

Plan

ŻYWIENIOWY



JADŁOSPIS - FORMA NA LATA - NOWA JA

SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

Sylwia Sobota

JADŁOSPIS



CZEŚĆ !!

Skoro masz ten jadłospis przed sobą, to oznacza, że chcesz dążyć do NOWEJ JA!!
Cieszę się, bo wiem, że w zdrowym ciele zdrowy duch !

Mam dla Ciebie kilka wskazówek:

Jeżeli nie lubisz któregoś ze składników lub też go nie posiadasz, to spokojnie poszukaj zamiennika:

- orzechy i pestki wymieniaj między sobą 1:1
- łososia wymień na makrelę, indyka na kurczaka, chudą wieprzowinę na wołowinę
- kaszę możesz zamienić na ryż, makaron, itp.
- mąkę możesz wybrać dowolną
- mleko zwykłe możesz zastąpić mlekiem roślinnym
- jeśli masz swoje sprawdzone smaki to przyprawiaj wedle własnego uznania
- staraj się ograniczać duże ilości soli.

Jeśli wcześniej piłaś słodkie napoje i podczas trzymania się jadłospisu będzie Ci bardzo tego brakować - możesz posłodzić herbatę czy kawę erytrolelem lub wybrać napój zero.

Polecam zacząć dzień od wypicia szklanki letniej wody z cytryną - pobudza do pracy nasze jelita, nawadnia organizm po całej nocy, wpływa na lepsze trawienie.

W ciągu dnia staraj się wypijać minimum 2-2,5l wody (w tym kawa, herbata).

Jeśli do tej pory jadłaś zupy i nie chcesz z nich rezygnować:

- zupa jest lekka, warzywna to nie wliczaj jej w kaloryczność.
- zupa jest treściwa z mięsem, kaszą czy ziemniakami - potraktuj ją jako główny posiłek.

Jeśli będziesz potrzebować więcej warzyw to spokojnie zjedz - naprawdę nic się nie stanie, jak zjesz więcej pomidora, ogórka czy innego warzywa. Wrzuć na luz! Nie wyrzucaj!

Jeśli w diecie zostaje Ci jakiś produkt i nie chcesz, aby się zmarnował - ugotuj posiłki na dwa dni.

Dietę trzymasz jak chcesz...możesz gotować od razu na dwa dni (jedząc to samo) lub codziennie zmieniać sobie posiłki :).
Możesz także zmieniać kolejność posiłków w ciągu dnia.

Ostatni posiłek staraj się zjeść najpóźniej 1,5h przed snem :).

JEŚLI CHCESZ UŻYĆ INNYCH OWOCÓW NIŻ PODAŁAM W JADŁOSPISIE - SKORZYSTAJ Z TABELI WYMIENNIKÓW.

Cieszę się, że razem dążymy do FORMY NA LATA !!



poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 24.63g, T: 23.17g, W o.: 67.89g)

Kanapka z pastą jajeczną z awokado (E: 556kcal, B o.: 24.63g, T: 23.17g, W o.: 67.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 1/2 sztuki (75g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kiełki brokuła - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotować na twardo i pokroić w kostkę.
2. Ogórki pokroić w kostkę.
3. Awokado rozgnieść widelcem w miseczce.
4. Dodać pokrojone jajka, ogórki, sól, pieprz, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny.
5. Dokładnie wymieszać.
6. Bułkę przekroić na pół i posmarować pastą jajeczną.
7. Położyć plastry pomidora i posypać kiełkami.

▶ II śniadanie (E: 302kcal, B o.: 23.78g, T: 11.06g, W o.: 28.04g)

Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy (E: 152kcal, B o.: 20g, T: 3g, W o.: 10.4g)

1 opakowanie (200g)

Migdały (E: 91kcal, B o.: 3g, T: 7.8g, W o.: 3.08g)

1 łyżka (15g)

Mandarynki (E: 59kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 14.56g)

2 sztuki (130g)

Zjeść w dowolny sposób:)

Pudding może być także waniliowy.

▶ Obiad (E: 500kcal, B o.: 31.16g, T: 17.48g, W o.: 78.54g)

Pełnoziarniste kluski leniwe (E: 500kcal, B o.: 31.16g, T: 17.48g, W o.: 78.54g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 4 plastry (120g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 i 2/3 łyżki (55g)
- Erytrol - 4 łyżeczki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Twaróg połączyć z jajkiem, erytrytolem i szczyptą soli.
2. Dodać 50g mąki i dokładnie połączyć, aby powstało ciasto na kluski.
3. Na czystym blacie rozsypać 5g mąki, wyłożyć ciasto i uformować dwa wałki.
4. Pokroić na niewielkie kopytka.
5. Zagotować wodę ze szczyptą soli.
6. Do gotującej się wody wrzucić kopytka.
7. Po wypłynięciu gotować około 3min.
8. W tym czasie na patelni rozpuścić masło z cukrem brązowym.
9. Kopytka odcedzić i przełożyć na talerz.
10. Polać masłem i posypać borówkami. (Można także wymieszać kopytka bezpośrednio na patelni).

▶ Kolacja (E: 281kcal, B o.: 13.91g, T: 6.12g, W o.: 46.26g)

Kanapki z szynką i kiełkami (E: 281kcal, B o.: 13.91g, T: 6.12g, W o.: 46.26g)

1 porcja



- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Kiełki brokuła - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 i 1/3 łyżki (35g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować serkiem.
2. Położyć plasterki szynki, pokrojoną w paski paprykę oraz kiełki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1639 kcal	Białko ogółem:	93.48 g
Tłuszcz:	57.83 g	Węglowodany ogółem:	220.73 g



wtorek

► **Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 16.77g, T: 14.5g, W o.: 57.04g)**

Owsianka z chałwą i borówkami (E: 420kcal, B o.: 16.77g, T: 14.5g, W o.: 57.04g)

1 porcja

- Chałwa kakaowa - 1/5 sztuki (20g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane górskie - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać mleko.
2. Dodać płatki owsiane.
3. Gotować na wolnym ogniu około 5 minut od momentu zagotowania. (co jakiś czas mieszając)
4. Przebrać do miseczki.
5. Dodać pokruszoną chałwę i borówki.

► **II śniadanie (E: 220kcal, B o.: 5.19g, T: 11.4g, W o.: 27.26g)**

Banan z masłem migdałowym (E: 220kcal, B o.: 5.19g, T: 11.4g, W o.: 27.26g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Masło migdałowe - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

1. Banana pokroić w plastry i posmarować masłem orzechowym.

► **Obiad (E: 512kcal, B o.: 35.2g, T: 12.3g, W o.: 64.63g)**

Makaron z indykiem i parmezanem (E: 512kcal, B o.: 35.2g, T: 12.3g, W o.: 64.63g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Makaron, penne - 1 i 1/4 szklanki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Polędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Mięso pokroić w kostkę i przyprawić solą i pieprzem.
3. Pomidorki przekroić na pół, pietruszkę posiekać.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Podsmażyć mięso na patelni (około 5min).
6. Dodać pomidorki i poczekać, aż puszczą sok.
7. Dodać ugotowany makaron, pietruszkę oraz parmezan.
9. Dokładnie połączyć wszystkie składniki.

► **Kolacja (E: 597kcal, B o.: 26.31g, T: 23.37g, W o.: 75.46g)**

Sałatka bowl (E: 597kcal, B o.: 26.31g, T: 23.37g, W o.: 75.46g)

1 porcja



- Awokado - 1/2 sztuki (75g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kiełki brokuła - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Polędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (60g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2/3 szklanki (100g)
- Erytrol - 2/3 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować.
2. Indyka pokroić w kostkę i ugotować na wodzie z odrobiną soli (około 4-5 min)
3. Oliwę, musztardę, erytrol i sól połączyć razem tworząc sos sałatkowy.
4. Awokado, cebulę i ogórka pokroić w kostkę.
5. Fasolę odsączyć i przepłukać wodą.
6. W misce ułożyć obok siebie: ryż, awokado, fasola, indyk, ogórek, cebula, kiełki.
7. Całość połączyć wcześniej przygotowanym sosem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1749 kcal	Białko ogółem:	83.47 g
Tłuszcz:	61.57 g	Węglowodany ogółem:	224.39 g



środa

▶ **Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 21.28g, T: 19.92g, W o.: 54.06g)**

Jajecznica z sałatką (E: 463kcal, B o.: 21.28g, T: 19.92g, W o.: 54.06g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 i 1/4 kromki (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Hummus lidl - 1/7 opakowania (20g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę, ogórka i pomidora pokroić w kostkę.
2. Połączyć razem, dodać szczyptę soli i pieprzu - tworząc sałatkę.
3. Pieczywo posmarować hummusem.
4. Na patelni rozpuścić masło.
5. Wbić jajka, dodać sól, pieprz.
6. Wymieszać i smażyć, aż jajko się zetnie.
7. Dodać posiekany szczypiorek.
8. Zjeść z sałatką i kanapkami.

▶ **II śniadanie (E: 337kcal, B o.: 24.52g, T: 6.1g, W o.: 47.52g)**

Koktajl (E: 337kcal, B o.: 24.52g, T: 6.1g, W o.: 47.52g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Jogurt pitny, naturalny - Skyr - 1 opakowanie (300ml)



Sposób przygotowania:

1. Jogurt zblendować z bananem i kiwi tworząc koktajl.

Zamiast blendowania owoców, można je także wkroić do jogurtu.

▶ **Obiad (E: 432kcal, B o.: 27.01g, T: 19.83g, W o.: 40.33g)**

Sałatka z fetą (E: 432kcal, B o.: 27.01g, T: 19.83g, W o.: 40.33g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżeczki (3g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Połędwiczka z indyka - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (25g)
- Soczewica zielona - 1/5 szklanki (40g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Sałata rzymska - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

1. Soczewicę ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Cebulę, ogórka, indyka, fetę pokroić w kostkę.
3. Pomidorki i oliwki przekroić na pół, pietruszkę posiekać, sałatę porwać.
4. Indyka ugotować na wodzie ze szczyptą soli.
5. Oliwę, sok z cytryny, miód i szczyptę soli połączyć razem tworząc sos sałatkowy.
6. Do miski wrzucić wszystkie składniki.
7. Połać sosem i dokładnie wymieszać

▶ **Kolacja (E: 465kcal, B o.: 16.79g, T: 16.44g, W o.: 68.57g)**

Pieczone warzywa (E: 465kcal, B o.: 16.79g, T: 16.44g, W o.: 68.57g)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Czosnek przecisnąć przez praskę, połączyć ze skyrem, szczyptą soli i pierzu.
2. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni.
3. Warzywa obrać, pokroić na słupki, wrzucić do miski.
4. Dodać oliwę, rozmaryn, paprykę słodką, sól, pieprz i dokładnie wymieszać.
5. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
6. Piec około 35min.
7. Zjeść z wcześniej przygotowanym sosem czosnkowym.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1697 kcal	Białko ogółem:	89.6 g
Tłuszcz:	62.29 g	Węglowodany ogółem:	210.48 g



czwartek

► Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 14.24g, T: 19.69g, W o.: 63.4g)

Owsianka kokosowa z malinami (E: 440kcal, B o.: 14.24g, T: 19.69g, W o.: 63.4g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Maliny - 2 i 3/4 garści (200g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 5 łyżek (50ml)



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać 2 rodzaje mleka.
2. Wsypać płatki owsiane, wiórki kokosowe, erytrol.
3. Gotować na wolnym ogniu około 5min od momentu zagotowania.
4. Przełożyć do miski.
5. Posypać malinami.

► II śniadanie (E: 429kcal, B o.: 18.43g, T: 17.59g, W o.: 63.84g)

Ciastka francuskie z serem (E: 429kcal, B o.: 18.43g, T: 17.59g, W o.: 63.84g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Erytrol - 4 łyżeczki (20g)
- Ciasto francuskie light - Lidl - 1/3 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni.
2. Twaróg połączyć z mlekiem i erytrole.
3. Ciasto francuskie pokroić na 3 prostokąty.
4. Na środek nałożyć twaróg (podzielić po równo) i posypać borówkami.
5. Skleić wszystkie boki ciasta, dociskając je widelcem.
6. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem i piec około 20min.

Twaróg może trochę wypłynąć podczas pieczenia - to normalne :)

► Obiad (E: 435kcal, B o.: 34.06g, T: 10.11g, W o.: 55.68g)

Puree ziemniaczano-brokulowe + mintaj (E: 435kcal, B o.: 34.06g, T: 10.11g, W o.: 55.68g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Mintaj, świeży - 1 i 1/4 porcji (150g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki i brokuła ugotować do miękkości ze szczyptą soli.
2. Koperek posiekać.
3. Zblendować ugotowane warzywa z 5g masła tworząc puree.
4. Dodać posiekany koperek i dokładnie wymieszać.
5. Mintaja doprawić solą i pieprzem.
6. Na patelni rozgrzać 5g masła i usmażyć na nim mintaja.
7. Rybę podawać skropiona sokiem z cytryny z puree i pomidorami koktajlowymi.

► Kolacja (E: 360kcal, B o.: 20.88g, T: 13.45g, W o.: 43.12g)

Sałatka caprese (E: 360kcal, B o.: 20.88g, T: 13.45g, W o.: 43.12g)

1 porcja



- Chleb żytni razowy - 1 i 1/4 kromki (40g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Ocet balsamiczny - 3/4 łyżki (5ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, light - 4 plastry (80g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

1. Na talerzu ułożyć rukolę.
2. Mozzarellę i pomidora pokroić w plastry.
3. Na rukoli ułożyć na przemian plastry pomidora z mozzarellą.
4. Posypać solą, pieprzem i bazylią.
5. Oliwę połączyć z octem balsamicznym.
6. Powstałym sosem polać sałatkę.
7. Zjeść z chlebem.
8. Kiwi zjeść dodatkowo.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1664 kcal	Białko ogółem:	87.61 g
Tłuszcz:	60.84 g	Węglowodany ogółem:	226.04 g



piątek

▶ Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 24.02g, T: 11.73g, W o.: 52.07g)

Bajgl z jajkiem sadzonym (E: 412kcal, B o.: 24.02g, T: 11.73g, W o.: 52.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kiełki brokuła - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 łyżka (25g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 2 plastry (30g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

1. Bajgla przekroić i posmarować serkiem.
2. Położyć sałatę.
3. Na oliwę usmażyć jajko, tak aby było sadzone.
4. Położyć na bajglu.
5. Na tej samej patelni na chwilę położyć plastry szynki, aby się podsmażyła i położyć na bułce.
6. Dodać plastry pomidora, plastry rzodkiewki.
7. Posypać solą i pieprzem.
8. Położyć kiełki i przykryć drugą połówką bułki.

▶ II śniadanie (E: 294kcal, B o.: 20.37g, T: 10.07g, W o.: 33.63g)

Jogurt z ananasem (E: 294kcal, B o.: 20.37g, T: 10.07g, W o.: 33.63g)

1 porcja

- Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 5 plastrów (150g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

1. Ananasa odsączyć i pokroić w kostkę.
2. Do jogurtu dodać kawałki ananasa, orzechy i otręby.

▶ Obiad (E: 584kcal, B o.: 28.36g, T: 16.55g, W o.: 81.91g)

Tortellini z brokułami (E: 584kcal, B o.: 28.36g, T: 16.55g, W o.: 81.91g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (120g)
- Makaron tortellini, ricotta i szpinak - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować do miękkości.
2. Tortellini ugotować wg przepisu na opakowaniu.
3. Na suchą patelnię wrzucić przekrojone pomidorki, dodać odrobinę wody, sól i pieprz.
4. Poczekać, aż pomidory puszczą sok.
5. Dodać śmietanę, parmezan i dokładnie wymieszać.
6. Dodać ugotowane tortellini i brokuł.
7. Dokładnie połączyć razem.

▶ Kolacja (E: 396kcal, B o.: 16.92g, T: 16.16g, W o.: 47.83g)

Sałatka Bowl z burakiem (E: 396kcal, B o.: 16.92g, T: 16.16g, W o.: 47.83g)

1 porcja



- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Miód pszczeni - 2/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 i 1/2 garści (50g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Buraki, gotowane - 1 sztuka (120g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Makaron z soczewicy czerwonej - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Oliwę, sok z cytryny, miód, sól, pieprz połączyć razem tworząc sos sałatkowy.
2. Buraki zetrzeć na wiórki.
3. Pomarańczę, fetę, cebulę pokroić w kostkę.
4. Koperek posiekać.
5. W misce ułożyć obok siebie: rukolę, makaron, fetę, pomarańczę, cebulę.
6. Całość posypać koperkiem i połączyć sosem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1686 kcal	Białko ogółem:	89.67 g
Tłuszcz:	54.51 g	Węglowodany ogółem:	215.44 g



sobota

▶ Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 21.09g, T: 10.83g, W o.: 65.55g)

Jogurt naturalny - Skyr (E: 47kcal, B o.: 8.4g, T: 0.14g, W o.: 2.78g) 1/2 opakowania (75g)

Miód pszczeli (E: 16kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 3.98g) 1 łyżeczka (5g)

Racuchy gryczane z jabłkami (E: 353kcal, B o.: 12.67g, T: 10.69g, W o.: 58.79g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (75ml)
- Mąka gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Żółtko oddzielić od białka.
2. Białko ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Do miski wrzucić żółtko, kefir, mąkę, erytrol, sodę, cynamon i dokładnie połączyć.
4. Dodać ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać.
5. Dodać pokrojone w kostkę jabłko.
6. Smażyć na wolnym ogniu, wykorzystując podaną ilość oleju.

Racuchy zrobić od razu na dwie porcje.
Jogurt połączyć z miodem i zjeść z plackami.

▶ II śniadanie (E: 432kcal, B o.: 31.12g, T: 17.88g, W o.: 36.39g)

Tortilla z łososiem (E: 432kcal, B o.: 31.12g, T: 17.88g, W o.: 36.39g) 1 porcja

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

1. Tortillę posmarować serkiem.
2. Plastry łososia posmarować sokiem z cytryny i sosem sojowym i posypać pieprzem.
2. Na jednym boku placka ułożyć rukolę, plastry łososia, pokrojonego w paski ogórka.
3. Zawinąć mocno w rulon.
4. Można zjeść w całości lub pokroić w paski.

▶ Obiad (E: 416kcal, B o.: 17.18g, T: 16.93g, W o.: 54.83g)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna (E: 105kcal, B o.: 4.2g, T: 1.65g, W o.: 19.38g) 1/6 szklanki (30g)

Ser mozzarella, light (E: 63kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 0.4g) 2 plastry (40g)

Ananas z puszki, bez zalewy (E: 48kcal, B o.: 0.41g, T: 0.09g, W o.: 12.45g) 2 i 2/3 plastra (80g)

Zupa krem z pomidorów (E: 200kcal, B o.: 4.97g, T: 11.79g, W o.: 22.6g) 1 porcja



- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/5 łyżki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w kostkę.
2. Rozgrzać w garnku oliwę.
3. Dodać cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dusić 2-3 min.
5. Dodać pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, wodę, bulion, ksylitol, paprykę słodką.
6. Gotować 15-20 min.
7. Dodać śmietankę, bazylię i pietruszkę.
8. Całość mocno zblendować.

Zupę ugotować od razu na dwie porcje.

Do jednej porcji zupy dodać ugotowaną quinoę oraz małe kulki mozzarelli.

Ananasa zjeść dodatkowo.

► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 22.78g, T: 11.86g, W o.: 61.33g)

Frytki z batatów z indykiem i sałatką z ogórków. (E: 430kcal, B o.: 22.78g, T: 11.86g, W o.: 61.33g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Polędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Batat - 1 sztuka (250g)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni.
2. Bataty obrać i pokroić w słupki, indyka pokroić w plastry.
3. Bataty i mięso wymieszać z oliwą solą, czosnkiem i słodką papryką.
4. Bataty ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika.
5. Po 15 minutach dołożyć indyka i piec jeszcze 5-8min.
6. W tym czasie ogórka zetrzeć na wiórki, dodać do niego jogurt, sól, pieprz, sok z cytryny, erytrol i dokładnie połączyć razem.
4. Zjeść wszystko razem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1694 kcal	Białko ogółem:	92.17 g
Tłuszcz:	57.5 g	Węglowodany ogółem:	218.1 g



niedziela

► **Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 23.64g, T: 16.72g, W o.: 54.14g)**

Kanapki + parówki (E: 431kcal, B o.: 23.64g, T: 16.72g, W o.: 54.14g)

1 porcja

- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (70g)
- Ketchup, łagodny - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Kiełki brokuła - 2 łyżki (16g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek Philadelphia, lekki - 3/4 łyżki (20g)
- Ogórki kiszane - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Parówki Tarczyński naturalnie - 100% kurczak - 4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

1. Parówki ugotować.
2. Bułkę przekroić.
3. Połówki bułki posmarować serkiem, położyć plasterki pomidora, kiszanego ogórka, kiełki.
4. Zjeść z parówkami i ketchupem.

► **II śniadanie (E: 411kcal, B o.: 13.37g, T: 14.99g, W o.: 59.8g)**

Makaron tortellini, ricotta i szpinak (E: 211kcal, B o.: 8.4g, T: 3.2g, W o.: 37.2g)

2/3 szklanki (80g)

Zupa krem z pomidorów (E: 200kcal, B o.: 4.97g, T: 11.79g, W o.: 22.6g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/5 łyżki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w kostkę.
2. Rozgrzać w garnku oliwę.
3. Dodać cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dusić 2-3 min.
5. Dodać pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, wodę, bulion, ksylitol, paprykę słodką.
6. Gotować 15-20 min.
7. Dodać śmietankę, bazylię i pietruszkę.
8. Całość mocno zblendować.

Tortellini ugotować i dodać do zupy.

► **Obiad (E: 422kcal, B o.: 26.5g, T: 14.88g, W o.: 49.51g)**

Gulasz wołowy. (E: 422kcal, B o.: 26.5g, T: 14.88g, W o.: 49.51g)

1 porcja



- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)
- Wołowina, polędwica - 1/6 sztuki (70g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

1. Mięso i cebulę pokroić w kostkę, pieczarki w plastry.
2. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej przez chwilę mięso.
3. Dodać pieczarki i cebulę.
4. Poczekać aż pieczarki zmniejszą swoją objętość i puszczą sok.
5. Dodać 100ml wody, sól, pieprz, sos sojowy i dusić około 30min.
5. W tym czasie gotować kaszę wg przepisu na opakowaniu.
6. Pod koniec duszenia do sosu dodać śmietanę i dokładnie wymieszać. (Najlepiej śmietanę połączyć wcześniej z odrobiną sosu, tak aby się nie zważyła).
7. Zjeść z kaszą i ogórkiem.

Polędwicę wołową można zastąpić polędwicą z indyka lub polędwicą wieprzową.

► Kolacja (E: 505kcal, B o.: 32.67g, T: 13.69g, W o.: 69.19g)

pudding proteinowy LIDL - czekoladowy (E: 152kcal, B o.: 20g, T: 3g, W o.: 10.4g)

1 opakowanie (200g)

Racuchy gryczane z jabłkami (E: 353kcal, B o.: 12.67g, T: 10.69g, W o.: 58.79g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (75ml)
- Mąka gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Żółtko oddzielić od białka.
2. Białko ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Do miski wrzucić żółtko, kefir, mąkę, erytrol, sodę, cynamon i dokładnie połączyć.
4. Dodać ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać.
5. Dodać pokrojone w kostkę jabłko.
6. Smażyć na wolnym ogniu, wykorzystując podaną ilość oleju.

Racuchy zjeść razem z puddingiem.
Może też być pudding waniliowy.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1769 kcal	Białko ogółem:	96.18 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	232.64 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu	80g (1 sztuka)
Bułki grahamki	160g (1 i 3/4 sztuki)
Chleb żytni razowy	190g (5 i 1/3 kromki)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	30g (1/6 szklanki)
Makaron, penne	80g (1 i 1/4 szklanki)
Mąka gryczana	100g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	55g (3 i 2/3 łyżki)
Otręby pszenne	4g (1 łyżka)
Płatki owsiane górskie	90g (9 łyżek)
Ryż jaśminowy	50g (1/4 szklanki)
Tortilla pszenna	60g (1 sztuka)



Warzywa

Batat	250g (1 sztuka)
Brokuły	270g (1/2 sztuki)
Buraki, gotowane	120g (1 sztuka)
Cebula	275g (2 i 2/3 sztuki)
Czosnek	13g (2 i 2/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	100g (2/3 szklanki)
Kiełki brokuła	61g (7 i 2/3 łyżki)
Koper ogrodowy	28g (7 łyżeczek)
Marchew	100g (2 i 1/4 sztuki)
Ogórek	500g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszane	200g (3 i 1/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	20g (2 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	30g (1 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	120g (1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	100g (1 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)

Pomidor	660g (3 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	460g (23 sztuki)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Rukola	90g (4 i 1/2 garści)
Rzodkiewka	15g (1 sztuka)
Sałata rzymska	90g (1/4 sztuki)
Soczewica zielona	40g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Ziemniaki, późne	400g (4 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt pitny, naturalny - Skyr	300ml (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	360ml (1 i 2/3 szklanki)
Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy	400g (2 opakowania)
Ser mozzarella, light	120g (6 plastrów)
Ser parmezan	40g (4 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	55g (1/4 kostki)
Serek Philadelphia, lekki	120g (4 i 3/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	40g (2 i 1/4 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	20g (3/4 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	40g (4 łyżki)
Twaróg półtłusty, mielony	200g (6 i 2/3 plastra)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	350g (6 i 3/4 sztuki)
Parówki Tarczyński naturalnie - 100% kurczak	80g (4 sztuki)
Polędwiczka z indyka	270g (1 i 1/3 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Wołowina, polędwica 70g (1/6 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 25g (2 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy 10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek 82ml (8 i 1/4 łyżki)

Cukier i słodcyce

Chałwa kakaowa 20g (1/5 sztuki)
Cukier brązowy 5g (1/3 łyżki)
Erytrol 60g (12 łyżeczek)
Ksylitol 6g (3/4 łyżeczki)
Miód pszczele 11g (2 i 1/4 łyżeczki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony 100g (1 opakowanie)
Mintaj, świeży 150g (1 i 1/4 porcji)

Owoce, orzechy i nasiona

Ananas z puszki, bez zalewy 230g (7 i 2/3 plastra)
Awokado 150g (1 sztuka)
Banan 200g (1 i 2/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa 115g (2 i 1/3 garści)
Jabłko 200g (1 sztuka)
Kiwi 160g (2 i 1/4 sztuki)
Maliny 200g (2 i 3/4 garści)
Mandarynki 130g (2 sztuki)
Migdały 15g (1 łyżka)
Orzechy laskowe 15g (1/2 garści)
Pomarańcza 100g (1/3 sztuki)
Wiórki kokosowe 6g (1 łyżka)

Napoje

Sok z cytryny 26ml (4 i 1/3 łyżki)
Woda 300ml (1 i 1/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona 1g (1 łyżeczka)
Bazylia, świeża 2g (2/3 garści)
Bulion drobiowy, słoik - Winiary 6g (1/3 łyżki)
Cynamon, mielony 3g (3/4 łyżeczki)
Czosnek, w proszku 1g (1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny 25g (1 i 2/3 łyżki)
Musztarda 5g (1/2 łyżeczki)
Ocet balsamiczny 5ml (3/4 łyżki)
Papryka słodka, mielona 6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny 22g (22 szczypty)
Przecier pomidorowy 30g (2 łyżki)
Rozmaryn, suszony 2g (2/3 łyżeczki)
Soda oczyszczona 2g (1/2 łyżeczki)
Sos sojowy 10g (2 łyżeczki)
Sól biała 2g (2 szczypty)
Sól himalajska 31g (31 szczypty)

Produkty vege/vegan

Hummus lidl 20g (1/7 opakowania)
Makaron z soczewicy czerwonej 30g (1/3 szklanki)
Masło migdałowe 20g (1 łyżka)
mleczko kokosowe Real Thai 50ml (5 łyżek)

Dania gotowe

Ciasto francuskie light - Lidl 100g (1/3 opakowania)
Makaron tortellini, ricotta i szpinak 230g (2 szklanki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapka z pastą jajeczną z awokado	Owsianka z chałwą i borówkami	Jajecznica z sałatką	Owsianka kokosowa z malinami	Bajgiel z jajkiem sadzonym	Jogurt naturalny - Skyr Miód pszczele Racuchy gryczane z jabłkami	Kanapki + parówki
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy Migdały Mandarynki	Banan z masłem migdałowym	Koktajl	Ciastka francuskie z serem	Jogurt z ananasem	Tortilla z łososiem	Makaron tortellini, ricotta i szpinak Zupa krem z pomidorów
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pełnoziarniste kluski leniwe	Makaron z indykiem i parmezanem	Sałatka z fetą	Puree ziemniaczano-brokulowe + mintaj	Tortellini z brokułami	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna Ser mozzarella, light Ananas z puszki, bez zalewy Zupa krem z pomidorów	Gulasz wołowy.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kanapki z szynką i kielkami	Sałatka bowl	Pieczone warzywa	Sałatka caprese	Sałatka Bowl z burakiem	Frytki z batatów z indykiem i sałatką z ogórków.	Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy Racuchy gryczane z jabłkami