szczypta [3g]
sól biała - szczypta [1g]
brokuły - porcja [150g]
olej rzepakowy - 1 łyżeczka [5g]
por - połowa mniejszej sztuki [59g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wszystkie warzywa posiekaj na mniejsze kawałki. Wymieszaj je z mielonym twarogiem, jajkiem. Przypraw, dodaj czarnuszkę i dokładnie połącz składniki. Naczynie żaroodporne wysmaruj olejem. Rozprowadź masę i piecz w nagrzanym piekarniku, aż dobrze się zetnie i odparuje.

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Owsianka z cynamonem 453 kcal

płatki owsiane - 4 łyżki [40g]
migdały - 1 łyżka [15g]
napój roślinny - 1 szklanka [250g]
jabłko - średnia sztuka [188g]
cynamon mielony - [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj płatki owsiane na mleku, posyp cynamonem.
Zjedz z pokrojonym w cząstki jabłkiem i migdałami.

II ŚNIADANIE

Koktajl pomarańcza - banan 240 kcal

banan, obrany - średnia sztuka [120g]
pomarańcza, obrana - mała sztuka [150g]
siemię lniane, ziarna - łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj siemię lniane np. w młynku do kawy. Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki w blenderze. W razie potrzeby uzupełnij wodą.

OBIAD

Szaszłyki z kaszą 517 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
ananas - plaster [30g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 1/5 szklanki [50g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
pulpa pomidorowa - 2 łyżki [20g]
kasza bulgur, sucha - 6 łyżek [60g]
koper ogrodowy - łyżka [8g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
mięta zielona, świeża - łyżeczka [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso pokrój w cząstki i wymieszaj za olejem, sokiem i przyprawami. Odstaw na kilka godzin do lodówki. Ananas i paprykę pokrój w kwadraty. Na patyczki do szaszłyków nadziej na zmianę składniki. Szaszłyki upiecz w piekarniku lub na grillu. Ugotuj kaszę. Wymieszaj z poszatkowanymi ziołami i nasionami. Skrop sokiem i olejem.

PODWIECZOREK

Przekąska 260 kcal

baton Be Raw np. Piernikowy - 1 szt. [40g]
kefir 2% tłuszczu - szklanka [200g]
orzechy włoskie - sztuki [8g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz na przekąskę.

KOLACJA

Fasolka szparagowa z komosą 320 kcal

oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
fasola szparagowa żółta - [220g]
sok ze świeżej cytryny - [10g]
orzechy pistacjowe, surowe - [10g]
komosa ryżowa - 4 łyżki [40g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotowaną fasolę wymieszaj z poszatkowaną natką, potłuczonymi orzechami i skrop oliwą, sokiem.
Wymieszaj z ugotowaną czarną komosą.

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Kanapka z awokado i jajkiem 360 kcal

jaja kurze – 1 sztuka [50g]
chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [60g]
awokado – ½ sztuki [70g]
bazylia – kilka listków [1g]
szczypiorek – łyżeczka [4g]
pieprz – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj jajko na miękko. Na chlebie rozsmaruj awokado i posyp zieleniną.

II ŚNIADANIE

Koktajl z kardamonem 214 kcal

napój migdałowy lub inny roślinny – szklanka [250g]
miód pszczeli – ⅓ łyżeczki [5g]
mango – pół sztuki [121g]
orzechy laskowe – 4 sztuki [8g]
kardamon – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD

Kurczak z ryżem i kalafiejem 585 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [150g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
ryż basmati, suchy – 6 łyżek [60g]
kolendra, świeża – łyżka [4g]
woda mineralna – ½ szklanki [125g]
papryczka chili – 1 sztuka [5g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
kalafior – porcja [150g]
sezam, nasiona – łyżeczka [5g]
imbir mielony – ½ łyżeczki [2g]
kmin rzymski – ½ łyżeczki [2g]
kurkuma mielona – ½ łyżeczki [2g]
curry w proszku – ½ łyżeczki [2g]
sól biała – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Na rozgrzanej oliwie podsmaż kminek, imbir, posiekaną drobną, wydrążoną z pestek papryczkę chilli. Kiedy kminek zbrązowieje, dodaj curry i kurkumę. Filet z kurczaka umyj, osusz i przypraw solą. Dodaj do przypraw i chwilę podsmażaj. Wlej wodę i gotuj na średnim ogniu przez około 30 minut. Pod koniec gotowania wlej jogurt naturalny i dopraw solą. Całość duś przez 5 minut. Kolendrę drobno posiekaj i dodaj do sosu. Gotowe danie podawaj z ugotowanym brązowym ryżem i kalafiejem.

PODWIECZOREK

Zielona sałatka z mango 260 kcal

ogórek – pół sztuki [90g]
awokado – pół sztuki [70g]
mango – pół sztuki [121g]
ocet jabłkowy – łyżeczka [5g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [20g]
pietruska, liście – [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Warzywa i mango obierz i pokrój w grubą kostkę. Skrop wszystko octem, oliwą i sokiem z cytryny. Na koniec posyp poszatkowaną natką.

KOLACJA

Zapiekanka warzywna 394 kcal

kasza gryczana niepalona, sucha – 5 łyżek [50g]
papryka czerwona – 1/3 sztuki [50g]
marchew, obrana – ½ średniej sztuki [50g]
cukinia – 1/3 sztuki [100g]
cebula – ½ małej [35g]
czosnek – 1 mały ząbek [4g]
ser twarogowy półtłusty – plaster [40g]
olej rzepakowy – łyżeczka [5g]
pestki dyni – łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój marchewkę, cukinię, paprykę. Posiekaj cebulę i czosnek, następnie zeszklij na oleju. Dodaj pozostałe warzywa, smaż około 5 minut. Połącz z kaszą i umieść w naczyniu żaroodpornym. Na wierzch połóż pokruszony ser. Piecz 15 minut w 180 stopniach.

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Jajecznica ze szczypiorkiem 372 kcal

jaja kurze całe - 2 sztuki
chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki [60g]
olej rzepakowy - łyżeczka [5g]
pomidory - mała sztuka [108g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]
szczypiorek - 2 łyżki [8g]

JAK TO ZROBIĆ?

Roztrzep jajo. Dodaj do niego odrobinę wody oraz przyprawy, następnie usmaż na średnim ogniu, na rozgrzanym oleju, mieszając drewnianą łyżką. Pod koniec smażenia dodaj szczypiorek. Zjedz z chlebem i pomidorem.

II ŚNIADANIE

Deser migdałowo-kakaowy 250 kcal

kasza jaglana - 3 łyżki [30g]
cynamon mielony - szczypta [1g]
kakao gorzkie - łyżeczka [5g]
migdały, łuskane - łyżka [10g]
napój migdałowy lub inny roślinny - ½ szklanki [125g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę na mleku z cynamonem, kakao i pokruszonymi migdałami.

OBIAD

Wege burgery 525 kcal

kalafior - porcja [200g]
cebula - ¼ sztuki [25g]
czosnek - 1 średni ząbek [4g]
kasza jaglana, sucha - 3 łyżki [30g]
słonecznik, nasiona - 3 łyżeczki [15g]
mąka ziemniaczana - 1 łyżka [10g]
olej rzepakowy - 1 łyżka [10g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kasza gryczana niepalona - 4 łyżki [40g]
sałata lodowa - garść [20g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę jaglaną. Nasiona słonecznika podpraż na patelni. Zetrzyj kalafiora i cebulę na tarce o dużych oczkach, a czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj wszystkie składniki w misce, dopraw solą i pieprzem. Uformuj z powstałej masy burgera. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 25 minut co jakiś czas obracając. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną i sałatą.

PODWIECZOREK

Sałatka 260 kcal

oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
słonecznik, nasiona - łyżeczka [5g]
oliwki zielone - 5 sztuk [15g]
pomidor - mała sztuka [108g]
brokuły - 2 garście różyczek [200g]
kasza jęczmienna, perłowa - 3 łyżki [30g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę i brokuły osobno. Podpraż nasiona słonecznika na suchej patelni. Pokrój warzywa. Połącz składniki, dodaj oliwę, dopraw do smaku, posyp nasionami słonecznika.

KOLACJA

Leczo warzywne z pieczywem 360 kcal

cukinia - ½ sztuki [150g]
papryka czerwona, słodka - pół średniej sztuki [75g]
cebula - pół małej sztuki [35g]
pietruszka, liście - 2 łyżeczki [6g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
czosnek - średni ząbek [7g]
pomidory z puszki - [200g]
chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki [66g]

JAK TO ZROBIĆ?

Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju. Pokrój warzywa, dodaj pomidory z puszki, duś na patelni z czosnkiem i cebulą. Dopraw do smaku, posyp posiekaną natką pietruszki. Zjedz z chlebem.

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Gryczanka kakowa z gruszką 472 kcal

płatki gryczane - 4 łyżki [40g]
napój migdałowy lub inny roślinny - szklanka [250g]
gruszka - sztuka [150g]
cynamon - szczypta [1g]
kakao, gorzkie - czubata łyżeczka [8g]
orzechy laskowe - 2 łyżki [16g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj płatki na napoju roślinnym, dodaj do nich pokrojoną gruszkę i resztę składników a następnie dokładnie wymieszaj.

II ŚNIADANIE

Jogurt z płatkami owsianymi 185 kcal

płatki owsiane, suche - 2 łyżki [20g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - 4 łyżki [80g]
jabłko - mała sztuka [100g]
cynamon - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój jabłko na mniejsze części, wymieszaj wszystkie składniki.

OBIAD

Mintaj grillowany z czosnkiem i pietruszką 535 kcal

Mintaj filet - porcja [150g]
Ryż brązowy, suchy - 6 łyżek [60g]
Czosnek - mały ząbek [4g]
natka pietruszki - łyżka [8g]
brokuły - 2 garści różyczek [200g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok z cytryny - łyżeczka [6g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
rozmaryn suszony - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
sezam - łyżeczka [5g]
sól - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mintaja ułóż na folii aluminiowej, skrop oliwą, sokiem z cytryny, oprószyć przyprawami. Na rybie ułóż plasterki pokrojonego czosnku i posiekaną natkę pietruszki. Zawień w folię i upiecz w piekarniku. Gotową rybę podawaj z ryżem i ugotowanymi na parze brokułami, posypanymi uprażonym sezamem.

PODWIECZOREK

Zupa krem z brokułów 280 kcal

brokuły - 2 garści różyczek [200g]
cukinia - 1 sztuka [300g]
cebula - mały kawałek [20g]
bulion warzywny - szklanka [250ml]
pieprz - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
oliwa z oliwek - 1 łyżka [10g]
soczewica, ugotowana - 2 łyżki [20g]

JAK TO ZROBIĆ?

Podduś cebulę na oliwie. Następnie dodaj kawałki pozostałych warzyw i jeszcze chwilę podduś. Dodaj bulion. Przypraw. Zmiksuj zupę. Na koniec wymieszaj z ugotowaną soczewicą i lekko podgrzej.

KOLACJA

Twarożek z chlebem 360 kcal

ser twarogowy półtłusty - pół kostki [100g]
jogurt naturalny - 2 łyżki [40g]
rzodkiewka - 3-4 sztuki [60g]
papryka czerwona - 1/3 sztuki [50g]
pestki słonecznika - łyżka [10g]
chleb graham - 2 kromki [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Twaróg wymieszaj z jogurtem naturalnym, pokrojonymi rzodkiewkami, papryką. Zjedz z chlebem i pestkami.

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Kanapka z hummusem 410 kcal

ciociorka gotowana - [80g]
sok z cytryny - łyżeczka [3g]
masło sezamowe, tahini - łyżeczka [15g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
bułki grahamki - szt. [50g]
lucerna, kielki - łyżka [8g]
pomidor - średnia sztuka [150g]

JAK TO ZROBIĆ?

Przygotuj hummus: zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z pastą tahini, sokiem z cytryny i oliwą, w razie potrzeby dodaj zimnej wody. Posmaruj bułkę hummusem, posyp kielkami.

II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z batonem Be Raw 220 kcal

jogurt naturalny 2% tłuszczu - kubek [150g]
baton Be Raw np. Raspberry - 1 sztuka [40g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jogurt przełóż do miseczki, dodaj pokrojone orzechy. Baton Be Raw pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do jogurtu.

OBIAD

Wołowina z batatem 530 kcal

polędwica wołowa - porcja [150g]
batat, obrany - sztuka [160g]
kalafior - 2 garści różyczek [200g]
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki [15g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
majeranek - szczypta [1g]
suszony rozmaryn - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso lekko rozbij, natrzyj czosnkiem, oliwą, przyprawami, usmaż na patelni grillowej. Batata obierz, pokrój na talarki, oprósł oliwą, rozmarynem i upiecz w piekarniku. Przed podaniem posól do smaku. Danie podawaj z ugotowanym kalafiozem.

PODWIECZOREK

Zupa krem z marchwi i papryki 260 kcal

dynia, pestki - łyżka [10g]
cebula - ½ sztuki [50g]
czosnek - ząbek [4g]
imbir, proszek - szczypta [10g]
marchew, obrana - średnia sztuka [105g]
napój kokosowy - [100g]
papryka czerwona - ½ sztuki [75g]
chleb żytni razowy - kromka [30g]
sól - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

W piekarniku nagrzanym do 180 stopni upiecz paprykę i marchewkę. Na patelni podduś na wodzie cebulę i czosnek, pod koniec zalej mlekiem kokosowym. Dodaj przyprawy i upieczone warzywa i całość zmiksuj. Podaj z pestkami dyni i grzanką z chleba pełnoziarnistego.

KOLACJA

Kasza jaglana z rukolą i pomidorem koktajlowym 340 kcal

kasza jaglana - 4 łyżki [40g]
rukola - garść [20g]
zielone oliwki - 5 sztuk [15g]
pomidorki koktajlowe - 4 sztuki [80g]
papryka czerwona - ½ sztuki [75g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok z cytryny - łyżeczka [3g]
nasiona słonecznika - łyżeczka [5g]
musztarda - łyżeczka [5g]
szczypta suszonej bazylii [1g]
szczypta pieprzu [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę. Pokrój paprykę w paski, pomidorki przekrój na pół, wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw bazylią i pieprzem.

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Omlet ze szpinakiem 450 kcal

jaja kurze całe - 2 sztuki [100g]
szpinak - garść [20g]
ser mozzarella - plaster [30g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
pomidory koktajlowe - 5 sztuk [100g]
chleb żytni razowy - 2 kromki [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Szpinak i pomidorki koktajlowe umyj i osusz. Ser pokrój na mniejsze kawałki. Jajka wbij do miski i ubij trzepaczką na jednolitą masę, dodaj sól, pieprz. Na patelni rozgrzej oliwę i wlej roztrzepane jajka. Smaż omlet na wolnym ogniu przez kilka minut. Gdy omlet się zetnie, przełóż na talerz, ułóż na nim plastry sera i posyp młodymi listkami szpinaku. Omlet złóż na pół i przełóż z powrotem na patelnię, przykryj pokrywką i dosmaż jeszcze kilka minut na wolnym ogniu aż ser zacznie się topić.

II ŚNIADANIE

Chia z musem mango 220 kcal

nasiona chia - 3 łyżeczki [15g]
mango, obrane - 1/2 sztuki [120g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
miód pszczeli - ½ łyżeczki [7g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [3g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zalej chia 5 łyżkami gorącej wody i odstaw na pół godziny. Zmiksuj mango z jogurtem naturalnym, wymieszaj z chia, posyp wiórkami kokosowymi.

OBIAD

Kurczak pieczony z kaszą 500 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [150g]
pieczarki - 2 sztuki [40g]
cebula - ½ małej sztuki [35g]
kasza gryczana - 5 łyżek [50g]
pomidor - średnia sztuka [150g]
fasolka szparagowa - Porcja [150g]
czerwona papryka - 1/2 sztuki [75g]
czosnek - ząbek [4g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
słodka papryka - szczypta [1g]
ostra papryka - szczypta [1g]
tymianek - szczypta [1g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zamarynuj kurczaka w oliwie i przyprawach. Pokrój pieczarki, cebulę, czosnek, paprykę i pomidora. Poddusź przez chwilę warzywa na patelni, następnie ułóż je z kurczakiem w naczyniu żaroodpornym. Wlej trochę wody i piecz przez około 50 minut w 180 stopniach. Zjedz z ugotowaną kaszą gryczaną i fasolką szparagową.

PODWIECZOREK

Pieczarki faszerowane szpinakiem 250 kcal

pieczarki - 4 sztuki [80g]
szpinak - ¼ opakowania [110g]
czosnek - 2 ząbki [6g]
ser feta - ¼ kostki [50g] | oliwa - łyżka [5g]
bazylia - szczypta [1g] | oregano - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Umyj i wydrąż pieczarki. Poddusź szpinak na patelni, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i ser feta. Tak powstały farsz przełóż do pieczarek, następnie wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około pół godziny. Posyp przyprawami

KOLACJA

Tagliatelle z łososiem 350 kcal

łosoś - porcja [100g]
marchew, obrana - średnia sztuka [105g]
cukinia - ½ sztuki [150g]
musztarda dijon - ½ łyżeczki [5g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
aok z limonki - łyżeczka [3g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
imbir, starty - szczypta [1g]
orzechy nerkowca - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Natrzyj łososia musztardą, skrop sokiem z limonki, przypraw pieprzem i imbirem. Następnie upiecz go na grillu. Pokrój warzywa w cienkie paski na kształt magaronu. Możesz w tym celu użyć obieraczki do warzyw. Wrzuć na chwilę (około 2 minuty) warzywa do lekko osolonego wrzątku. Na oleju rzepakowym podsmaż przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, następnie dodaj do niego warzywa, dopraw solą. Przełóż całość na talerz, na wierzchu ułóż kawałki łososia i posyp podprażonymi na patelni nerkowcami.

LISTA ZAKUPÓW

dynia, pestki 41 [g]
masło sezamowe, tahini 15 [g]
migdały, łuskane 130 [g]
orzechy arachidowe 14 [g]
orzechy laskowe 48 [g]
orzechy pistacjowe, surowe 19 [g]
orzechy włoskie 36 [g]
sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli 5.0 [g]
siemię lniane 10 [g]
słonecznik, nasiona 60 [g]
wiórki kokosowe 8 [g]
sok z cytryny 120 [g]

mięso z piersi indyka, bez skóry 270 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100 [g]
dorsz pacyficzny, świeży 150 [g]
mintaj, świeży 370 [g]

jaja kurze całe 6 szt.
jogurt naturalny, 2% tłuszczu 600 [g]
kefir, 2% tłuszczu 150 [g]
ser twarogowy półtłusty 240 [g]
ser feta 100 [g]
napój migdałowy, niesłodzony, UHT 750 [g]
napój kokosowy 100 [g]

ananas 60 [g]
awokado 210 [g]
banan 650 [g]
gruszka 210 [g]
jabłko 700 [g]
kiwi 100 [g]
mango 350 [g]
morele, suszone 30 [g]
oliwki zielone 18 [g]
pomarańcza 210 [g]
truskawki 80 [g]
bazylia suszona 2.0 [g]
bazylia świeża 1.6 [g]
cynamon mielony 4.0 [g]
wanilia 1.0 [g]
kardamon 1.0 [g]
koper ogrodowy 9 [g]
kurkuma mielona 2.0 [g]
mięta zielona, świeża 4.9 [g]
oregano suszone 2.0 [g]
pieprz biały 0.7 [g]
pieprz czarny 9 [g]

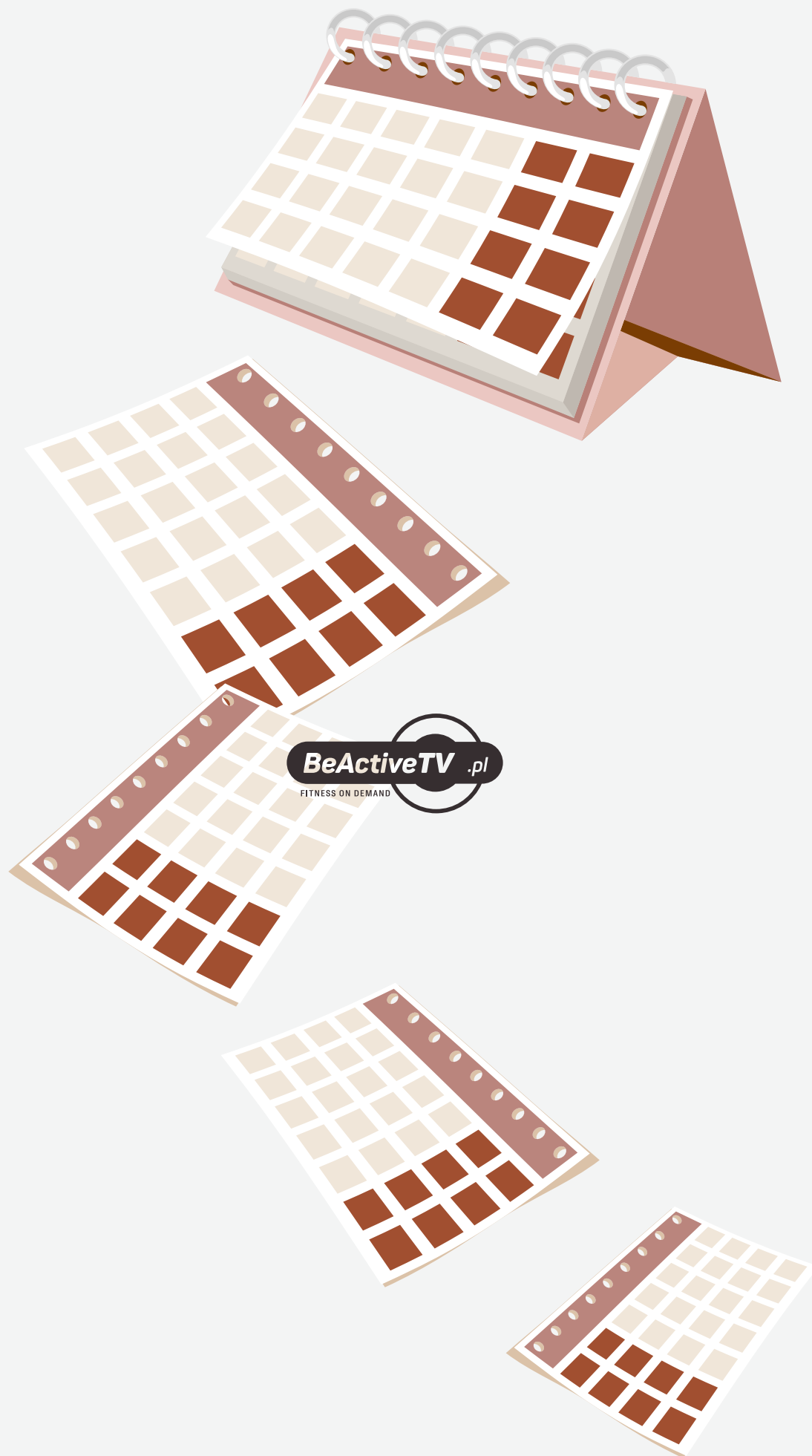
pietruszką suszoną 0.7 [g]
rozmaryn suszony 1.0 [g]
sól biała 9 [g]
tymianek suszony 3.0 [g]
olej rzepakowy 70 [g]
oliwa z oliwek 80 [g]
brokuły 1250 [g]

cebula 140 [g]
cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem) 21 [g]
cieciorka (ciecierzyca) gotowana 80 [g]
cukinia 350 [g]
czosnek 23 [g]
fasola szparagowa 250 [g]
groszek zielony, mrożony 150 [g]
kalafior 330 [g]
marchew 140 [g]
mąka 10 [g]
ogórek 130 [g]
papryka czerwona, słodka 430 [g]
pieczarka biała 120 [g]
pietruszką, liście 19 [g]
pomidory, czerwone 120 [g]
pomidory, czerwone, w soku pomidorowym 200 [g]
por 110 [g]
rukola 240 [g]
rzodkiewka 100 [g]
szczypiorek 23 [g]
szpinak 220 [g]

ziemniaki 270 [g]
bułki grahamki 50 [g]
chleb graham 50 [g]
chleb żytni pełnoziarnisty 130 [g]
chleb żytni razowy 70 [g]
kasza bulgur 50 [g]
kasza gryczana niepalona 90 [g]
kasza jaglana 150 [g]
kasza jęczmienna 30 [g]
komosa ryżowa 40 [g]
makaron pełnoziarnisty 70 [g]
płatki owsiane 110 [g]
ryż biały, parboiled, długoziarnisty 60 [g]
ryż brązowy 50 [g]

baton Be Raw – 2 sztuki 80 [g]
czekolada gorzka 10 [g]
kakao, gorzkie 9 [g]
miód pszczeli 5.0 [g]

woda mineralna 1,5 litra dziennie



BeActiveTV.pl

FITNESS ON DEMAND