

INDYWIDUALNY JADŁOSPIS

2500 kcal

Adam Papis



Sports-Med
klinika dietetyczna

DIETETYK DARIA KLUNDER

email: biuro@sports-med.pl

<https://sports-med.pl/>

1. Stosuj zamiennie: olej z nasion czarnuszki, olej lniany, olej rydzowy i olej z nasion wiesiołka.
2. Napój kokosowy możesz stosować zamiennie z napojem migdałowym/napojem z orzechów laskowych. Wybierz napoje z najkrótszym składem, bez dodatku cukru (np. kokosowy Vemondo z Lidl).
3. Pamiętaj o piciu wody. Jeżeli masz problem z wypijaniem odpowiedniej ilości wody sięgnij po dodatki smakowe: zioła (liście mięty, liście bazylii, gałązka rozmarynu), świeży ogórek.
4. Różne rodzaje nasion i pestek możesz stosować zamiennie, pamiętaj jednak, aby nie były prażone i solone.
5. Aby zaoszczędzić czas możesz przygotowywać posiłki na 2 dni, odpowiednio zwiększając proporcję składników w potrawie.
6. Większość posiłków możesz przygotować poprzedniego dnia wieczorem i zjeść na ciepło lub zimno.
7. Możesz użyć różnego rodzaju kiełków, jednak pamiętaj o zachowaniu ich świeżości.
8. Warzywa i owoce możesz wymieniać na inne dozwolone.
9. Nie musisz gotować bulionu warzywnego - możesz użyć podlaskiej przyprawy do bulionu lub piramidek smaku z lidla.
10. Mięso oraz ryby możesz kupić w większej ilości, porcjować odpowiednio i zamrozić.
11. Posiłki spożywaj w regularnych odstępach czasu.
12. Warzywa i owoce świeże możesz zamieniać na mrożone i odwrotnie.
13. Kasze, ryże, makarony, ziemniaki i bataty możesz dowolnie między sobą wymieniać. Wybieraj produkty zbożowe z tabeli produktów dozwolonych. 1 batat/3 ziemniaki = 60 g kaszy/ryżu/makaronu.
14. Dozwolone zioła i przyprawy możesz dowolnie dodawać do potraw wedle własnych preferencji.
15. Jeżeli produkty węglowodanowe są w danym dniu jednakowe możesz ugotować jednocześnie porcje do obiadu i kolacji i odpowiednio je podzielić.
16. Produkty węglowodanowe (kasze, ryże, makarony, bataty) warto jest ugotować dzień wcześniej, przechłodzić i kolejnego dnia odgrzać. W wyniku tego procesu wytwarza się skrobia oporna, która powoduje mniejszy wzrost poziomu glukozy po spożyciu posiłku. Pozwoli to również zaoszczędzić czas.

Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 6:30						
Omlet z fasolką szparagową i kalarepą	Jedwabisty omlet bazyliowy z grillowanymi marchewkami	Omlet z masłem migdałowym i musem truskawkowym	Jajka sadzone w plastrach papryki z rukolą i ogórkiem Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	Jajeczny omlet pietruszkowy z grillowanymi warzywami	Omlet meksykański z guacamole	Szakszuka ze świeżą bazylią Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna
II Śniadanie - 10:30						
Nocna owsianka malinowa z orzechami (do przygotowania dzień wcześniej)	Nocna owsianka malinowa z orzechami (do przygotowania dzień wcześniej)	Koktajl bananowy Migdały	Owsianka z jogurtem i jagodami	Komosanka z masłem migdałowym i owocami	Koktajl truskawka-jagoda	Budyń owsiany z malinami
Obiad - 15:30						
Grillowany łosoś Ryż brązowy Surówka z marchewki	Grillowany łosoś Ryż brązowy Surówka z marchewki	Orientalny gulasz drobiowy z batatem, fasolką szparagową i marchewką	Orientalny gulasz drobiowy z batatem, fasolką szparagową i marchewką	Pilaw jesienny z ryżem	Pilaw jesienny z ryżem	Makaron z kremowym sosem dyniowym i kurczakiem
Kolacja - 18:30						
Jajecznica Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna Sałatka z pomidorem i bazylią	Indyk po tajsku z makaronem ryżowym	Tortilla z farszem warzywnym i kurczakiem Sos czosnkowy	Jajecznica z awokado na roszponce Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	Jajecznica Zielona sałatka przeciwzapalna Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	Zupa krem szpinakowa z mozzarellą	Zupa krem szpinakowa z mozzarellą
Kcal: 2573 W: 223.0 / B: 118.8 T: 138.4 / Bł: 34.7 ŁG: 75.1	Kcal: 2515 W: 228.0 / B: 115.0 T: 131.8 / Bł: 33.7 ŁG: 71.8	Kcal: 2520 W: 211.7 / B: 128.0 T: 135.5 / Bł: 39.7 ŁG: 63.9	Kcal: 2530 W: 212.2 / B: 117.8 T: 137.6 / Bł: 37.3 ŁG: 74.4	Kcal: 2520 W: 227.8 / B: 126.8 T: 125.9 / Bł: 31.2 ŁG: 88.1	Kcal: 2510 W: 221.2 / B: 115.9 T: 134.5 / Bł: 38.1 ŁG: 82.3	Kcal: 2557 W: 230.6 / B: 124.3 T: 134.9 / Bł: 40.0 ŁG: 80.6

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Tydzień 2

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 6:30						
Sałatka a'la Cezar z grzankami	Kokosowy omlet borówkowy	Czekoladowy omlet paleo	Omlet z brokułem i szpinakiem	Omlet z dipem ogórkowym, awokado i rukolą	Duszone warzywa w sosie pomidorowym z jajkami na miękko Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	Omlet szarlotka z jogurtem migdałowym
II Śniadanie - 10:30						
Owsianka z melonem i słonecznikiem	Koktajl z jagodami Orzechy włoskie	Wrapy z warzywami Sos czosnkowy	Budyń ryżowy z owocami leśnymi	Koktajl borówkowy z siemieniem lnianym	Bananowy koktajl ze szpinakiem	Kokosowa owsianka z malinami
Obiad - 15:30						
Makaron z kremowym sosem dyniowym i kurczakiem	Kurczak po chińsku Ryż basmati	Kurczak po chińsku Ryż basmati	Cytrynowe kaszotto z cukinią i pieczonym łososiem	Cytrynowe kaszotto z cukinią i pieczonym łososiem	Potrawka warzywna z kurczakiem, marchewką i cukinią Komosa ryżowa (quinoa)	Komosa ryżowa (quinoa) Potrawka warzywna z kurczakiem, marchewką i cukinią
Kolacja - 18:30						
Grillowane warzywa w ziołach z jajecznica Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	Buddha bowl z pieczonym batatem, indykiem i sosem koperkowym	Jajecznica Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna Lekka sałatka ziołowa	Jajecznica Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna Sałatka a'la grecka	Duszony szpinak z jajkiem sadzonym z sosem koperkowym Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	Jajecznica Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna Kokosowa sałatka z fasolką szparagową	Jajka na miękko Sałatka z pieczoną cukinią Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna
Kcal: 2461 W: 226.9 / B: 130.7 T: 121.2 / Bł: 33.6 ŁG: 87.2	Kcal: 2461 W: 221.9 / B: 115.1 T: 126.5 / Bł: 33.3 ŁG: 80.6	Kcal: 2576 W: 225.1 / B: 119.1 T: 135.9 / Bł: 31.8 ŁG: 87.3	Kcal: 2441 W: 213.7 / B: 123.4 T: 124.0 / Bł: 28.5 ŁG: 86.1	Kcal: 2529 W: 209.5 / B: 120.9 T: 139.3 / Bł: 33.2 ŁG: 67.7	Kcal: 2566 W: 213.2 / B: 122.7 T: 142.6 / Bł: 39.5 ŁG: 80.0	Kcal: 2490 W: 216.0 / B: 126.2 T: 130.5 / Bł: 33.3 ŁG: 63.6

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Poniedziałek

Śniadanie - 6:30

Kcal: 616 W: 51.2 B: 33.0 T: 31.0 Bł: 10.0 ŁG: 11.2

Omlet z fasolką szparagową i kalarepą

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Fasolka szparagowa zielona mrożona, 150 g
Roszponka, 1 x Garść (25 g)
Olej lniany, 1 x Łyżeczka (5 g)
Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)
Mąka owsiana, 50 g
Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)
Woda źródlana, 0,2 x Szklanka (50 g)

Przepis

1. Rozbełtaj jajka z solą, mąką i wodą.
2. Na oleju podduś fasolkę szparagową.
3. Zalej jajkami, smaż do ścięcia pod przykryciem.
4. Podaj z roszponką, kalarepą, olejem.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 488 W: 71.6 B: 11.8 T: 20.0 Bł: 10.7 ŁG: 19.7

Nocna owsianka malinowa z orzechami (do przygotowania dzień wcześniej)

Orzechy włoskie, 4 x Sztuka (16 g)
Cynamon, 4 x Szczypta (1,2 g)
Płatki owsiane, 14 x Łyżka (140 g)
Jogurt kokosowy, 14 x Łyżka (280 g)
Maliny mrożone, 4 x Porcja (200 g)



Przepis na 2 porcje

1. W słoiku, płatki wymieszaj z jogurtem, malinami i cynamonem.
2. Posyp posiekanymi orzechami.
3. Zakręć i wstaw na całą noc do lodówki.

Zjedz 1 z 2 porcji

Obiad - 15:30

Kcal: 827 W: 53.4 B: 44.9 T: 49.2 Bł: 7.4 ŁG: 23.9

Grillowany łosoś

Oregano suszone, 2 x Szczypta (0,6 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
Lubczyk, 2 x Szczypta (2 g)
Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
Łosoś atlantycki, 2 x Porcja (340 g)
Olej z awokado, 2 x Łyżeczka (10 g)



Przepis na 2 porcje

1. Łosia obtocz w oleju i przyprawach.
2. Grilluj rybę na patelni grillowej z każdej strony.
3. Podawaj z surówką i ryżem.

Zjedz 1 z 2 porcji

Surówka z marchewki

Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
Marchew, 4 x Sztuka (180 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Pestki dyni, 4 x Łyżka (40 g)



Przepis na 2 porcje

1. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce.
2. Wymieszaj z olejem, dopraw do smaku.
3. Posyp pestkami dyni.

Zjedz 1 z 2 porcji

Produkty

Ryż brązowy, 40 g

Kolacja - 18:30

Kcal: 642 W: 46.8 B: 29.1 T: 38.2 Bł: 6.6 ŁG: 20.3

Jajecznica

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)

Olej z awokado, 1 x łyżka (10 g)

Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Usmaż jajecznice na oleju. Dopraw do smaku.
2. Zjedz z sałatką i chlebem.

Sałatka z pomidorem i bazylią

Bazylią świeża, 1 x Garść (4 g)

Zioła prowansalskie, 1 x Szczypta (0,3 g)

Roszonka, 1 x Garść (25 g)

Olej lniany, 1 x łyżeczka (5 g)

Pomidor, 1,5 x Sztuka (255 g)

Przepis

1. Pomidora pokrój w kostkę. Wymieszaj razem z roszponką i posiekaną bazylią i dopraw według uznania.
2. Całość polej olejem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2573 W: 223.0g B: 118.8g T: 138.4g Bł: 34.7g ŁG: 75.1

Wtorek

Śniadanie - 6:30

Kcal: 620 W: 44.2 B: 30.1 T: 35.9 Bł: 6.0 ŁG: 8.6

Jedwabisty omlet bazyliowy z grillowanymi marchewkami

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)

Bazylią świeża, 2 x Garść (8 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)

Imbir mielony, 1 x Szczypta (0,3 g)

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)

Roszonka, 1 x Garść (25 g)

Olej z awokado, 2 x łyżeczka (10 g)

Mąka owsiana, 50 g

Woda źródlana, 0,2 x Szklanka (50 g)

Olej lniany, 1 x łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Patelnię posmaruj olejem (1 łyżeczka) i rozgrzej.
2. Jaja zmiksuj blenderem razem z mąką, wodą, bazylią, solą i pieprzem.
3. Wylej masę jajeczną na patelnię i smaź omleta pod przykryciem na małym gazie. (3 min z jednej strony, 2 min z drugiej)
4. Marchewki pokrój w słupki, wymieszaj z olejem (1 łyżeczka) i imbirem, ugrilluj na patelni.
5. Przełóż omlet na talerz, posyp roszponką, marchewką. Polej olejem lnianym.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 488 W: 71.6 B: 11.8 T: 20.0 Bł: 10.7 ŁG: 19.7

Nocna owsianka malinowa z orzechami (do przygotowania dzień wcześniej)



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Obiad - 15:30

Kcal: 827 W: 53.4 B: 44.9 T: 49.2 Bł: 7.4 ŁG: 23.9

Grillowany łosoś



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Surówka z marchewki



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Produkty

Ryż brązowy, 40 g

Kolacja - 18:30

Kcal: 580 W: 58.8 B: 28.2 T: 26.7 Bł: 9.6 ŁG: 19.6

Indyk po tajsku z makaronem ryżowym

Mięso mielone z indyka, 1 x Porcja (100 g)

Mleczko kokosowe Freshona, 4 x łyżka (40 g)

Pietruszka (korzeń), 0,5 x Sztuka (40 g)

Marchew, 1 x Sztuka (45 g)

Natka pietruszki, 2 x łyżeczka (12 g)

Papryka słodka w proszku, 0,5 x łyżeczka (2 g)

Kurkuma mielona, 1 x Szczypta (0,3 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Fasolka szparagowa zielona mrożona, 100 g

Makaron ryżowy, 1 x Porcja (40 g)

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)

Olej z awokado, 1 x łyżka (10 g)

Przepis

1. W garnku rozgrzej olej.
2. Dodaj indyka i smaż przez chwilę.
3. Następnie dodaj pokrojone i ugotowane warzywa, chwilę podsmaż, po czym przypraw do smaku.
4. Na sam koniec wlej mleczko kokosowe i gotuj jeszcze 2 minuty.
5. Dodaj ugotowany makaron ryżowy.
6. Odstaw na chwilę do przestygnięcia.
7. Danie posyp obficie natką pietruszki.

Suma dnia: Kcal: 2515 W: 228.0g B: 115.0g T: 131.8g Bł: 33.7g ŁG: 71.8

Śniadanie - 6:30

Kcal: 681 W: 51.0 B: 34.0 T: 38.7 Bł: 9.3 ŁG: 10.2

Omlet z masłem migdałowym i musem truskawkowym

Mąka owsiana, 50 g

Napój kokosowy, 0,2 x Szklanka (50 g)

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)

Truskawki mrożone, 2 x Porcja (100 g)

Olej z awokado, 1 x łyżeczka (5 g)

Masło migdałowe, 1 x łyżka (20 g)

Nasiona chia, 1 x łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Jajka wymieszaj z mąką i napojem kokosowym.
2. Wlej masę na patelnię z rozgrzanym olejem. Smaż na małym ogniu, z obydwu stron, aż omlet będzie złocisty.
3. Podawaj z masłem migdałowym i musem- truskawki podgrzej w niewielkiej ilości wody z dodatkiem chia.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 376 W: 60.6 B: 6.5 T: 13.9 Bł: 9.8 ŁG: 25.4

Koktajl bananowy

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)

Banan, 1,5 x Sztuka (180 g)

Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Komentarz

Migdały zjedz jako przekąskę.

Produkty

Migdały, 1 x łyżka (15 g)

Obiad - 15:30

Kcal: 715 W: 53.2 B: 48.1 T: 35.4 Bł: 12.3 ŁG: 13.7

Orientalny gulasz drobiowy z batatem, fasolką szparagową i marchewką

Bataty, 1 x Sztuka (230 g)

Bulion warzywny, 2 x Szklanka (500 g)

Fasolka szparagowa zielona mrożona, 2 x Szklanka (260 g)

Papryka czerwona, 1 x Sztuka (230 g)

Marchew, 3 x Sztuka (135 g)

Natka pietruszki, 2 x łyżeczka (12 g)

Curry, 0,5 x łyżeczka (2 g)

Pierś z indyka, 2 x Porcja (340 g)

Olej z awokado, 1 x łyżka (10 g)

Imbir mielony, 1 x łyżeczka (5 g)

Mleczko kokosowe Freshona, 16 x łyżka (160 g)

Olej lniany, 2 x łyżka (20 g)



Przepis na 2 porcje

1. Batat obierz i pokrój, marchew pokrój w grube plastry, paprykę obierz ze skórki i pokrój w paski. Mięso w kostkę.
2. Rozgrzej olej i podgrzej na nim wszystkie przyprawy.
3. Dodaj bulion.
4. Na bulion wrzucić pokrojone warzywa, fasolkę, mięso i gotuj do miękkości. Pod koniec dodaj mleczko kokosowe.
5. Polej olejem wymieszanym z natką pietruszki.

Zjedz 1 z 2 porcji

Tortilla z farszem warzywnym i kurczakiem

Piersz z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Cukinia, 100 g
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)
Tortilla placek kukurydziany, 1 x Sztuka (60 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Kurczaka pokrój w drobną kostkę, nasmaruj olejem i przyprawami. Mięso zgrilluj.
2. Warzywa pokrój w kostkę, a natkę pietruszki posiekaj. Dodaj do kurczaka i podduś. Dopraw.
3. Do tortilli dodaj farsz, posyp pestkami i zawiń.
4. Zjedz z sosem.

Sos czosnkowy

Czosnek, 3 x Ząbek (15 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Oliwa z oliwek, 2 x Łyżka (20 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Jogurt naturalny, 4 x Łyżka (80 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

**Przepis**

1. Przeciśnij czosnek przez praskę. Wymieszaj z jogurtem, oliwą, koperkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.

Suma dnia: Kcal: 2520 W: 211.7g B: 128.0g T: 135.5g Bł: 39.7g ŁG: 63.9

Czwartek

Jajka sadzone w plastrach papryki z rukolą i ogórkiem

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)
Olej lniany, 1 x Łyżeczka (5 g)
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)
Pestki dyni, 1 x Łyżeczka (5 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Paprykę umyj, oczyść i pokrój w grube plastry - ok. 1 cm.
2. Na patelni z grubym dnem rozgrzej olej, ułóż plastry papryki i wbij do nich ostrożnie jajka. Posól i posyp pieprzem, smaż aż białko się zetnie.
3. Podawaj posypane zieleniną. Do tego pokrojony ogórek. Skrop olejem lnianym.
4. Zjedz z chlebem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 420 W: 67.4 B: 10.0 T: 13.4 Bł: 8.2 ŁG: 22.0

Owsianka z jogurtem i jagodami

Płatki owsiane, 7 x Łyżka (70 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)
Jogurt kokosowy, 2 x Łyżka (40 g)

Przepis

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju roślinnym. Pod koniec wymieszaj z jogurtem.
2. Wyłóż do miseczki, posyp jagodami.

Obiad - 15:30

Kcal: 715 W: 53.2 B: 48.1 T: 35.4 Bł: 12.3 ŁG: 13.7

Orientalny gulasz drobiowy z batatem, fasolką szparagową i marchewką



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja - 18:30

Kcal: 711 W: 43.2 B: 28.7 T: 48.0 Bł: 8.8 ŁG: 18.9

Jajecznica z awokado na roszponce

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Olej lniany, 1 x Łyżeczka (5 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Rozgrzej olej i usmaż jajecznicę.
2. Dopraw do smaku.
3. Podaj z roszponką, pokrojonym awokado. Polej olejem.
4. Zjedz z chlebem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2530 W: 212.2g B: 117.8g T: 137.6g Bł: 37.3g ŁG: 74.4

Śniadanie - 6:30

Kcal: 699 W: 48.9 B: 35.9 T: 41.2 Bł: 8.4 ŁG: 9.1

Jajeczny omlet pietruszkowy z grillowanymi warzywami

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Cukinia, 1 x Porcja (100 g)
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)
Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)
Woda źródlana, 0,2 x Szklanka (50 g)
Mąka owsiana, 50 g
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej.
2. Jaja zmiksuj blenderem razem z natką pietruszki, mąką, wodą, solą i pieprzem.
3. Wylej masę jajeczną na patelnię i smaż omleta pod przykryciem na małym gazie.
4. Pokrój marchew i cukinię w talarki oraz zgrilluj na suchej patelni, posyp oregano.
5. Spożyj omlet z grillowanymi warzywami. Skrop oliwą.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 481 W: 75.4 B: 14.4 T: 15.1 Bł: 9.3 ŁG: 30.2

Komosanka z masłem migdałowym i owocami

Komosa ryżowa (quinoa), 1 x Porcja (70 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)
Melon casaba (żółty), 100 g
Masło migdałowe, 0,5 x Łyżka (10 g)
Erytrytol, 1 x Łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Komosę ryżową ugotuj na napoju kokosowym.
2. Dodaj odrobinę soli, erytrytol oraz masłem migdałowym.
3. Przetóż do miseczki i dodaj owoce.

Pilaw jesienny z ryżem

Dynia, 2 x Porcja (300 g)
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (230 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Natka pietruszki, 4 x Łyżeczka (24 g)
Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5 g)
Curry, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
Ryż basmati, 2 x Porcja (80 g)
Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (340 g)
Olej z awokado, 2 x Łyżeczka (10 g)
Rozmaryn suszony, 1 x Łyżeczka (5 g)
Bulion warzywny, 2 x Szklanka (500 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje**

1. Dynię, paprykę i marchewkę obierz ze skóry.
2. Dynię i paprykę pokrój w kostkę, marchew w talarki. Kurczaka pokrój w paski.
3. Warzywa i mięso przełóż na blaszkę, skrop olejem (1 łyżeczka), posyp solą i rozmarynem. Piecz w temp. 200 stopni ok. 20 minut, do miękkości.
4. Na patelni rozgrzej olej (1 łyżeczka), dodaj wszystkie przyprawy i podduś do uwolnienia aromatu. Dodaj ryż i wymieszaj, zalej bulionem i gotuj do miękkości.
5. Kiedy ryż będzie miękki dodaj warzywa, mięso i wymieszaj. Polej olejem wymieszanym z natką pietruszki.

Jajecznica

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Usmaż jajecznice na oleju. Dopraw do smaku.
2. Zjedz z sałatką i chlebem.

Zielona sałatka przeciwzapalna

Roszonka, 1 x Garść (25 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Oliwa z oliwek, 1,5 x Łyżka (15 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Cukinia, 100 g

Przepis

1. Oliwę i sok z cytryny wymieszaj.
2. Na suchej patelni zgrilluj cukinię pokrojoną w talarki.
3. Ogórka pokrój w kosteczkę. Połącz z sałatami i dressingiem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2520 W: 227.8g B: 126.8g T: 125.9g Bł: 31.2g ŁG: 88.1

Śniadanie - 6:30

Kcal: 803 W: 52.8 B: 37.0 T: 51.6 Bł: 13.2 ŁG: 9.1

Omlet meksykański z guacamole

Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Tymianek suszony, 1 x Szczypta (1 g)
Oregano suszone, 1 x Szczypta (1 g)
Kolendra suszona, 1 x Szczypta (1 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)
Mąka owsiana, 50 g
Woda źródlana, 0,2 x Szklanka (50 g)

Przepis

1. Szpinak podduś na oleju.
2. Jajka rozbij do miseczki i wymieszaj z przyprawami, mąką i wodą.
3. Wylej masę na szpinak. Podgrzewaj pod przykryciem.
4. Pomidora (bez skórki) posiekaj drobno, wymieszaj z rozgniecionym awokado.
5. Gotowego omleta posmaruj guacamole. Posyp rukolą, pestkami i polej olejem wymieszanym z posiekaną natką pietruszki.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 338 W: 63.7 B: 5.5 T: 7.3 Bł: 7.9 ŁG: 30.1

Koktajl truskawka- jagoda

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 2 x Garść (100 g)
Truskawki mrożone, 3 x Porcja (150 g)
Płatki jaglane, 4 x Łyżka (40 g)

Przepis

1. Zmiksuj składniki na koktajl.

Obiad - 15:30

Kcal: 619 W: 60.8 B: 46.0 T: 21.3 Bł: 7.9 ŁG: 29.3

Pilaw jesienny z ryżem

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zupa krem szpinakowa z mozzarella

Bulion warzywny, 3 x Szklanka (750 g)
Szpinak, 200 g
Marchew, 4 x Sztuka (180 g)
Gałka muszkatołowa mielona, 1 x Łyżeczka (4 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
Ziemniak, 3 x Sztuka (225 g)
Olej lniany, 4 x Łyżka (40 g)
Ser mozzarella (kulka), 1 x Sztuka (125 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Jogurt kokosowy, 6 x Łyżka (120 g)
Pestki dyni, 4 x Łyżka (40 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje**

1. Rozgrzej w garnku olej. Pokrój warzywa, wrzuć do garnka ze szpinakiem.
2. Dodaj przyprawy, zalej bulionem i gotuj do miękkości.
3. Zmiksuj na gładko z jogurtem.
4. Polej olejem lnianym, posyp pokrojoną w kostkę mozzarellą i pestkami.

Suma dnia: Kcal: 2510 W: 221.2g B: 115.9g T: 134.5g Bł: 38.1g ŁG: 82.3

Niedziela

Szakszuka ze świeżą bazylią

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Bazylią świeża, 2 x Garść (8 g)
Zioła prowansalskie, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Cukinia, 100 g
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (400 g)

Przepis

1. Pokrój cukinię w kostkę.
2. Rozgrzej olej i podduś cukinię. Przypraw ziołami prowansalskimi i solą do smaku. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy farsz będzie ciepły wbij jajka, nie mieszaj. Przykryj pokrywką i podgrzewaj na małym ogniu, aż jajka się zetną.
4. Na koniec posyp świeżą posiekaną bazylią.
5. Zjedz z chlebem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 500 W: 74.5 B: 12.5 T: 19.9 Bł: 10.6 ŁG: 23.3

Budyń owsiany z malinami

Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Wiórki kokosowe, 1 x Łyżeczka (3 g)
Płatki owsiane, 7 x Łyżka (70 g)
Masło migdałowe, 0,5 x Łyżka (10 g)
Maliny mrożone, 1 x Porcja (100 g)
Jogurt kokosowy, 2 x Łyżka (40 g)

Przepis

1. Płatki ugotuj na napoju kokosowym.
2. Zmiksuj z masłem i jogurtem na gładki budyń.
3. Przełóż do miseczki. Posyp malinami.

Obiad - 15:30

Kcal: 671 W: 58.7 B: 51.8 T: 26.6 Bł: 8.1 ŁG: 22.4

Makaron z kremowym sosem dyniowym i kurczakiem

Dynia, 2 x Porcja (200 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
Gałka muszkatołowa mielona, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Pestki dyni, 4 x Łyżka (40 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (250 g)
Pietruszka (korzeń), 3 x Sztuka (240 g)
Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (340 g)
Makaron ryżowy, 2 x Porcja (80 g)
Mleczko kokosowe Freshona, 6 x Łyżka (60 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)



Przepis na 2 porcje

1. Makaron ugotuj al dente. Dynie ugotuj na bulionie z pietruszką. Kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na oleju.
2. Do naczynia blendera włóż warzywa, mleczko, oraz przyprawy. Zmiksuj na gładko. Sos powinien mieć konsystencję gęstej śmietany, jeżeli jest za gęsty dolej odrobinę wody z gotowanego makaronu.
3. Sos wymieszaj z makaronem i kurczakiem. Wyłóż na talerz na liściach rukoli, skrop olejem, posyp pestkami.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja - 18:30

Kcal: 750 W: 43.9 B: 27.4 T: 54.3 Bł: 9.1 ŁG: 13.8

Zupa krem szpinakowa z mozzarellą



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Suma dnia: Kcal: 2557 W: 230.6g B: 124.3g T: 134.9g Bł: 40.0g ŁG: 80.6

Poniedziałek

Śniadanie - 6:30

Kcal: 709 W: 56.1 B: 34.5 T: 40.1 Bł: 11.9 ŁG: 20.9

Sałatka a'la Cezar z grzankami

Sałata rzymska, 3 x Liść (105 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (0,3 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)
Orzechy włoskie, 0,5 x Garść (15 g)
Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Bazylia świeża, 1 x Garść (4 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)

Przepis

1. Sałatę umyj i porwij na małe kawałki. Do miseczki dodaj sok z cytryny i oliwę.
2. Kurczaka pokrój na cienkie plasterki i posmaruj olejem wymieszanym z przyprawami. Kurczaka usmaż.
3. Do sałaty dodaj kurczaka, pokrojonego ogórka, paprykę, pomidora i posyp orzechami.
4. Chleb podpiecz na suchej patelni lub w tosterze. Pokrój go na małe fragmenty i posyp nimi sałatkę.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 424 W: 64.7 B: 11.7 T: 15.9 Bł: 6.3 ŁG: 23.9

Owsianka z melonem i słonecznikiem

Płatki owsiane, 7 x Łyżka (70 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Masło słonecznikowe bez soli, 1 x Łyżka (10 g)
Melon casaba (żółty), 100 g

Przepis

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju roślinnym. Pod koniec wymieszaj z masłem słonecznikowym.
2. Wyłóż do miseczki, posyp kawałkami melona.

Obiad - 15:30

Kcal: 671 W: 58.7 B: 51.8 T: 26.6 Bł: 8.1 ŁG: 22.4

Makaron z kremowym sosem dyniowym i kurczakiem



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja - 18:30

Kcal: 657 W: 47.4 B: 32.7 T: 38.6 Bł: 7.3 ŁG: 20.0

Grillowane warzywa w ziołach z jajecznicą

Cukinia, 100 g
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Zioła prowansalskie, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)
Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Cukinie pokrój w plastry, marchew w słupki.
2. Warzywa wymieszaj z olejem (1 łyżeczka) i przyprawami. Zgrilluj na patelni.
3. Jajecznice usmaż na oleju (1 łyżeczka).
4. Danie podawaj z rukolą i pestkami.
5. Zjedz z chlebem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2461 W: 226.9g B: 130.7g T: 121.2g Bł: 33.6g ŁG: 87.2

Wtorek

Śniadanie - 6:30

Kcal: 705 W: 65.3 B: 31.6 T: 36.1 Bł: 8.2 ŁG: 14.5

Kokosowy omlet borówkowy

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Wiórki kokosowe, 2 x Łyżeczka (6 g)
Borówka amerykańska, 3 x Garść (150 g)
Jogurt kokosowy, 3 x Łyżka (60 g)
Mąka owsiana, 50 g
Migdały, 5 x Sztuka (6 g)
Napój kokosowy, 0,2 x Szklanka (50 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Jajka zblenduj z wiórkami, napojem i mąką.
2. Wlej masę jajeczną na rozgrzaną patelnię z olejem, smaź z dwóch stron.
3. Omlet podaj z jogurtem kokosowym, posyp borówkami i kruszonymi migdałami.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 356 W: 44.3 B: 6.2 T: 16.8 Bł: 8.2 ŁG: 17.6

Koktajl z jagodami

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Czarne jagody mrożone, 4 x Garść (200 g)
Płatki jaglane, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Zmiksuj składniki na koktajl.

Komentarz

Orzechy zjedz jako przekąskę.

Produkty

Orzechy włoskie, 0,5 x Garść (15 g)

Kurczak po chińsku

Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (340 g)
Ananas, 4 x Plaster (320 g)
Papryka czerwona, 2 x Sztuka (460 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Kolendra (liście), 1 x Garść (30 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
Masło słonecznikowe bez soli, 2 x Łyżka (20 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Oregano suszone, 1 x Łyżeczka (2 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Produkty**

Ryż basmati, 40 g

**Przepis na 2 porcje**

1. Mięso i paprykę pokrój w paski. Obsmaż na patelni na oleju i dodaj pokrojonego ananasa.
2. Dopraw szczyptą soli, pieprzu, oregano.
3. Wymieszaj masło słonecznikowe z oliwą, polej potrawkę, posyp kolendrą.
4. Zjedz z ugotowanym ryżem.

Buddha bowl z pieczonym batatem, indykiem i sosem koperkowym

Pierś z indyka, 1 x Porcja (100 g)
Batat, 0,5 x Sztuka (115 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Jogurt kokosowy, 3 x Łyżka (60 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)
Imbir mielony, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Zioła prowansalskie, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)
Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10 g)
Koperek, 2 x Łyżeczka (10 g)
Roszponka, 2 x Garść (50 g)
Olej z awokado, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Batat pokrój w kostkę, przypraw, wymieszaj z 1 łyżką oleju i piecz w 220 stopniach przez 15 minut.
2. Mięso podsmaż na 1 łyżce oleju, przypraw solą, pieprzem, imbirem i ziołami. Smaż ok. 5 min.
3. Marchew pokrój w cienkie słupki, roszonek ułóż w misce. Obok ułóż mięso.
4. Przygotuj dressing: wymieszaj jogurt kokosowy, olej, koperek i dopraw do smaku solą, pieprzem.
5. Do warzyw dodaj upieczonego batata i polej dressingiem. Posyp całość posiekaną natką pietruszki i pestkami.

Suma dnia: Kcal: 2461 W: 221.9g B: 115.1g T: 126.5g Bł: 33.3g ŁG: 80.6

Śniadanie - 6:30

Kcal: 728 W: 64.0 B: 32.4 T: 38.2 Bł: 9.0 ŁG: 17.2

Czekoladowy omlet paleo

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Banan, 0,5 x Sztuka (60 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 2 x Łyżeczka (10 g)
Maliny mrożone, 1 x Porcja (50 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)
Pasta kokosowa EkoGram, 0,5 x Łyżka (15 g)
Mąka owsiana, 50 g
Napój kokosowy, 0,2 x Szklanka (50 g)

Przepis

1. Rozbij jajka, wymieszaj z kakao, napojem i mąką.
2. Smaż omleta na oleju.
3. Pokrój banana i nałóż na usmażonego omleta.
4. Udekoruj jeszcze malinami i pastą kokosową.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 529 W: 47.6 B: 9.9 T: 35.3 Bł: 8.4 ŁG: 14.3

Wrapy z warzywami

Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Zioła prowansalskie, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Sałata rzymska, 2 x Liść (70 g)
Tortilla placek kukurydziany, 1 x Sztuka (60 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Marchew obierz ze skóry i pokrój w cienkie słupki.
2. Ogórka pokrój w słupki.
3. Na tortilli ułóż sałatę, oraz warzywa, skrop olejem i zawiń jak naleśnik.
4. Można dodatkowo owinąć wrapy w papier śniadaniowy.
5. Zjedz z sosem.

Sos czosnkowy

Czosnek, 3 x Ząbek (15 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Oliwa z oliwek, 2 x Łyżka (20 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Jogurt naturalny, 4 x Łyżka (80 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)



Przepis

1. Przeciąśnij czosnek przez praskę. Wymieszaj z jogurtem, oliwą, koperkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.

Obiad - 15:30

Kcal: 654 W: 68.9 B: 46.6 T: 21.4 Bł: 8.9 ŁG: 36.4

Kurczak po chińsku



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Produkty

Ryż basmati, 40 g

Jajecznica

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Olej z awokado, 1 x łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Jajecznice usmaż na oleju. Dopraw do smaku.
2. Zjedz z sałatką i chlebem.

Lekka sałatka ziołowa

Natka pietruszki, 1 x łyżeczka (6 g)
Bazylija świeża, 1 x Garść (4 g)
Zioła prowansalskie, 1 x łyżeczka (4 g)
Pestki słonecznika, 1 x łyżeczka (5 g)
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)
Roszponka, 2 x Garść (50 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Wymieszaj posiekane zioła, roszponkę, ogórka i oliwę.
2. Udekoruj pestkami.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2576 W: 225.1g B: 119.1g T: 135.9g Bł: 31.8g ŁG: 87.3

Czwartek

Omlet z brokułem i szpinakiem

Brokuł, 100 g
Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Natka pietruszki, 1 x łyżeczka (6 g)
Szcypiorek, 1 x łyżka (5 g)
Pestki dyni, 2 x łyżka (20 g)
Olej lniany, 1 x łyżka (10 g)
Mąka owsiana, 50 g
Woda źródlana, 0,2 x Szklanka (50 g)
Olej z awokado, 1 x łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Brokuł ugotuj al dente.
2. Brokuł pokrój na mniejsze kawałki. Podduś na oleju razem ze szpinakiem.
3. Wymieszaj jajka z przyprawami, mąką, wodą i posiekanymi ziołami.
4. Wylej masę jajeczną na warzywa, podgrzewaj pod przykryciem.
5. Posyp pestkami i polej olejem.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 389 W: 74.3 B: 6.7 T: 6.3 Bł: 5.0 ŁG: 39.4

Budyń ryżowy z owocami leśnymi

Cynamon, 1 x Szczypta (1 g)
Ryż basmati, 1 x Porcja (70 g)
Jogurt kokosowy, 4 x Łyżka (80 g)
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)
Czarne jagody mrożone, 1 x Garść (50 g)

Przepis

1. Ugotuj ryż na wodzie. Następnie zblenduj z jogurtem i cynamonem.
2. Podawaj z borówkami i jagodami.

Obiad - 15:30

Kcal: 666 W: 48.5 B: 49.1 T: 32.1 Bł: 8.2 ŁG: 18.4

Cytrynowe kaszotto z cukinią i pieczonym łososiem

Cukinia, 1 x Porcja (300 g)
Kasza jaglana, 2 x Porcja (80 g)
Bazylia świeża, 4 x Garść (16 g)
Oregano suszone, 1 x Łyżeczka (2 g)
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
Łosoś pieczony (FJØRD), 2 x Porcja (340 g)
Bulion warzywny, 2 x Szklanka (500 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Sok z cytryny, 2 x Łyżka (12 g)
Marchew, 4 x Sztuka (180 g)



Przepis na 2 porcje

1. Cukinię pokrój w kostkę. Marchew zetrzyj na tarce.
2. Na patelni rozgrzej olej. Dodaj kaszę i praż przez 3 minuty, co chwilę mieszając.
3. Dodaj pokrojoną cukinię, marchew i zalej bulionem. Gotuj, aż wywar się wchłonie, w razie potrzeby znów dolewając wody. Na sam koniec dodaj sok z cytryny.
4. Gdy kasza będzie miękka, całość dopraw.
5. Podaj na ciepło.
6. Na wierzchu połóż kawałki pieczonego łososa.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja - 18:30

Kcal: 648 W: 45.3 B: 28.4 T: 39.6 Bł: 6.7 ŁG: 19.9

Jajecznica

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Jajecznice usmaż na oleju. Dopraw do smaku.
2. Zjedz z sałatką i chlebem.

Sałatka a'la grecka

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Oliwki, 1 x Łyżka (15 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Pokrój wszystkie składniki (pomidora obierz ze skórki) i wymieszaj. Polej oliwą z oliwek.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2441 W: 213.7g B: 123.4g T: 124.0g Bł: 28.5g ŁG: 86.1

Śniadanie - 6:30

Kcal: 825 W: 58.4 B: 33.0 T: 51.5 Bł: 10.2 ŁG: 7.9

Omlet z dipem ogórkowym, awokado i rukolą

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Jogurt kokosowy, 3 x Łyżka (240 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Mąka owsiana, 50 g
Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)
Woda źródlana, 0,2 x Szklanka (50 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)

Przepis

1. Jajka rozbij i wymieszaj z mąką, wodą i solą. Usmaż na patelni z olejem.
2. Ogórka zetrzyj na tarce, odsącz z nadmiaru wody, wymieszaj z jogurtem i posiekanym koperkiem.
3. Rukolę wyłóż na talerz. Dodaj kawałki awokado, obok połóż placek jajeczny, a sos podaj w miseczce.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 297 W: 54.6 B: 4.7 T: 8.6 Bł: 6.9 ŁG: 21.7

Koktajl borówkowy z siemieniem lnianym

Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5 g)
Borówka amerykańska, 4 x Garść (200 g)
Płatki jaglane, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

Obiad - 15:30

Kcal: 666 W: 48.5 B: 49.1 T: 32.1 Bł: 8.2 ŁG: 18.4

Cytrynowe kaszotto z cukinią i pieczonym łososiem



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja - 18:30

Kcal: 741 W: 48.0 B: 34.1 T: 47.1 Bł: 7.9 ŁG: 19.7

Duszony szpinak z jajkiem sadzonym z sosem koperkowym

Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Jogurt kokosowy, 3 x Łyżka (60 g)
Koperek, 2 x Łyżeczka (10 g)
Szpinak, 4 x Garść (100 g)
Olej z awokado, 2 x Łyżeczka (10 g)
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Szpinak wrzuć na rozgrzaną patelnię z 1 łyżeczką oleju z awokado. Duś do zmięknięcia.
2. "Usadź" jajka na patelni z 1 łyżeczką oleju z awokado
3. Jogurt wymieszaj z posiekanym koperkiem. Dopraw solą, pieprzem.
4. Całość polej sosem i posyp pestkami.
5. Zjedz z chlebem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

Suma dnia: Kcal: 2529 W: 209.5g B: 120.9g T: 139.3g Bł: 33.2g ŁG: 67.7

Sobota

Śniadanie - 6:30

Kcal: 896 W: 59.8 B: 37.2 T: 58.8 Bł: 14.8 ŁG: 21.7

Duszone warzywa w sosie pomidorowym z jajkami na miękko

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Roszponka, 1 x Garść (25 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)
Olej lniany, 1,5 x Łyżka (15 g)
Bazylia świeża, 1 x Garść (4 g)
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (400 g)
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)
Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Jajka ugotuj na miękko w wodzie.
2. Pokrój w kostkę paprykę.
3. Pokrojoną wrzuć na rozgrzaną patelnię z olejem. Podsmaż przez 1-2 minuty, dodaj pomidory w puszcze i duś pod przykryciem przez ok. 5-8 minut. Dopraw solą, pieprzem i bazylią.
4. Przełóż na talerz wraz z roszponką i ugotowanymi jajkami.
5. Skrop danie olejem lnianym i posyp pestkami dyni.
6. Zjedz z chlebem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 2 x Kromka (70 g)

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 364 W: 66.0 B: 6.7 T: 11.4 Bł: 8.4 ŁG: 30.9

Bananowy koktajl ze szpinakiem

Banan, 2 x Sztuka (240 g)
Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Masło migdałowe, 0,5 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Zblenduj całość.

Potrawka warzywna z kurczakiem, marchewką i cukinią

Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (340 g)
 Bulion warzywny, 2 x Szklanka (500 g)
 Cukinia, 1 x Sztuka (300 g)
 Mleczko kokosowe Freshona, 16 x Łyżka (160 g)
 Papryka słodka w proszku, 2 x Szczypta (0,6 g)
 Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)
 Kolendra suszona, 1 x Łyżeczka (5 g)
 Sól himalajska, 2 x Szczypta (2 g)
 Marchew, 4 x Sztuka (180 g)
 Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Produkty

Komosa ryżowa (quinoa), 40 g



Przepis na 2 porcje

1. Marchew obierz i pokrój w talarki, cukinie pokrój w grube plastry.
2. Rozgrzej olej i podgrzej na nim wszystkie przyprawy.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka i podsmaż chwilę.
4. Dodaj mleczko kokosowe, wymieszaj, dodaj bulion.
5. Na bulion wrzuc pokrojone warzywa i gotuj do miękkości.
6. Podaj z kolendrą i komosą.

Jajecznica

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
 Olej z awokado, 1 x Łyżka (10 g)
 Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)
 Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Jajecznice usmaż na oleju. Dopraw do smaku.
2. Zjedz z sałatką i chlebem.

Kokosowa sałatka z fasolką szparagową

Fasolka szparagowa zielona mrożona, 100 g
 Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
 Wiórki kokosowe, 2 x Łyżka (12 g)
 Sałata rzymska, 2 x Liść (70 g)
 Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)
 Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Warzywa oprócz sałaty podduś na oleju.
2. Ułóż na sałacie, podaj z wiórkami i polej oliwą.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 1 x Kromka (35 g)

Suma dnia: Kcal: 2566 W: 213.2g B: 122.7g T: 142.6g Bł: 39.5g ŁG: 80.0

Niedziela

Śniadanie - 6:30

Kcal: 703 W: 65.2 B: 31.6 T: 36.0 Bł: 8.9 ŁG: 15.5

Omlet szarlotka z jogurtem migdałowym

Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Mąka owsiana, 50 g
Napój kokosowy, 0,2 x Szklanka (50 g)
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)
Jogurt kokosowy, 3 x łyżka (60 g)
Masło migdałowe, 0,5 x łyżka (10 g)
Olej z awokado, 1 x łyżeczka (5 g)

Przepis

1. Wymieszaj jajka, mąkę, napój i tarte jabłko bez skórki.
2. Usmaż omlet na patelni z olejem.
3. Podaj z jogurtem wymieszanym z masłem migdałowym i cynamonem.

II Śniadanie - 10:30

Kcal: 456 W: 74.0 B: 10.5 T: 15.7 Bł: 9.8 ŁG: 23.7

Kokosowa owsianka z malinami

Płatki owsiane, 70 g
Wiórki kokosowe, 2 x łyżeczka (6 g)
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Maliny mrożone, 1 x Porcja (100 g)
Jogurt kokosowy, 2 x łyżka (40 g)

Przepis

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju kokosowym.
2. Dodaj maliny i jogurt.
3. Dopraw całość cynamonem.
4. Podaj z wiórkami kokosa.

Obiad - 15:30

Kcal: 633 W: 44.6 B: 51.4 T: 28.2 Bł: 7.4 ŁG: 13.4

Potrąka warzywna z kurczakiem, marchewką i cukinią



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Produkty

Komosa ryżowa (quinoa), 40 g

Kolacja - 18:30

Kcal: 698 W: 32.2 B: 32.7 T: 50.6 Bł: 7.2 ŁG: 11.0

Jajka na miękko

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)

Przepis

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Zjedz z sałatką i chlebem.

Sałatka z pieczoną cukinią

Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)

Cukinia, 100 g

Zioła prowansalskie, 0,5 x Łyżeczka (2 g)

Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)

Sałata rzymska, 2 x Liść (70 g)

Olej lniany, 1,5 x Łyżka (15 g)

Bazylia świeża, 3 x Garść (12 g)

Olej z awokado, 1 x Łyżeczka (5 g)

Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki na sos – olej lniany, sól i bazylię.
2. Pomidora sparz i obierz ze skórki. Pokrój w kostkę i wymieszaj z sałatą.
3. Cukinię pokrój, przypraw ziołami i skrop olejem i upiecz w naczyniu żaroodpornym, w 180* przez ok. 18 minut.
4. Wymieszaj z resztą składników.
5. Polej dressingiem.

Produkty

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna, 1 x Kromka (35 g)

Suma dnia: Kcal: 2490 W: 216.0g B: 126.2g T: 130.5g Bł: 33.3g ŁG: 63.6

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Mięso i produkty mięsne			Pomidory z puszki		400 g
Mięso mielone z indyka			Przyprawy i zioła		
Pierś z indyka			Bazylia świeża		20 g
Pierś z kurczaka			Curry		4 g
Mrożonki			Cynamon		1,2 g
Czarne jagody mrożone			Gałka muskatołowa mielona		5 g
Fasolka szparagowa zielona mrożona			Imbir mielony		5,3 g
Maliny mrożone			Kolendra suszona		1 g
Truskawki mrożone			Koperek		5 g
Nabiał i jaja			Kurkuma mielona		5,3 g
Jajko			Lubczyk		2 g
Jogurt naturalny			Natka pietruszki		78 g
Ser mozzarella (kulka)			Oregano suszone		1,9 g
Napoje			Papryka słodka w proszku		2 g
Napój kokosowy			Pieprz czarny		5,5 g
Sok z cytryny			Rozmaryn suszony		5 g
Woda źródlana			Sól himalajska		18 g
Orzechy i nasiona			Tymianek suszony		1 g
Masło migdałowe			Zioła prowansalskie		2,3 g
Migdały			Ryby		
Nasiona chia			Łosoś atlantycki		340 g
Orzechy włoskie			Tłuszcze		
Pestki dyni			Olej lniany		135 g
Wiórki kokosowe			Olej z awokado		145 g
Owoce			Oliwa z oliwek		45 g
Banan			Warzywa		
Borówka amerykańska			Awokado		140 g
Jabłko			Batat		230 g
Melon casaba (żółty)			Cukinia		400 g
Przetwory			Czosnek		15 g
			Dynia		400 g
			Kalarepa		80 g

Marchew	855 g
Ogórek świeży	270 g
Papryka czerwona	575 g
Pietruszka (korzeń)	160 g
Pomidor	595 g
Roszonka	100 g
Rukola	140 g
Szpinak	250 g
Ziemniak	225 g

Zbożowe

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	350 g
Komosa ryżowa (quinoa)	70 g
Makaron ryżowy	80 g
Mąka owsiana	250 g
Płatki jaglane	40 g
Płatki owsiane	280 g
Ryż basmati	80 g
Ryż brązowy	80 g
Tortilla placek kukurydziany	60 g

Inne

Bulion warzywny	1875 g
Erytrytol	5 g
Jogurt kokosowy	480 g
Mleczko kokosowe Freshona	230 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Mięso i produkty mięsne			Pomidory z puszki		400 g
Pierś z indyka		100 g	Przyprawy i zioła		
Pierś z kurczaka		950 g	Bazylia świeża		40 g
Mrożonki			Cynamon		1,6 g
Czarne jagody mrożone		250 g	Gałka muskatołowa mielona		1 g
Fasolka szparagowa zielona mrożona		100 g	Imbir mielony		2,5 g
Maliny mrożone		150 g	Kolendra (liście)		30 g
Nabiał i jaja			Kolendra suszona		5 g
Jajko		2016 g	Koperek		30 g
Jogurt naturalny		80 g	Natka pietruszki		18 g
Napoje			Oregano suszone		4 g
Napój kokosowy		1400 g	Papryka słodka w proszku		0,6 g
Sok z cytryny		21 g	Pieprz czarny		5,4 g
Woda źródlana		100 g	Sól himalajska		19 g
Orzechy i nasiona			Zioła prowansalskie		12 g
Masło migdałowe		20 g	Ryby		
Migdały		6 g	Łosoś pieczony (FJØRD)		340 g
Orzechy włoskie		30 g	Tłuszcze		
Pestki dyni		60 g	Olej lniany		70 g
Pestki słonecznika		65 g	Olej z awokado		160 g
Siemię lniane		5 g	Oliwa z oliwek		55 g
Wiórki kokosowe		24 g	Warzywa		
Owoce			Awokado		70 g
Ananas		320 g	Batat		115 g
Banan		300 g	Brokuł		100 g
Borówka amerykańska		400 g	Cukinia		800 g
Jabłko		170 g	Czosnek		15 g
Melon casaba (żółty)		100 g	Dynia		100 g
Przetwory			Marchew		630 g
			Ogórek świeży		630 g
			Papryka czerwona		690 g
			Pietruszka (korzeń)		120 g

Pomidor	425 g
Roszponka	125 g
Rukola	80 g
Salata rzymska	315 g
Szczypiorek	5 g
Szpinak	200 g

Zbożowe

Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	490 g
Kasza jaglana	80 g
Komosa ryżowa (quinoa)	80 g
Makaron ryżowy	40 g
Mąka owsiana	250 g
Płatki jaglane	40 g
Płatki owsiane	140 g
Ryż basmati	150 g
Tortilla placek kukurydziany	60 g

Inne

Bulion warzywny	1125 g
Jogurt kokosowy	600 g
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	10 g
Masło słonecznikowe bez soli	30 g
Mleczko kokosowe Freshona	190 g
Oliwki	15 g
Pasta kokosowa EkoGram	15 g

Wymienniki

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------	---------	-------	------