# Plan żywieniowy



# PACJENT ANNA BASTIAN-BRZEZIŃSKA

15.07.2019



## **Paweł Maryniak**

tel. 602473856





# **X** JADŁOSPIS

## 07:00 Śniadanie (428 kcal)

**Poniedziałek** 

KANAPKI Z SZYNKĄ POMIDOREM (428 kcal)	1 porcja
Pasta z makreli (437 kcal)	1 porcja
Sałatka z awokado (406 kcal)	1 porcja
PARÓWKI (362 kcal)	1 porcja
warzywa na patelnię z kiełbasą (439 kcal)	1 porcja
Sałatka z kurczaka, awokado i borówką amerykańską (428 kcal)	1 porcja
Omlet z szynką (443 kcal)	1 porcja
Jajecznica z szynką (446 kcal)	1 porcja
SAŁATKA Z BROKUŁA, JAJEK I POMIDORA (386 kcal)	1 porcja

## 12:00 Drugie śniadanie (305 kcal)

Shake proteinowy z bananem i twarogiem (305 kcal)	1 porcja
Owoc z orzechami (314 kcal)	1 porcja
Pudding (389 kcal)	1 porcja
Zielony bananowo-truskawkowy shake (355 kcal)	1 porcja
KANAPKI Z SZYNKĄ (335 kcal)	1 porcja
Shake bananowo-snickersowy (333 kcal)	1 porcja
Zielony koktajl imbirowy z bananem (344 kcal)	1 porcja
Shake witaminowy (359 kcal)	1 porcja

## 15:00 Obiad (698 kcal)

Pieczony boczek z batatami i ziołami (698 kcal)	1 porcja
Kurczak z czosnkiem (538 kcal)	1 porcja
kurczak/indyka/dorsz/chuda wołowina + warzywa (517 kcal)	1 porcja
Zapiekanka z batatów z rozmarynem (403 kcal)	1 porcja
Kurczak z figami (554 kcal)	1 porcja
Pstrąg pieczony z warzywami (484 kcal)	1 porcja
Mięso wieprzowe (karkówka, łopatka, mielone) + warzywa (499 kcal)	1 porcja
Burrito z indykiem i kapustą pekińską (532 kcal)	1 porcja



# **X** JADŁOSPIS

## 19:00 Kolacja (405 kcal)

RYŻ/KASZA Z DODATKAMI (405 kcal)	1 porcja
Owsianka snickers (411 kcal)	1 porcja
SAŁATKA OWOCOWA Z CZEKOLADĄ (418 kcal)	1 porcja
Frytki z batata i fioletowej marchewki (407 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana z warzywami (427 kcal)	1 porcja
Budyń z nasionami chia (472 kcal)	1 porcja
Owsianka kokosowa z mango (389 kcal)	1 porcja
KANAPKI Z SZYNKĄ I SZPINAKIEM (420 kcal)	1 porcja
OMLET KAKAOWY (441 kcal)	1 porcja





#### PRZEPIS: KANAPKI Z SZYNKĄ POMIDOREM (1 PORCJA)



#### Składniki:

Szczypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Chleb żytni - 3 kromki (105 g)
Masło - 4 łyżeczki (20 g)
Pomidor - 2/3 sztuki (100 g)
Przyprawy - pieprz czerwony / cayenne, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)

Szynka gotowana z indyka Indykpol - 4 plastry (40 g)



#### Przygotowanie:

Na kromkach chleba ułożyć, plasterek szynki, pomidora. Całość posypać szczypiorkiem . Doprawić solą i pieprzem do smaku.

#### PRZEPIS: Pasta z makreli (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
Chleb żytni - 1 kromka (35 g)
Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15 g)
Makrela, wędzona - 3/4 sztuki (100 g)
Ogórek kiszony - 2 sztuki (120 g)
Olej Iniany - 1 łyżka (10 ml)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Makrelę dokładnie obieramy ze wszystkich ości, "ogórka i cebulkę kroimy w drobną kostkę, wszystko ze sobą łączymy i doprawiamy solą i pieprzem.

#### PRZEPIS: Sałatka z awokado (1 PORCJA)



#### Składniki:

Awokado - 1/2 sztuki (70 g) Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10 g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml) Oliwki czarne, bez pestek - 6 i 2/3 sztuki (20 g) Pierś z indyka Tesco - 4 plastry (100 g) Szpinak FRITAR - 2 garście (50 g)



#### Przygotowanie:

Przygotowanie:mięso usmaż na maśle klarowanym lub smalcu Awokado pokrój w kostkę, dodaj szpinak, dodaj indyka pokrojonego w kostkę, a na koniec polej oliwą z oliwek z dodatkiem ostrej papryki oraz czosnku.





#### PRZEPIS: PARÓWKI (1 PORCJA)



#### Składniki:

Chleb żytni - 1 kromka (35 g) Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g) Papryka zielona - 1/2 sztuki (70 g) Parówki z kurcząt Drobimex - 2 sztuki (100 g)

Pomidor - 1/4 sztuki (50 g)



#### Przygotowanie:

Parówki ugotuj lub spożyj na surowo

#### PRZEPIS: warzywa na patelnie z kiełbasą (1 PORCJA)



#### Składniki:

Kiełbasa śląska - 1 sztuka (85 g) Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10 g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)

Zielone warzywa na patelnię Frosta - 1 sztuka (200 g)



#### Przygotowanie:

kiełbasę podsmaż na maśle klarowanym dodaj do ugotowanych warzyw .Całość polać oliwą z oliwek

#### PRZEPIS: Sałatka z kurczaka, awokado i borówką amerykańską (1 PORCJA)



#### Składniki:

Awokado - 1/3 sztuki (50 g) Borówki, mrożone - 100 g Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1/2 sztuki (100 g) Olej kokosowy - 1 łyżka (10 ml) Olej Iniany - 1 łyżka (10 ml) Sok z limonki - 3 i 1/3 łyżki (20 ml)



#### **Przygotowanie:**

Mięso pokroić w kostkę "awokado obrać i pokroić .W dużej patelni rozgrzać olej kokosowy. Dodać kurczaka, sól i pieprz. Podsmażyć kurczaka przez 10 minut, aż będzie gotowy. W dużej misce wymieszać wszystkie składniki, dodać kurczaka i podawać.Całość polać oliwą z oliwek lub olejem lnianym

#### PRZEPIS: Omlet z szynką (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko - 3 sztuki (150 g)
Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Szczypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Czosnek - 1 (5 g)
Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10 g)
Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30 g)
Przyprawy - cząber, mielony - 1/5 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Szynka wieprzowa - plastry Animex - 2 plastry (40 g)



#### **Przygotowanie:**

Całość połącz i usmaż na maśle klarowanym z obu stron pod przykryciem na małym ogniu





#### PRZEPIS: Jajecznica z szynką (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jaja kurze całe - 3 sztuki (150 g)
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
Szczypiorek - 1 sztuka (20 g)
Chleb żytni razowy - 1 kromka (35 g)
Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Szynka wieprzowa - plastry Animex - 2 i 1/2 plastra (50 g)
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



#### Przygotowanie:

Z wymienionych produktów przygotuj jajecznice

#### PRZEPIS: SAŁATKA Z BROKUŁA, JAJEK I POMIDORA (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)
Brokuł - 1/3 sztuki (200 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser mozzarella, pełne mleko - 1/4 sztuki (30 g)
Sól biała - 1/2 łyżeczki (3 g)



#### Przygotowanie:

Odetnij różyczki brokułów i ugotuj je na parze. Jajka sadzone lub gotowane pokrój na ćwiartki. Pomidorki po umyciu przekrój na pół. Wszystko wrzuć do jednej miski, zetrzyj na dużych oczkach ser. Dodaj odrobinę soli i pieprzu, polej sałatkę oliwą.

#### PRZEPIS: Shake proteinowy z bananem i twarogiem (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g) Banan - 2/3 sztuki (80 g) Mleczko kokosowe House of Asia - 10 łyżek (100 ml) Twaróg półtłusty Real - 1 i 2/3 plastra (50 g) Woda kokosowa - 1 i 1/4 szklanki (300 ml)



#### **Przygotowanie:**

Twaróg i banana pokroić na mniejsze kawałki.Wrzucić do miksera, wlać mleko,wodę miksować do uzyskania płynnej konsystencji.Zamiast twarogu 30 g odżywki

#### PRZEPIS: Owoc z orzechami (1 PORCJA)



#### Składniki:

Orzechy włoskie - 1 garść (30 g) Banan - 1 sztuka (120 g)



#### Przygotowanie:

Spożyć dowolnie



## 🔔 PRZEPISY

#### **PRZEPIS: Pudding (1 PORCJA)**



#### Składniki:

Awokado - 1/3 sztuki (50 g) Banan - 2/3 sztuki (80 g) Figi suszone Bakalland - 1/3 garści (30 g) Kakao ciemne Gellwe - 1/2 łyżki (5 g) Mleczko kokosowe A-Tip - 10 łyżek (100 g) Woda kokosowa - 1 szklanka (250 ml)



#### Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze.

#### PRZEPIS: Zielony bananowo-truskawkowy shake (1 PORCJA)



#### Składniki:

Awokado - 1/3 sztuki (50 g)
Banan - 2/3 sztuki (80 g)
Mleczko kokosowe House of Asia - 10 łyżek (100 ml)
Szpinak, mrożony - 2 sztuki (100 g)
Truskawki - 2/3 szklanki (100 g)
Woda kokosowa - 1 szklanka (250 ml)



#### Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki.

#### PRZEPIS: KANAPKI Z SZYNKĄ (1 PORCJA)



#### Składniki:

Polędwica z piersi kurczaka - 4 plastry (40 g) Szczypiorek - 1/2 sztuki (10 g) Chleb żytni - 2 kromki (70 g) Masło - 4 łyżeczki (20 g) Przyprawy - pieprz czerwony / cayenne, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g) Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)



#### Przygotowanie:

Z wymienionych produktów przyrządzić kanapki

#### PRZEPIS: Shake bananowo-snickersowy (1 PORCJA)



#### Składniki:

Banan - 2/3 sztuki (80 g) Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10 g) Masło orzechowe Sante - 1 i 1/4 łyżki (30 g) Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g) Woda kokosowa - 1 szklanka (250 ml)



#### Przygotowanie:

Wszystkie składniki razem zmiksuj.





#### PRZEPIS: Zielony koktajl imbirowy z bananem (1 PORCJA)



#### Składniki:

Banan - 2/3 sztuki (80 g) Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (10 g) Olej kokosowy - 2 łyżki (20 ml) Pomarańcza - 1/2 sztuki (120 g) Szpinak, świeży - 3 garście (75 g) Woda kokosowa - 1 i 1/4 szklanki (300 ml) Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)



#### Przygotowanie:

Wszystkie składniki zblenduj ze sobą.

#### PRZEPIS: Shake witaminowy (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g) Awokado - 1/3 sztuki (50 g) Banan - 2/3 sztuki (80 g) Czarne jagody - 3/4 szklanki (100 g) Jarmuż - 50 g Mleczko kokosowe A-Tip - 10 łyżek (100 g) Szpinak, świeży - 1 garść (25 g) Woda kokosowa - 1 i 1/4 szklanki (300 ml)



#### Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze

#### PRZEPIS: Pieczony boczek z batatami i ziołami (1 PORCJA)



#### Składniki:

Przyprawy - oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2 g) Przyprawy - rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g) Rozmaryn, świeży - 1/3 łyżeczki (2 g) Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g) Wieprzowina, boczek bez kości - 10 plastrów (100 g) Batat - 3/4 sztuki (200 g)



#### Przygotowanie:

Rozgrzać piekarnik do 204 stopni. W dużym naczyniu wymieszać wszystkie składniki.Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec przez 10 minut, następnie wyjąć, pomieszać i piec przez następne 10 minut, aż boczek będzie chrupki i warzywa miękkie. Podawać na gorąco.Zamiast batatów mogą być ziemniaki





#### PRZEPIS: Kurczak z czosnkiem (1 PORCJA)



#### Składniki:

Czosnek - 1/5 (1 g)
Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1 i 1/4 sztuki (250 g)
Olej kokosowy - 1 łyżka (10 ml)
Zielone warzywa na patelnię Frosta - 1 sztuka (200 g)
Cebula dymka - 2 i 1/2 sztuki (50 g)
Mąka kokosowa Intenson - 1 i 2/3 łyżki (20 g)



#### Przygotowanie:

Mięso zmielić "cebule pokroić "ząbek czosnku rozgnieść "1 łyżkę szałwi drobno pokroić "W duże patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać cebulę, smażyć przez 2-3 minuty, następnie dodać czosnek, szałwię i trzymać na ogniu przez następne 2-3 minuty, mieszając okazjonalnie. Odstawić zognia i ostudzić. W międzyczasie na duży talerz wsypać 1 łyżkę mąki kokosowej. W dużym naczyniu wymieszać podsmażone składniki z mięsem, dodać pozostałą ilość mąki kokosowej. Formować małekotlety, obtoczyć lekko w mące kokosowej na talerzu. Smażyć kotleciki po 10 minut z każdej strony, aż będą gotowe. Podawać na gorąco z warzywami

#### PRZEPIS: kurczak/indyka/dorsz/chuda wołowina + warzywa (1 PORCJA)



#### Składniki:

Indyk, pierś ze skórą - 2 i 1/2 sztuki (250 g) Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5 ml) Olej Iniany - 1 łyżka (10 ml) Warzywa na patelnię Hortino - 1 sztuka (200 g)



#### **Przygotowanie:**

Mięso zważyć przed obróbką -pokroić w kostkę ,przyprawić wg uznania i smażyć na oleju kokosowym rafinowanym + warzywa (brokuł, kalafior, papryka,marchew ) Mogą być warzywka na patelnie bez zawartości ziemniaków ,kukurydzy ,kaszy polać oliwą .

#### PRZEPIS: Zapiekanka z batatów z rozmarynem (1 PORCJA)



#### Składniki:

Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 3/4 sztuki (150 g) Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5 ml) Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 łyżeczki (2 g) Przyprawy - rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g) Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2 g) Batat - 3/4 sztuki (200 g)



#### **Przygotowanie:**

Pokroić mięso na małe kawałki "usmażyć na oleju kokosowym rafinowanym "bataty obrać i utrzeć na tarce Wdużej patelni rozgrzać olej kokosowy. Dodać bataty (forma placków), trzymać na ogniu 10 minut, ażbędą miękkie. Dodać pozostałe składniki, smażyć przez następne 5 minut i podawać .Przyprawić:pokrojony rozmaryn "sól himalajska "świeżo zmielony pieprz





#### PRZEPIS: Kurczak z figami (1 PORCJA)



#### Składniki:

Bazylia, świeża - 16 i 2/3 garści (50 g)
Figi - 5 sztuk (70 g)
Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1 sztuka (200 g)
Olej kokosowy - 2 łyżki (20 ml)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Zielone warzywa na patelnię Frosta - 1 sztuka (200 g)



#### Przygotowanie:

Kurczak pokroić w kostkę. W dużej patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać kurczaka i figi. Smażyć przez 10 minut, aż kurczak nie będzie w środku różowy. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i podawać na gorąco z warzywami

#### PRZEPIS: Pstrąg pieczony z warzywami (1 PORCJA)

Bulion warzywny - 1/8 szklanki (30 ml)



#### Składniki:

Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
Czosnek granulowany Kamis - 1 łyżeczka (10 g)
Musztarda bez dodatku cukru - 2 łyżeczki (20 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Por - 3/4 sztuki (100 g)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - kolendra, nasiona - 1 łyżeczka (4 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Pstrąg, świeży - 1/3 sztuki (100 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1 łyżeczka (5 g)

Zielone warzywa na patelnię Frosta - 1 sztuka (200 g)



#### Przygotowanie:

Filety pstrąga posmarować musztardą, posypać pieprzem i oregano. Pora pokroić w drobne paseczki lub talarki, przyprawić solą. Batata i cebulę pokroić w paski, Warzywa wymieszać, posypać szczyptą czosnku, papryki ostrej i słodkiej, solą, pieprzem, polać oliwą i dokładnie wymieszać. Łyżeczkę nasion kolendry prażyć 30 sekund na patelni. Na dno wysmarowanej oliwą formy żaroodpornej ułożyć 2 filety, na nich umieść pokrojonego pora i ponownie fileta. Posypać kolendrą, oregano i pieprzem oraz szczyptą soli, skropić 3 łyżkami bulionu. Odstawić na 15 minut. Warzywa wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut w temperaturze 200 stopni. Dostawić naczynie z rybą i piec kolejne 15 minut w 180 stopniach. Rybę podawać z upieczonymi warzywami. foto: Freepik.com

#### PRZEPIS: Mięso wieprzowe (karkówka, łopatka, mielone) + warzywa (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (30 g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml) Warzywa na patelnię Hortino - 1 sztuka (200 g) Wieprzowina, karkówka - 1 sztuka (100 g)



#### **Przygotowanie:**

Mięso zważyć przed obróbką termiczna - pokroić w kawałki "dusić na patelni lub piec w piekarniku z cebulą "doprawić wg uznania (do mięsa mielonego można dodać cebulę i uformować kotleciki i zapiec ) + warzywa ( brokuł .kalafior "marchew "papryka ) Mogą być warzywka na patelnie bez zawartości ziemniaków,kaszy,kukurydzy .Polać oliwą





#### PRZEPIS: Burrito z indykiem i kapustą pekińską (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula - 1/2 sztuki (50 g) Indyk, pierś bez skóry - 2 i 1/2 sztuki (250 g) Kapusta pekińska - 1/7 sztuki (100 g) Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100 g) Olej kokosowy - 2 łyżki (20 ml) Olej Iniany - 1 łyżka (10 ml) Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 łyżeczki (2 g) Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2 g)



#### Przygotowanie:

indyka zmielić ,cebulę pokroić w kostkę ,marchew zetrzeć na tarce ,2 duże liście kapusty ugotować .Do dużej patelni dodać mięso i cebulę, podsmażyć przez 5 minut. Do mięsa dodać pozostałe składniki (od marchewki do soli i pieprzu ziołowego) i wymieszać. Trzymać na ogniu przez następne 5-10 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie. Zawinąć zawartość w liście z kapusty i podawać.Polać oliwa

#### PRZEPIS: RYŻ/KASZA Z DODATKAMI (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cynamon - 1 łyżeczka (4 g) Banan - 2/3 sztuki (80 g) Olej kokosowy - 1 łyżka (10 ml) Płatki migdałowe Helio - 1/8 szklanki (10 g) Ryż basmati "Kupiec" - 3 i 1/3 łyżki (50 g)



#### **Przygotowanie:**

Ryż basmati /kaszę jaglaną /komosę ryżową /amarantus ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, . Dosypać odrobinę cynamonu . Ryż wymieszać z pozostałymi dodatkami (zamiast banana może być jabłko )

#### PRZEPIS: Owsianka snickers (1 PORCJA)



#### Składniki:

Banan - 2/3 sztuki (80 g) Kakao ciemne Gellwe - 1/2 łyżki (5 g) Masło orzechowe - 1 i 1/2 łyżki (30 g) Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30 g) Woda kokosowa - 1 szklanka (250 ml)



#### Przygotowanie:

Mleko z płatkami owsianymi, kakao, słodzikiem najlepiej (ERYTRYTOL) i masłem orzechowym gotować na małym ogniu kilka minut aż owsianka zgęstnieje. Podawać z pokrojonym w plasterki bananem. foto: Freepik.com

#### PRZEPIS: SAŁATKA OWOCOWA Z CZEKOLADĄ (1 PORCJA)



#### Składniki:

Czekolada gorzka dark 90% Wawel - 3 kostki (30 g) Kiwi - 1 sztuka (75 g) Migdały - 1 i 1/3 łyżki (20 g) Pomarańcza - 1 sztuka (240 g)



#### **Przygotowanie:**

Pomarańczę oraz kiwi obrać i pokroić w kostkę, dodać migdały oraz posiekaną czekoladę.





#### PRZEPIS: Frytki z batata i fioletowej marchewki (1 PORCJA)



#### Składniki:

Czosnek - 1 (5 g)

Marchew - 1 sztuka (45 g) Olej Iniany - 2 łyżki (20 ml)

Przyprawy - curry, proszek - 1 łyżeczka (3 g) Przyprawy - kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4 g) Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g) Przyprawy - tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)

Batat - 3/4 sztuki (200 g)



#### Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 220°C. Batata lub ziemniaki i marchew obrać ze skóry i pokroić w długie słupki. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, na którym należy rozłożyć bataty i marchew. Warzywa polewamy olejem lnianym lub oliwą z oliwek i doprawiamy mocno do smaku przyprawami. Warzywa pieczemy około 20 minut, do uzyskania pięknego i złocistego koloru. Zamiast batatów mogą być ziemniaki

#### PRZEPIS: Kasza gryczana z warzywami (1 PORCJA)



#### Składniki:

Kasza gryczana - 1/4 szklanki (50 g) Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml) Zielone warzywa na patelnię Frosta - 1 sztuka (200 g)



#### Przygotowanie:

Ugotować kaszę "amarantus "komosa ryżowa tak jak na opakowaniu dodać warzywa (BEZ ZIEMNIAKÓW "KUKURYDZY "FASOLI -UGOTOWANE ) ok 300g .Całość polać oliwą z oliwek lub olejem Inianym "rozpuszczone masło klarowane

#### PRZEPIS: Budyń z nasionami chia (1 PORCJA)



#### Składniki:

Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10 g)

Banan - 2/3 sztuki (80 g) Borówka - 1 garść (50 g)

Mleczko kokosowe A-Tip - 20 łyżek (200 g)

Chia nasiona Sante - 2 łyżki (20 g)



#### Przygotowanie:

1. Popoludniu zblenduj wszystkie składniki i odstaw do lodówki2. Udekoruj miętą (opcjonalnie) i wiórkami kokosowymi. Podawaj z borówkami.

#### PRZEPIS: Owsianka kokosowa z mango (1 PORCJA)



#### Składniki:

Mango - 1/2 sztuki (140 g) Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10 g) Mleczko kokosowe House of Asia - 10 łyżek (100 ml) Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30 g) Woda kokosowa - 3/4 szklanki (200 ml)



#### Przygotowanie:

wodę kokosową i mleczko kokosowe wlać do garnka, zagotować, dodać płatki owsiane, gotować przez około 2-3 minuty. Przełożyć do miski, dodać obrane mango i polać miodem. foto: autor przepisu





#### PRZEPIS: KANAPKI Z SZYNKĄ I SZPINAKIEM (1 PORCJA)



#### Składniki:

Szczypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Chleb żytni - 3 kromki (105 g)
Masło - 4 łyżeczki (20 g)
Przyprawy - pieprz czerwony / cayenne, suszony - 1/3
łyżeczki (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Szpinak, świeży - 1/2 garści (12 g)
Szynka z indyka - 50 g



#### Przygotowanie:

Z wymienionych składników przygotuj kanapki

#### PRZEPIS: OMLET KAKAOWY (1 PORCJA)



#### Składniki:

Siemię Iniane - 1 łyżka (10 g) Cynamon - 1 i 1/4 łyżeczki (5 g) Banan - 2/3 sztuki (80 g) Kakao ciemne Gellwe - 1 łyżka (10 g) Mąka gryczana - 1/6 szklanki (25 g) Olej kokosowy - 1 łyżka (10 ml) Płatki owsiane - 1/4 szklanki (25 g)



#### Przygotowanie:

Płatki owsiane zmiksuj na konsystencje mąki , wsyp do miski dodaj mąkę i pozostałe składniki ,banana rozgnieć widelcem ,dolej pół szklanki wody i dobrze wymieszaj . Na rozgrzaną patelnie wylej ciasto i smaż pod przykryciem na małym ogniu . Możesz użyć tylko mąki ryżowej



# **Produkty zbożowe**

Ď	Chleb żytni	350 g
	Płatki owsiane	115 g
	Chleb żytni razowy	35 g
	Mąka kokosowa Intenson	20 g
	Ryż basmati "Kupiec"	50 g
	Kasza gryczana	50 g
	Mąka gryczana	25 g
	Warzywa	
	Szczypiorek	60 g (3 sztuki)
	Pomidor	150 g (1 sztuka)
	Cebula czerwona	100 g (1 sztuka)
	Ogórek kiszony	120 g (2 sztuki)
	Oliwki czarne, bez pestek	20 g (6 i 2/3 sztuki)
	Szpinak FRITAR	50 g
	Papryka czerwona	120 g (1/2 sztuki)
	Papryka zielona	70 g (1/2 sztuki)
	Cebula	150 g (1 i 1/3 sztuki)
	Czosnek	11 g
	Brokuł	200 g (1/3 sztuki)
	Pomidor koktajlowy	60 g (3 sztuki)
	Szpinak, mrożony	100 g (2 sztuki)
	Szpinak, świeży	112 g
	Jarmuż	50 g
	Batat	600 g (2 i 2/3 sztuki)
	Cebula dymka	50 g (2 i 1/2 sztuki)
	Por	100 g (3/4 sztuki)
	Kapusta pekińska	100 g (1/7 sztuki)
	Marchew	145 g (3 i 1/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne



Ser mozzarella, pełne mleko	30 g (1/4 sztuki)
Twaróg półtłusty Real	50 g
Mięso i jaja	
Szynka gotowana z indyka Indykpol	40 g
Pierś z indyka Tesco	100 g
Parówki z kurcząt Drobimex	100 g (2 sztuki)
Kiełbasa śląska	85 g (1 sztuka)
Filet z piersi z kurczaka Sokołów	700 g (3 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze - JEDNO średnie jajko	150 g (3 sztuki)
Szynka wieprzowa - plastry Animex	90 g
Jaja kurze całe	250 g (5 sztuk)
Polędwica z piersi kurczaka	40 g
Wieprzowina, boczek bez kości	100 g
Indyk, pierś ze skórą	250 g (2 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, karkówka	100 g (1 sztuka)
Indyk, pierś bez skóry	250 g (2 i 1/2 sztuki)
Szynka z indyka	50 g
Oleje i tłuszcze	
Masło	60 g
Olej Iniany	60 ml
Masło klarowane SM Mlekovita	40 g
Oliwa z oliwek	70 ml
Olej kokosowy	110 ml
Masło orzechowe Sante	30 g
Masło orzechowe	30 g
© Cukier i słodycze	
Variet i Studyoze	
Kakao ciemne Gellwe	20 g
Kakao 16%, proszek	10 g
Czekolada gorzka dark 90% Wawel	30 g
Miód pszczeli	10 g



Makrela, wędzona	100 g (3/4 sztuki)
Pstrąg, świeży	100 g (1/3 sztuki)
Owoce, orzechy i nasiona	
Awokado	270 g (2 sztuki)
Borówki, mrożone	100 g
Banan	920 g (7 i 2/3 sztuki)
Mleczko kokosowe House of Asia	300 ml
Orzechy włoskie	30 g
Figi suszone Bakalland	30 g
Mleczko kokosowe A-Tip	400 g
Truskawki	100 g
Imbir, korzeń	10 g (1/8 sztuki)
Pomarańcza	360 g (1 i 1/2 sztuki)
Czarne jagody	100 g
Figi	70 g (5 sztuk)
Płatki migdałowe Helio	10 g
Kiwi	75 g (1 sztuka)
Migdały	20 g
Wiórki kokosowe	10 g
Borówka	50 g
Chia nasiona Sante	20 g
Mango	140 g (1/2 sztuki)
Siemię Iniane	10 g
Napoje	
Sok z limonki	20 ml
Woda kokosowa	2100 ml
Sok z cytryny	12 ml



	Przyprawy - pieprz czerwony / cayenne, suszony	3 g
	Sól biała	6 g
	Koncentrat pomidorowy 30%	15 g
	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	10 g
	Sól morska Sante	2 g
	Przyprawy - cząber, mielony	1 g
	Sól Himalajska Sante 350g	13 g
	Cynamon	13 g
	Przyprawy - oregano, suszone	5 g
	Przyprawy - rozmaryn, suszony	4 g
	Rozmaryn, świeży	2 g
	Bazylia, świeża	50 g
	Bulion warzywny	30 ml
	Czosnek granulowany Kamis	10 g
	Musztarda bez dodatku cukru	20 g
	Przyprawy - papryka chili, w proszku	3 g
	Przyprawy - kolendra, nasiona	4 g
	Przyprawy - papryka, suszona	4 g
	Przyprawy - curry, proszek	3 g
	Przyprawy - kurkuma, mielona	4 g
	Przyprawy - tymianek, suszony	3 g
	Dania gotowe	
	Zielone warzywa na patelnię Frosta	1000 g (5 sztuk)
H	Warzywa na patelnię Hortino	400 g (2 sztuk)
	manaj ma ma pateming mortino	100 g (2 02tuki)