



SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

SYLWIA SOBOTA



JADŁOSPIS



FORMA NA LATA -
WIOSNA



CZEŚĆ !!

Cieszę się, że masz przed sobą ten jadłospis!!

Cieszę się, bo wiem, że w zdrowym ciele zdrowy duch ! Wiem także, że jeśli dołożysz do tego aktywność fizyczną, to będziesz cieszyć się świetnymi efektami.

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 zwykle 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 erytrolesem 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: 472kcal, B o.: 20.52g, T: 21.04g, W o.: 57.87g)

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g) 1/2 opakowania (75g)

Kakaowe pancakes (E: 410kcal, B o.: 13.32g, T: 21.04g, W o.: 49.62g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (4g)
- Mąka gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (75ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Erytrol - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Masło rozpuścić i wlać do miski.
2. Dodać wszystkie składniki poza olejem i dokładnie połączyć razem.
3. Na patelni rozgrzać olej (podzielić go do usmażenia wszystkich placków).
4. Smażyć placuszki na wolnym ogniu.

Przygotować placki od razu na 2 porcje.
Zjeść połowę. Druga połowa na kolację.
Serkiem posmarować placuszki.

▶ II śniadanie (E: 331kcal, B o.: 20.98g, T: 9.05g, W o.: 44.65g)

Grahamka z szynką i mozzarellą (E: 331kcal, B o.: 20.98g, T: 9.05g, W o.: 44.65g) 1 porcja

- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (20g)
- Sos pesto, zielony - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

1. Połówki bułki posmarować pesto.
2. Na bułkę ułożyć kolejno: sałatę, szynkę, mozzarellę, pomidor.
3. Przykryć drugą połówką.

▶ Obiad (E: 370kcal, B o.: 24.52g, T: 9.9g, W o.: 48.18g)

Indyk z pieczarkowym ryżem (E: 370kcal, B o.: 24.52g, T: 9.9g, W o.: 48.18g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

1. Ryż i brokuł ugotować do miękkości.
2. Pieczarki pokroić w plasterki.
3. Na patelni rozgrzać 5g oliwy.
4. Podsmażyć pieczarki, tak aby odparowała z nich woda (przyprawić solą i pieprzem).
5. W tym czasie indyka pokroić w plastry, doprawić solą i pieprzem.
6. Pieczarki połączyć ugotowanym ryżem - zostawić garnku, aby było ciepłe.
6. Na patelni rozgrzać drugie 5g oliwy.
7. Podsmażyć indyka.
8. Gotowe mięso zjeść z ryżem i ugotowanym brokułem.

▶ **Kolacja (E: 472kcal, B o.: 20.52g, T: 21.04g, W o.: 57.87g)**

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g)

1/2 opakowania (75g)

Kakaowe pancakes (E: 410kcal, B o.: 13.32g, T: 21.04g, W o.: 49.62g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (4g)
- Mąka gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (75ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Erytrol - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)

**Sposób przygotowania:**

1. Masło rozpuścić i wlać do miski.
2. Dodać wszystkie składniki poza olejem i dokładnie połączyć razem.
3. Na patelni rozgrzać olej (podzielić go do usmażenia wszystkich placków).
4. Smażyć placuszki na wolnym ogniu.

Placuszki powinny być już gotowe.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1645 kcal	Białko ogółem:	86.54 g
Tłuszcz:	61.03 g	Węglowodany ogółem:	208.57 g



wtorek

► **Śniadanie (E: 407kcal, B o.: 18.19g, T: 16.68g, W o.: 52.83g)**

Owsianka kakaowa z chia (E: 407kcal, B o.: 18.19g, T: 16.68g, W o.: 52.83g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 3/4 łyżki (15g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać mleko.
2. Dodać płatki owsiane, kakao, chia, erytrol.
3. Gotować około 5 minut na wolnym ogniu (aż płatki staną się miękkie i gęste).
4. Przełożyć do miseczki.
5. Dodać masło orzechowe 100% i posypać borówkami.

► **II śniadanie (E: 320kcal, B o.: 32.08g, T: 11.61g, W o.: 26.58g)**

Koktajl malinowy (E: 320kcal, B o.: 32.08g, T: 11.61g, W o.: 26.58g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Izolat - Allnutrition - 3/4 porcji (25g)



Sposób przygotowania:

1. Maliny, kefir i izolat zblendować na koktajl.
2. Orzechy zjeść dodatkowo.

Koktajl najlepiej smakuje schłodzony.

► **Obiad (E: 421kcal, B o.: 17.25g, T: 9.88g, W o.: 73.04g)**

Ser mozzarella, light (E: 31kcal, B o.: 3.8g, T: 1.7g, W o.: 0.2g)

1 plaster (20g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

Zupa z pomidorów i cukinii (E: 321kcal, B o.: 10.96g, T: 7.67g, W o.: 58.23g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycyca bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)
- Batat - 1/3 sztuki (90g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/2 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę, marchewkę, batata, cukinię pokroić w drobną kostkę.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. W garnku rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek u dusić przez chwilę.
5. Dodać pozostałe warzywa, ciecierzycę, wodę, bulion, sól, pieprz, rozmaryn.
6. Gotować około 30-40min, aż warzywa będą miękkie.
7. Doprawić do wg. swojego smaku.



1. Zupę ugotować na 2 porcje.
2. Do jednej porcji zupy przed podaniem wrzucić małe kawałki białej mozzarelli.
3. Zupę zjeść z chlebem.

► Kolacja (E: 425kcal, B o.: 21.85g, T: 12.18g, W o.: 58.01g)

Sałátka z tuńczykiem (E: 425kcal, B o.: 21.85g, T: 12.18g, W o.: 58.01g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Fasola konserwowa, odsączona - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Ogórki i cebulę pokroić w drobną kostkę.
3. Fasolę przepłukać wodą i odsączyć.
3. Tuńczyka odcisnąć z nadmiaru wody.
4. Wszystkie składniki dokładnie połączyć i doprawić solą i pieprzem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1573 kcal	Białko ogółem:	89.37 g
Tłuszcz:	50.35 g	Węglowodany ogółem:	210.46 g



środa

► Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 23.01g, T: 9.99g, W o.: 39.7g)

Serek wiejski + kanapki (E: 330kcal, B o.: 23.01g, T: 9.99g, W o.: 39.7g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Serek wiejski 3% - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować masłem.
2. Pomidora pokroić w plastry, cebulę w piórka.
3. Warzywa ułożyć na pieczywie.
4. Zjeść z serkiem.

► II śniadanie (E: 421kcal, B o.: 17.25g, T: 9.88g, W o.: 73.04g)

Ser mozzarella, light (E: 31kcal, B o.: 3.8g, T: 1.7g, W o.: 0.2g)

1 plaster (20g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

Zupa z pomidorów i cukinii (E: 321kcal, B o.: 10.96g, T: 7.67g, W o.: 58.23g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)
- Batat - 1/3 sztuki (90g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/2 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę, marchewkę, batata, cukinię pokroić w drobną kostkę.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. W garnku rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek u dusić przez chwilę.
5. Dodać pozostałe warzywa, ciecierzycę, wodę, bulion, sól, pieprz, rozmaryn.
6. Gotować około 30-40min, aż warzywa będą miękkie.
7. Doprawić do wg. swojego smaku.

1. Zupa powinna być już przygotowana.
2. Do jednej porcji zupy przed podaniem wrzucić małe kawałki białej mozzarelli.
3. Zupę zjeść z chlebem.

► Obiad (E: 430kcal, B o.: 24.76g, T: 13.34g, W o.: 51.79g)

Kopyta w sosie pieczarkowym (E: 430kcal, B o.: 24.76g, T: 13.34g, W o.: 51.79g)

1 porcja



- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 1/4 sztuki (50g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 5 łyżek (40g)
- Kopytka Lidl - 1/4 opakowania (130g)



Sposób przygotowania:

1. Kopytka ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pieczarki obrać i pokroić w paski.
3. Mięso pokroić w kostkę i doprawić przyprawą do kurczaka.
4. Pieczarki poddusić na patelni z odrobiną wody, solą i pieprzem.
5. Kiedy pieczarki puszczą sok, dodać mięso i dusić przez chwilę.
6. Dodać śmietankę, sok z cytryny i dusić do momentu, aż mięso będzie miękkie.
7. Do sosu dodać kopytka, parmezan i wymieszać.
8. Zjeść z ogórkiem kiszonym.

► **Kolacja (E: 438kcal, B o.: 25.6g, T: 17.29g, W o.: 45.77g)**

Makaron z tuńczykiem (E: 438kcal, B o.: 25.6g, T: 17.29g, W o.: 45.77g)

1 porcja

- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Makaron z semoliny - 2/3 szklanki (50g)
- Sos pesto, zielony - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Pomidorki przekroić na pół.
3. Na patelni rozgrzać pesto.
4. Dodać pomidorki i poczekać chwilę, aż puszczą sok.
5. Dodać tuńczyka i ugotowany makaron.
6. Doprawić solą i pieprzem i wymieszać.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1619 kcal	Białko ogółem:	90.62 g
Tłuszcz:	50.5 g	Węglowodany ogółem:	210.3 g



czwartek

► **Śniadanie (E: 372kcal, B o.: 21.35g, T: 15.16g, W o.: 37.9g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 25kcal, B o.: 4.48g, T: 0.07g, W o.: 1.48g)

1/4 opakowania (40g)

Omlet ziemniaczany (E: 347kcal, B o.: 16.87g, T: 15.09g, W o.: 36.42g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaka obrać i zetrzeć na papkę (tak jak na placki).
2. Jajka wbić do miski, dodać przeciśnięty czosnek, startego ziemniaka, mąkę, sól, pieprz i dokładnie wymieszać.
3. Na patelni rozgrzać olej.
4. Wlać masę jajeczną i smażyć na wolnym ogniu pod przykryciem.
5. Kiedy omlet się zetnie, delikatnie przewrócić go na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę.

Omleta posmarować serkiem.

► **II śniadanie (E: 329kcal, B o.: 23.93g, T: 6.82g, W o.: 42.68g)**

Deser kinder country (E: 329kcal, B o.: 23.93g, T: 6.82g, W o.: 42.68g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)
- Ekspandowane ziarna orkisz - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

1. Mleko wlać do garnka i mocno podgrzać.
2. Powoli wsypać kaszę manne, cały czas mieszając.
3. Gotować 4-5 minut, aż kasza stanie się gęsta.
4. Do lekko ostudzonej kaszy dodać izolat, serek i ekspandowane ziarna orkisz.
5. Dokładnie wymieszać i przełożyć do słoiczka lub pucharka.
6. Czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej i połączyć deser.
7. Włożyć do lodówki na minimum 2 godziny.

Ekspandowane ziarna można kupić w lidlu.

► **Obiad (E: 580kcal, B o.: 31.52g, T: 16.44g, W o.: 77.35g)**

Spaghetti bolognese (E: 580kcal, B o.: 31.52g, T: 16.44g, W o.: 77.35g)

1 porcja



- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mięso wołowe, mielone - 1/3 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ser parmezan, tarty - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
2. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Na patelni rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek i chwilę podsmażyć.
5. Dodać mięso, przyprawy i ponownie chwilę podsmażyć.
6. Dodać marchewkę, wlać passatę i dusić około 15-20 minut pod przykryciem.
7. W tym czasie ugotować makaron al dente.
8. Zjeść z przygotowanym sosem, posypany tartym parmezanem.

► Kolacja (E: 321kcal, B o.: 12.29g, T: 11.79g, W o.: 42.26g)

Tortilla z serem i szynką (E: 321kcal, B o.: 12.29g, T: 11.79g, W o.: 42.26g)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Serek jogurtowy - Almette - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Szynka z indyka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (20g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

1. Paprykę i ogórka pokroić w paski.
2. Placek tortilli posmarować serem.
3. Ułożyć plastry szynki, sałatę, ogórka, paprykę i odsączoną kukurydzę.
4. Mocno zwinąć w rulon.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1602 kcal	Białko ogółem:	89.09 g
Tłuszcz:	50.21 g	Węglowodany ogółem:	200.19 g



piątek

▶ Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 30.22g, T: 21.81g, W o.: 73.53g)

Pomidor koktajlowy (E: 18kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 3.9g) 5 sztuk (100g)

Zapiekanki z pieczarkami (E: 577kcal, B o.: 30.22g, T: 21.81g, W o.: 69.63g) 1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 4 plastry (80g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczarki pokroić w plastry, cebulę w piórka.
2. Na patelni rozgrzać olej.
3. Podsmażyć pieczarki z cebulą, aż będą miękkie i odparuje z nich woda - doprawić solą i pieprzem.
4. W tym czasie rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
5. Połówki bułki posmarować pesto, nałożyć przygotowane pieczarki, pokrojoną w plastry mozzarellę.
6. Włożyć do piekarnika na około 5min, aż ser się rozpuści, a bułka stanie się chrupka.
7. Posmarować ketchupem

▶ II śniadanie (E: 209kcal, B o.: 6.5g, T: 10.5g, W o.: 16g)

Jaglana miękkie ciasteczko (E: 209kcal, B o.: 6.5g, T: 10.5g, W o.: 16g) 1 opakowanie (50g)

Ciasteczko jest dostępne w lidlu.

▶ Obiad (E: 435kcal, B o.: 27.34g, T: 13.77g, W o.: 55.66g)

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 97kcal, B o.: 2.07g, T: 7.85g, W o.: 8.03g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w drobną kostkę, koperek i kapustę posiekać.
2. Majonez, sok z cytryny, erytrol, sól, pieprz połączyć razem.
3. Wszystkie składniki wymieszać razem tak aby powstała surówka.

Dorsz w kukurydzianej panierce (E: 338kcal, B o.: 25.27g, T: 5.92g, W o.: 47.63g) 1 porcja



- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/2 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obrać i ugotować.
2. Dorsza umyć i osuszyć.
3. Płatki kukurydziane mocno rozgnieść.
4. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
5. Dorsza nasmarować sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem.
6. Obtoczyć kolejno: w mące, białku jaja oraz płatkach kukurydzianych.
7. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piec około 15 minut.
9. Ugotowane ziemniaki połączyć oliwą, zjeść z upieczoną rybą i surówką.

► **Kolacja (E: 327kcal, B o.: 9.73g, T: 10.73g, W o.: 48.87g)**

Ryż z pesto (E: 327kcal, B o.: 9.73g, T: 10.73g, W o.: 48.87g)

1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ser parmezan, tarty - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pomidora pokroić w kostkę.
3. Na patelni rozgrzać pesto, dodać pomidora i poczekać, aż puści sok.
4. Dodać ugotowany ryż, tarty parmezan i rukolę.
5. Przyprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1566 kcal	Białko ogółem:	73.79 g
Tłuszcz:	56.81 g	Węglowodany ogółem:	194.06 g

sobota

► **Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 19.92g, T: 16.25g, W o.: 77.73g)**

Maliny (E: 43kcal, B o.: 1.3g, T: 0.3g, W o.: 12g) 1 i 1/3 garści (100g)

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g) 1/2 opakowania (75g)

Gofry bananowe (E: 388kcal, B o.: 11.42g, T: 15.95g, W o.: 57.48g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 łyżki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Erytrol - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Żółtko oddzielić od białka.
2. Białko ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Wszystkie pozostałe składniki dokładnie zblendować.
4. Do powstałej masy dodać ubitą wcześniej pianę i delikatnie wymieszać.
5. Gofrownicę rozgrzać i przesmarować olejem.
6. Nakładać 2-3 łyżki ciasta na rozgrzaną gofrownicę.
7. Piec około 3 minuty, do uzyskania złotobrazowego koloru.

1. Zostawić 5g oleju do posmarowania gofrownicy.
2. Można tutaj także użyć mąki gryczanej.
3. Gofry po upieczeniu posmarować serkiem i posypać malinami.
3. Zamiast malin można wykorzystać pozostałe 50g banana (jeden banan ma zwykle 100g).

► **II śniadanie (E: 288kcal, B o.: 13.31g, T: 8.64g, W o.: 40.06g)**

Wafle z łososiem (E: 288kcal, B o.: 13.31g, T: 8.64g, W o.: 40.06g) 1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Wafle ryżowe, cienkie - 4 sztuki (20g)
- Winogrona - 1 i 1/3 garści (100g)
- Łosoś, wędzony - 1/3 opakowania (40g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (20g)
- Hummus lidl - 1/7 opakowania (20g)



Sposób przygotowania:

1. Pomidora pokroić w plastry.
2. Wafle posmarować hummusem, położyć sałatę, plastry łososia, pomidora.
3. Winogrona zjeść dodatkowo.

Najlepiej sprawdzi się tutaj łosoś wędzony na zimno.

► **Obiad (E: 438kcal, B o.: 26.39g, T: 12.11g, W o.: 51.56g)**

Kolorowa kasza jagłana z indykiem (E: 438kcal, B o.: 26.39g, T: 12.11g, W o.: 51.56g) 1 porcja



- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Połędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchewka z groszkiem mrożona - 1/3 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Indyka pokroić w plastry, przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką.
3. W garnku rozgrzać oliwę.
4. Do garnka wsypać groszek z marchewką, podlać odrobiną wody i dusić około 12min.
5. Warzywa doprawić sokiem z cytryny, solą, pieprzem i połączyć z wcześniej ugotowaną kaszą.
6. Na patelni rozgrzać 5g oliwy i usmażyć indyka.
7. Zjeść razem z kaszą.

Można zjeść osobno kaszę i marchewkę z groszkiem.

► Kolacja (E: 380kcal, B o.: 21.51g, T: 19.11g, W o.: 33.94g)

Sałatka z ziemniakami (E: 380kcal, B o.: 21.51g, T: 19.11g, W o.: 33.94g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (60g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Łosoś, wędzony - 1/3 opakowania (40g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (40g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki oczyścić i ugotować w mundurkach.
2. Jajko ugotować na twardo.
3. Oliwę, musztardę, sok z cytryny, sól, pieprz, łyżeczkę wody połączyć dokładnie tworząc sos.
4. Koperek i szczypiorek posiekać, ogórki konserwowe pokroić w kostkę, groszek odsączyć.
5. Ugotowane ziemniaki obrać i pokroić na 8.
6. Do miski wrzucić porwaną sałatę, groszek, ogórki kiszone, jajko, ziemniaki, porwanego łososa, szczypiorek i koperek.
7. Połać sosem i wymieszać.

Do tej sałatki idealnie nadaje się łosoś wędzony na zimno.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1599 kcal	Białko ogółem:	81.13 g
Tłuszcz:	56.11 g	Węglowodany ogółem:	203.29 g



niedziela

► Śniadanie (E: 445kcal, B o.: 23.27g, T: 14.43g, W o.: 56.91g)

Bajgiel z pastą z twarogu. (E: 445kcal, B o.: 23.27g, T: 14.43g, W o.: 56.91g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieść, czosnek przecisnąć przez praskę, rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, szczypiorek posiekać.
2. Połączyć dokładnie awokado, czosnek, twaróg, jogurt, sól i pieprz tworząc pastę.
3. Dodać posiekaną rzodkiewkę i szczypiorek.
4. Posmarować połówki bajgla.

► II śniadanie (E: 327kcal, B o.: 5.5g, T: 12.34g, W o.: 49.18g)

Wafle z kremem z awokado (E: 327kcal, B o.: 5.5g, T: 12.34g, W o.: 49.18g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Wafle ryżowe, cienkie - 5 sztuk (25g)



Sposób przygotowania:

1. Banana zblendować z awokado i kakao tworząc krem kakaowy.
2. Posmarować wafle kremem.

► Obiad (E: 487kcal, B o.: 27.52g, T: 15.44g, W o.: 64.48g)

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 97kcal, B o.: 2.07g, T: 7.85g, W o.: 8.03g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w drobną kostkę, koperek i kapustę posiekać.
2. Majonez, sok z cytryny, erytrol, sól, pieprz połączyć razem.
3. Wszystkie składniki wymieszać razem tak aby powstała surówka.

Kluski śląskie + udko z kurczaka (E: 390kcal, B o.: 25.45g, T: 7.59g, W o.: 56.45g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

1. Udko z kurczaka przyprawić słodką papryką, przeciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem.
2. Włożyć do woreczka do pieczenia i piec około 60min w 190 stopniach.
3. W tym czasie ugotować ziemniaki do miękkości, rozgnieść i ostudzić.
4. Do ziemniaków dodać skrobię ziemniaczaną, dokładnie połączyć i uformować kluseczki śląskie.
5. Przygotować surówkę.
6. Pod koniec pieczenia mięsa ugotować kluski w osolonej wodzie - około 4-5 minut.
7. Kluski zjeść z mięsem i surówką.



1. Kluski wrzucamy do wrzącej wody.
2. Można je polać łyżeczką sosu własnego z pieczonego udka.
3. Nie zjadamy skóry z udka.
4. Zamiast klusek można zjeść 200g ziemniaków.

► Kolacja (E: 375kcal, B o.: 14.97g, T: 17.64g, W o.: 42.77g)

Sałátka z quinoa (E: 375kcal, B o.: 14.97g, T: 17.64g, W o.: 42.77g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/5 szklanki (40g)
- Fasola konserwowa, odsączona - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Quinoę ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Oliwę, sok z cytryny, erytrol i sól dokładnie połączyć tworząc sos.
3. Fetę pokroić w kostkę, pomidorki przekroić na pół, fasolę przepłukać wodą i odsączyć.
4. Do miski wrzucić rukolę, przekrojone pomidorki koktajlowe, fetę, quinoę, fasolę.
5. Całość polać sosem i dokładnie wymieszać.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1634 kcal	Białko ogółem:	71.26 g
Tłuszcz:	59.85 g	Węglowodany ogółem:	213.34 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	170g (1 i 3/4 sztuki)
Chleb graham	120g (4 kromki)
Ekspandowane ziarna orkiszu	10g (2 łyżki)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	40g (1/5 szklanki)
Makaron bezjajeczny	70g (1 szklanka)
Makaron z semoliny	50g (2/3 szklanki)
Marchewka z groszkiem mrożona	200g (1/3 opakowania)
Mąka gryczana	100g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	61g (5 łyżek)
Płatki kukurydziane	10g (1/3 szklanki)
Płatki owsiane górskie	40g (4 łyżki)
Ryż basmati	100g (2/3 szklanki)
Ryż jaśminowy	50g (1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	30g (1 i 1/4 łyżki)
Tortilla pszenna	60g (1 sztuka)
Wafle ryżowe, cienkie	45g (9 sztuk)



Warzywa

Batat	180g (3/4 sztuki)
Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Cebula	210g (2 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	100g (1/3 puszki)
Cukinia	200g (1/3 sztuki)
Czosnek	22g (4 i 1/3 ząbka)
Fasola konserwowa, odsączona	70g (1/3 szklanki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	60g (1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	240g (4 i 3/4 liścia)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	50g (2 i 1/2 łyżki)
Marchew	200g (4 i 1/3 sztuki)
Ogórek	80g (1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	40g (2/3 sztuki)

Ogórki konserwowe	50g (5 sztuk)
Papryka czerwona	60g (1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	300g (15 sztuk)
Pomidor	430g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	300g (15 sztuk)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata rzymska	100g (1/4 sztuki)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki, średnie	520g (5 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	40g (1/4 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g (1 łyżka)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	510ml (2 i 1/4 szklanki)
Ser mozzarella, light	160g (8 plastrów)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser parmezan, tarty	25g (3 i 1/4 łyżki)
Ser typu "Feta"	30g (1/7 kostki)
Serek jogurtowy - Almette	25g (1 i 1/4 łyżki)
Serek wiejski 3%	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietanka 18% do zup i sosów	40g (5 łyżek)
Twaróg półtłusty, mielony	70g (2 i 1/3 plastra)



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	35g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	250g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso wołowe, mielone	70g (1/3 szklanki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	120g (1 i 1/4 sztuki)
Polędwiczka z indyka	210g (1 sztuka)
Szynka z indyka	50g (3 i 1/3 plastra)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	31g (3 plastry)
Olej rzepakowy	30ml (3 łyżki)
Oliwa z oliwek	68ml (6 i 3/4 łyżki)

**Cukier i słodcyce**

Budyń w proszku	10g (1 i 1/4 łyżki)
Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Erytrol	35g (7 łyżeczek)
Jaglane miękkie ciasteczko	50g (1 opakowanie)
Kakao, ciemne - Gellwe	18g (1 i 3/4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz, świeży	100g (1 sztuka)
Łosoś, wędzony	80g (3/4 opakowania)
Tuńczyk w sosie własnym	140g (4 i 2/3 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Awokado	140g (1 sztuka)
Banan	150g (1 i 1/4 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)
Maliny	100g (1 i 1/3 garści)
Maliny, mrożone	100g (1 i 2/3 garści)
Nasiona chia, suszone	5g (1/2 łyżki)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)
Winogrona	100g (1 i 1/3 garści)

**Napoje**

Sok z cytryny	25ml (4 i 1/4 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion drobiowy, słoik - Winiary	16g (1 łyżka)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Majonez	20g (3/4 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)

Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
-------------------------	-----------------------

Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	28g (28 szczypty)
Proszek do pieczenia	5g (1 i 1/4 łyżeczki)

Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Rozmaryn, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)

Sos pesto, zielony	90g (4 i 1/2 łyżki)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Sól himalajska	29g (29 szczypty)

**Produkty vege/vegan**

Hummus lidl	20g (1/7 opakowania)
-------------	----------------------

Masło orzechowe z kawałkami orzechów	15g (3/4 łyżki)
--------------------------------------	-----------------

Passata	150g (2/3 szklanki)
---------	---------------------

**Dania gotowe**

Kopytka Lidl	130g (1/4 opakowania)
--------------	-----------------------

**Preparaty**

Izolat - Allnutrition	35g (1 i 1/4 porcji)
-----------------------	----------------------

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Kakaowe pancakes	Owsianka kakaowa z chia	Serek wiejski + kanapki	Jogurt naturalny - Skyr Omlet ziemniaczany	Pomidor koktajlowy Zapiekanki z pieczarkami	Maliny Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Gofry bananowe	Bajgiel z pastą z twarogu.
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Grahamka z szynką i mozzarellą	Koktajl malinowy	Ser mozzarella, light Chleb graham Zupa z pomidorów i cukinii	Deser kinder country	Jaglana miękkie ciasteczko	Wafle z łososiem	Wafle z kremem z awokado
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Indyk z pieczarkowym ryżem	Ser mozzarella, light Chleb graham Zupa z pomidorów i cukinii	Kopyta w sosie pieczarkowym	Spaghetti bolognese	Surówka z kapusty pekińskiej Dorsz w kukurydzianej panierce	Kolorowa kasza jaglana z indykiem	Surówka z kapusty pekińskiej Kluski śląskie + udko z kurczaka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Kakaowe pancakes	Sałatka z tuńczykiem	Makaron z tuńczykiem	Tortilla z serem i szynką	Ryż z pesto	Sałatka z ziemniakami	Sałatka z quinoa