



SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

SYLWIA SOBOTA



# JADŁOSPIS

FORMA NA LATA -  
WIOSNA 2.0



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 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 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: 434kcal, B o.: 24.31g, T: 18.2g, W o.: 48.51g)

Szakszuka z cukinią (E: 434kcal, B o.: 24.31g, T: 18.2g, W o.: 48.51g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella, light - 1 plaster (20g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Cebulę, cukinię, pomidory pokroić w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę.
3. Podsmażyć cebulę i cukinię z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
4. Dodać pokrojonego pomidora, szpinak i przyprawić solą i pieprzem.
5. Dusić chwilę pod przykryciem, aż pomidory puszczą sok.
6. Posypać startym serem mozzarella i wbić jajka.
7. Dusić pod przykryciem, aż białko będzie całkowicie ścięte, a żółtko będzie miało lekko płynną konsystencję.
8. Najlepiej smakuje z chlebem zrobionym w opiekaczu.

## ► II śniadanie (E: 392kcal, B o.: 29.02g, T: 16.93g, W o.: 28.85g)

Koktajl mango-kokos (E: 392kcal, B o.: 29.02g, T: 16.93g, W o.: 28.85g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 3 i 1/3 łyżki (20g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Izolat - Allnutrition - 3/4 porcji (25g)
- Mango mrożone - 1/4 opakowania (110g)



## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl.
2. Najlepiej smakuje schłodzone.

## ► Obiad (E: 454kcal, B o.: 16.01g, T: 12.35g, W o.: 71.05g)

Makaron z zapiekaną fetą (E: 454kcal, B o.: 16.01g, T: 12.35g, W o.: 71.05g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/6 kostki (35g)



## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Do naczynia żaroodpornego dać kawałek fety, przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojoną w kostkę paprykę, całe pomidorki koktajlowe.
3. Połączyć oliwą i posypać pieprzem (można delikatnie warzywa mieszać w oliwie).
4. Wstawić do piekarnika na 20-25minut.
5. W tym czasie ugotować makaron al dente.
6. Widelcem rozgnieść upieczoną fetę z warzywami.
7. Dodać pietruszkę, makaron i dokładnie wymieszać razem.

Dobrze sprawdzi się tutaj makaron spaghetti.

► **Kolacja (E: 320kcal, B o.: 11.97g, T: 7.96g, W o.: 48.7g)**

Bajgiel z hummusem (E: 320kcal, B o.: 11.97g, T: 7.96g, W o.: 48.7g)

1 porcja

- Kiełki lucerny - 2 łyżki (20g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)
- Hummus lidl - 1/5 opakowania (30g)



Sposób przygotowania:

1. Połówki bajgla posmarować hummusem.
2. Nałożyć kiełki oraz pokrojonego w plastry ogórka.

Można zjeść więcej ogórka lub dodać jeszcze pomidora.  
Polecam bajgle z makiem z Lidla.



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1600 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	197.11 g



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 374kcal, B o.: 26.1g, T: 11.88g, W o.: 44.51g)**

Serek wiejski z rzodkiewką (E: 374kcal, B o.: 26.1g, T: 11.88g, W o.: 44.51g)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Sos pesto, czerwony - 3/4 łyżki (15g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Kiełki lucerny - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Rzodkiewkę pokroić w kostkę i wymieszać z serkiem wiejskim.
2. Doprawić dowolnymi przyprawami.
3. Kanapki posmarować pesto i nałożyć kiełki.
4. Zjeść razem z serkiem.
5. Można także serek nałożyć na kanapki.

Zamiast pesto można użyć także 30g hummusu.

▶ **II śniadanie (E: 167kcal, B o.: 2.94g, T: 6.8g, W o.: 25.99g)**

Grejpfrut (E: 100kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 24.5g)

1 sztuka (250g)

Orzechy laskowe (E: 67kcal, B o.: 1.44g, T: 6.3g, W o.: 1.49g)

1/3 garści (10g)

▶ **Obiad (E: 579kcal, B o.: 33.7g, T: 23.86g, W o.: 61.44g)**

Kotlety mielone (E: 326kcal, B o.: 28g, T: 18.42g, W o.: 12.39g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Bułki grahamki - 1/6 sztuki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (110g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (13ml)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

1. Czerstwą bułkę namoczyć w mleku.
  2. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na 5g oleju rzepakowego.
  3. W misce połączyć dokładnie mięso mielone, namoczoną bułkę, duszoną cebulę, jajko, sól, pieprz, musztardę, przeciśnięty przez praskę czosnek.
  4. Uformować małe płaskie kotlety.
  5. Smażyć na rozgrzanym oleju, tak aby były zarumienione.
- \*Kotlety można także upiec w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 35min. Należy wtedy ułożyć kotlety na papierze do pieczenia i skropić je olejem.

Ziemniaki i buraki (E: 253kcal, B o.: 5.7g, T: 5.44g, W o.: 49.05g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Buraki, gotowane - 3/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości.
3. Buraki zetrzeć na tarce, połączyć z sokiem z cytryny, oliwą, solą, pieprzem i erytrem



Kotlety przygotować od razu na dwie porcje, gdyż ciężko podzielić jedno jajko.  
Można tutaj powielić dzień w przypadku, kiedy je tylko jedna osoba.  
Zamiast mięsa wieprzowego można użyć mięsa z kurczaka i dodać dodatkowe 8g oleju do polania ziemniaków.

Dla urozmaicenia smaku do buraków zamiast oliwy można dodać olej z pestek dyni.

### ► Kolacja (E: 498kcal, B o.: 16.72g, T: 13.26g, W o.: 78.14g)

Naleśniki orkiszowe (E: 498kcal, B o.: 16.72g, T: 13.26g, W o.: 78.14g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Mąka orkiszowa - 3 i 1/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

1. Jajko, mąkę, mleko, sól połączyć razem na masę naleśnikową.
2. Patelnię rozgrzać i przesmarować olejem.
3. Smażyć naleśniki.
4. Naleśniki posmarować dżemem, dodać pokrojonego banana i zawinąć.

Można tutaj także użyć zwykłej mąki.  
Do smażenia naleśników idealny jest olej w spray.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1618 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	210.08 g



## środa

## ► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 23.46g, T: 11.54g, W o.: 51.4g)

Pieczona owsianka z wiśniami (E: 394kcal, B o.: 23.46g, T: 11.54g, W o.: 51.4g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Miód pszczeli - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1/4 łyżki (5g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)
- Wiśnie mrożone - 1/6 opakowania (70g)



## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
2. Wszystkie składniki oprócz wiśni dokładnie wymieszać razem.
3. Dodać wiśnie i ponownie przemieszać.
4. Przełąć do naczynia żaroodpornego.
5. Piec w piekarniku 20min.

Owsiankę należy przygotować od razu na dwie porcje.  
Druga porcja na 2 śniadanie.

## ► II śniadanie (E: 394kcal, B o.: 23.46g, T: 11.54g, W o.: 51.4g)

Pieczona owsianka z wiśniami (E: 394kcal, B o.: 23.46g, T: 11.54g, W o.: 51.4g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Miód pszczeli - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1/4 łyżki (5g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)
- Wiśnie mrożone - 1/6 opakowania (70g)



## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
2. Wszystkie składniki oprócz wiśni dokładnie wymieszać razem.
3. Dodać wiśnie i ponownie przemieszać.
4. Przełąć do naczynia żaroodpornego.
5. Piec w piekarniku 20min.

## ► Obiad (E: 494kcal, B o.: 23.55g, T: 20.43g, W o.: 55.39g)

Łosoś z piekarnika z frytkami z batatów (E: 494kcal, B o.: 23.55g, T: 20.43g, W o.: 55.39g)

1 porcja





- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Łosoś, świeży - 1/3 sztuki (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Batat - 1 sztuka (220g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 190 stopni.
2. Bataty obrać i pokroić na frytki.
3. Połączyć oliwą, przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką.
4. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wysypać na nią frytki.
5. Wstawić do piekarnika na 5min.
6. W tym czasie doprawić łososia i po 5 minutach włożyć go obok frytek.
7. Piec kolejne 15min.
8. Ogórka zetrzeć na tarce, połączyć z jogurtem, przeciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
8. Zjeść razem.

► **Kolacja (E: 331kcal, B o.: 19.09g, T: 10.29g, W o.: 41.09g)**

Szybka pizza (E: 331kcal, B o.: 19.09g, T: 10.29g, W o.: 41.09g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Szyńka z indyka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 200 stopni.
2. Cebulę pokroić w piórka, szynkę i paprykę w kostkę.
4. Placek tortilli posmarować passatą oraz ketchupem.
5. Posypać tartą mozzarellą.
6. Nałożyć cebulę, paprykę, szynkę.
7. Wstawić do piekarnika na 8-10min.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1613 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	199.28 g





## czwartek

## ► Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 23.44g, T: 13.58g, W o.: 60.26g)

Winogrona (E: 64kcal, B o.: 0.45g, T: 0.18g, W o.: 15.84g)

1 i 1/4 garści (90g)

Kanapki z caprese (E: 377kcal, B o.: 22.99g, T: 13.4g, W o.: 44.42g)

1 porcja

- Ocet balsamiczny - 1 łyżka (6ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 4 plastry (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)



## Sposób przygotowania:

1. Mozzarellę i pomidora pokroić w plastry.
2. Na talerzu ułożyć na zmianę: plaster pomidora, plaster mozzarelli.
3. Połączyć oliwą i octem balsamicznym.
4. Posypać solą, pieprzem i bazylią.
5. Zjeść z chlebem.

## ► II śniadanie (E: 303kcal, B o.: 19.82g, T: 4.28g, W o.: 45.79g)

Tiramisu z wiśniami (E: 303kcal, B o.: 19.82g, T: 4.28g, W o.: 45.79g)

1 porcja

- Biskopty Lady Fingers - 8 sztuk (40g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (3g)
- Kawa espresso - 1 i 1/4 porcji (60ml)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Wiśnie mrożone - 1/8 opakowania (40g)



## Sposób przygotowania:

1. Zaparzyć espresso i poczekać aż się ostudzi.
2. Do pucharka lub słoiczka układać kolejno: połowę namoczonych w kawie biskoptów, połowę mrożonych wiśni, połowę skyru.
4. Całość powtórzyć.
5. Wierzch deseru posypać kakao.
6. Wstawić na noc do lodówki.

## ► Obiad (E: 466kcal, B o.: 22.84g, T: 17.57g, W o.: 54.66g)

Ryż w kremowym sosie szpinakowym (E: 466kcal, B o.: 22.84g, T: 17.57g, W o.: 54.66g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Polędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2 i 1/3 garści (60g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Indyka pokroić w kostkę przyprawić i ugotować w wodzie około 5min.
3. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Podsmażyć przez chwilę cebulę z czosnkiem.
6. Dodać szpinak, serek, trochę wody, przyprawy i dusić około 5min.
7. Po tym czasie zblendować wszystko na kremowy sos.
8. Połączyć z ryżem i indykiem.
9. Zjeść z pomidorami.

Można także na patelnię dodać pomidory, poddusić do miękkości i zblendować na pomidorowo-szpinakowy sos.  
Można także w ramach skrócenia czasu przyrządzić to danie bez blendowania.

► **Kolacja (E: 418kcal, B o.: 15.11g, T: 17.08g, W o.: 57.77g)**

Sałatka grecka (E: 418kcal, B o.: 15.11g, T: 17.08g, W o.: 57.77g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Chleb graham - 2 i 2/3 kromki (80g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

1. Wszystkie warzywa pokroić w kostkę i wrzucić do miski.
2. Oliwę, sok z cytryny, erytrol, sól, pieprz połączyć razem tworząc sos.
3. Połać warzywa i posypać pokrojoną w kostkę fetą.
4. Kromki pieczywa opiec w opiekaczu i zjeść razem z sałatką.

Dla urozmaicenia smaku można użyć oleju z pestek dyni.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1628 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	218.48 g

**piątek****► Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 23.82g, T: 19.28g, W o.: 48.67g)**

Jajecznica z cukinią i fetą (E: 453kcal, B o.: 23.82g, T: 19.28g, W o.: 48.67g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

1. Cukinię i fetę pokroić w drobną kostkę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek.
3. Podsmażyć cukinię do miękkości.
4. Na patelnię wbić jajka, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.
5. Gdy jajecznica będzie prawie ścięta dodać fetę i wymieszać.
6. Na połówki bułki nałożyć jajecznicę i posypać szczypiorkiem.
7. Zjeść z pomidorkami.

**► II śniadanie (E: 359kcal, B o.: 21.28g, T: 11.91g, W o.: 43.09g)**

Koktajl z owoców leśnych (E: 359kcal, B o.: 21.28g, T: 11.91g, W o.: 43.09g)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Owoce leśne, mrożone - 3/4 szklanki (130g)
- Izolat - Allnutrition - 1/2 porcji (15g)



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zblendować na koktajl.
2. Najlepiej smakuje schłodzone.

Można tutaj także zamiast owoców leśnych użyć mrożonych wiśni.

**► Obiad (E: 331kcal, B o.: 20.38g, T: 11.27g, W o.: 39.38g)**

Dorsz z piekarnika z masłem (E: 331kcal, B o.: 20.38g, T: 11.27g, W o.: 39.38g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 3/4 sztuki (80g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Olej z pestek dyni - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Dorsza przyprawić solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny.
3. Rybę ułożyć w naczyniu żaroodpornym, na wierzch dać masło i posypać koperkiem.
4. Wstawić do piekarnika na około 15-20 minut.
5. W tym czasie ugotować kaszę wg przepisu na opakowaniu.
6. Przed podaniem kaszę poleać olejem z pestek dyni.

Zamiast oleju z pestek dyni można wykorzystać zwykłą oliwę.

► **Kolacja (E: 434kcal, B o.: 20.24g, T: 17.51g, W o.: 53.44g)**

Kanapki z łososiem i awokado (E: 434kcal, B o.: 20.24g, T: 17.51g, W o.: 53.44g)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3/4 łyżki (20g)
- Chleb graham - 2 i 2/3 kromki (80g)
- Łosoś, wędzony - 1/3 opakowania (40g)
- Kiełki lucerny - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować serkiem.
2. Na kromkach położyć plastry awokado, łososia, plastry ogórka, kiełki.
3. Paprykę pokroić w paski i zjeść dodatkowo.

Można także serek wymieszać z rozgniecionym awokado tworząc pastę.



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1577 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	184.58 g



## sobota

## ▶ Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 20.09g, T: 6.37g, W o.: 49.8g)

Kasza manna z czekoladą i owocami leśnymi (E: 335kcal, B o.: 20.09g, T: 6.37g, W o.: 49.8g)

1 porcja

- Czekolada deserowa - 1 kostka (4g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Owoce leśne, mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



## Sposób przygotowania:

1. Mleko wlać do garnka i mocno podgrzać.
2. Kiedy mleko będzie bliskie wrzenia wsypać kaszę manną cały czas ją mieszając.
3. Gotować około 4minut, aż kasza zgęstnieje.
4. Do ugotowanej kaszy dodać odżywkę białkową i dokładnie wymieszać.
5. Kaszę przelać do miseczki, położyć na niej czekoladę (rozpuści się pod wpływem ciepła) i posypać mrożonymi owocami.

## ▶ II śniadanie (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 7.96g, W o.: 49.84g)

Muffinki bananowe z wiśniami (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 7.96g, W o.: 49.84g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (17g)
- Banan - 1/4 sztuki (33g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (33ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Budyń w proszku - 3/4 łyżki (7g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/4 łyżki (17g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Wiśnie mrożone - 1/8 opakowania (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Mleko, jajko, banan, masło orzechowe dokładnie zblendować razem.
3. W osobnej misce połączyć suche składniki.
4. Suche składniki dodać do mokrych i dokładnie połączyć razem.
5. Ciasto przelać do foremek na muffinki i powcisnąć mrożone wiśnie.
6. Piec w piekarniku 20 minut.



Muffinki należy zrobić od razu na trzy porcje.  
 Wychodzi około 12 sztuk w silikonowych foremkach.  
 Należy zjeść jedną porcję.  
 Druga porcja będzie na następny dzień.  
 Trzecią porcję podaruj bliskiej osobie:))  
 Składniki na 3 porcje:  
 100 g Banan  
 20 g Budyń w proszku  
 30 g Erytrol  
 50 g Jaja kurze, całe  
 30 g Masło orzechowe kremowe  
 50 g Mąka orkiszowa  
 30 g Mąka pszenna biała, uniwersalna  
 100 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  
 2 g Proszek do pieczenia  
 2 g Soda oczyszczona  
 60 g Wiśnie mrożone

### ► Obiad (E: 524kcal, B o.: 18.14g, T: 20.22g, W o.: 69.38g)

Makaron z brokułami. (E: 524kcal, B o.: 18.14g, T: 20.22g, W o.: 69.38g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Boczek wędzony - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

1. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować do miękkości.
2. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni.
3. Dodać przekrojone na pół pomidorki i poddusić chwilę, aż puszczą sok.
4. Dodać serek, odrobinę wody, sól, pieprz i dusić trzech chwilę.
4. Dodać makaron i małe różyczki brokuła.
5. Wymieszać całość.

Polecam boczek w cienkich plasterkach z Lidla.  
 Zamiast boczku można także użyć chudej szynki + 8g oliwy z oliwek.

### ► Kolacja (E: 493kcal, B o.: 28.45g, T: 17.58g, W o.: 55.76g)

Burgery wołowe (E: 493kcal, B o.: 28.45g, T: 17.58g, W o.: 55.76g)

1 porcja



- Bułki do hamburgerów z sezamem - 1 i 1/2 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Mięso wołowe, mielone - 1/2 szklanki (90g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Mięso mielone doprawić solą, pieprzem, dokładnie wymieszać i uformować płaskiego kotleta.
2. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
3. Pomidora i ogórka pokroić w plastry, cebulę w piórka.
4. Jogurt połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, ketchupem, szczyptą soli i pieprzu.
5. Na patelni rozgrzać oliwę.
6. Usmażyć burgera - około 2 min z każdej strony.
7. W tym czasie połówki bułki włożyć do piekarnika, aby się podpiekły.
8. Gdy mięso będzie usmażone przełożyć je na ręcznik papierowy.
9. Połówki podpieczonej bułki posmarować sosem i złożyć burgera: bułka, sałata, mięso, pomidor, ogórek, cebula, sałata, bułka.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1614 kcal
<b>Tłuszcz:</b>	52.13 g

<b>Białko ogółem:</b>	75.44 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	224.78 g





## niedziela

## ► Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 23.9g, T: 6.26g, W o.: 50.15g)

Kanapki z pastą z twarogu (E: 332kcal, B o.: 23.9g, T: 6.26g, W o.: 50.15g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



## Sposób przygotowania:

1. Cebulę i pomidory pokroić w grubszą kostkę.
2. Do miski włożyć twaróg, jogurt, suszone pomidory, cebulę, sól, pieprz i zblendować na pastę.
3. Pastą posmarować pieczywo, położyć rukolę, szynkę, plastry pomidora.

Można tutaj także cebulę i suszone pomidory posiekać w drobną kosteczkę i połączyć z twarogiem bez blendowania - będzie jednak mniej wyrazisty smak.

## ► II śniadanie (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 7.96g, W o.: 49.84g)

Muffinki bananowe z wiśniami (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 7.96g, W o.: 49.84g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (17g)
- Banan - 1/4 sztuki (33g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (33ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Budyń w proszku - 3/4 łyżki (7g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/4 łyżki (17g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Wiśnie mrożone - 1/8 opakowania (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Mleko, jajko, banan, masło orzechowe dokładnie zblendować razem.
3. W osobnej misce połączyć suche składniki.
4. Suche składniki dodać do mokrych i dokładnie połączyć razem.
5. Ciasto przelać do foremek na muffinki i powcisnąć mrożone wiśnie.
6. Piec w piekarniku 20 minut.

## ► Obiad (E: 482kcal, B o.: 21.96g, T: 18.82g, W o.: 58.34g)

Placki cukiniowo-ziemniaczane (E: 482kcal, B o.: 21.96g, T: 18.82g, W o.: 58.34g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (140g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cukinię i ziemniaki zetrzeć na tarce (jak na placki ziemniaczane).
2. Mocno odsączyć wodę z warzyw.
3. Do cukinii i ziemniaków dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, płatki owsiane, skrobię, jajko, sól i pieprz i dokładnie wymieszać razem.
4. Na patelni rozgrzać olej.
5. Łyżką nabierać porcje ciasta i nakładać na rozgrzaną patelnię.
6. Placki smażyć z obu stron, aby nabrały złotego koloru.
7. Zjeść ze skyrem.

**► Kolacja (E: 516kcal, B o.: 27.88g, T: 24.34g, W o.: 48.69g)**

Sałatka z brokułem (E: 516kcal, B o.: 27.88g, T: 24.34g, W o.: 48.69g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron, penne - 2/3 szklanki (40g)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Połędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (60g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

1. Indyka pokroić w kostkę, przyprawić i ugotować w wodzie około 5min.
2. Brokuła podzielić na małe różyczki ugotować do miękkości.
3. Makaron ugotować al dente.
4. Oliwę, sok z cytryny, miód, sól, pieprz połączyć razem tworząc sos.
4. Oliwki pokroić w paski, pomidorki przekroić na pół, cebulę pokroić w piórka, fetę w kostkę.
5. Warzywa, makaron, mięso wrzucić do miski, połączyć sosem i wymieszać.
6. Posypać fetą.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1592 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	207.02 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 do hamburgerów z sezamem	80g (1 i 1/2 sztuki)
Bułki grahamki	85g (1 sztuka)
Chleb graham	230g (7 i 2/3 kromki)
Chleb żytni razowy	200g (5 i 3/4 kromki)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny	140g (1 i 3/4 szklanki)
Makaron, penne	40g (2/3 szklanki)
Mango mrożone	110g (1/4 opakowania)
Mąka orkiszowa	84g (5 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	20g (1 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	100g (5 łyżek)
Ryż basmati	50g (1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)
Wiśnie mrożone	220g (1/2 opakowania)



### Warzywa

Batat	220g (1 sztuka)
Brokuły	300g (2/3 sztuki)
Buraki, gotowane	100g (3/4 sztuki)
Cebula	133g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	60g (2/3 sztuki)
Cukinia	340g (2/3 sztuki)
Czosnek	33g (6 i 2/3 ząbka)
Kiełki lucerny	60g (6 łyżek)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	240g (4 sztuki)
Ogórki konserwowe	20g (2 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	390g (1 i 2/3 sztuki)

Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Pomidor	630g (3 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	550g (27 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Rukola	40g (2 garście)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata	20g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	110g (4 i 1/3 garści)
Ziemniaki, średnie	340g (3 i 3/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	75g (1/2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	320g (16 łyżek)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	399ml (1 i 3/4 szklanki)
Ser mozzarella, light	140g (7 plastrów)
Ser typu "Feta"	115g (2/3 kostki)
Serek śmietankowy, naturalny	120g (4 i 3/4 łyżki)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)
Twaróg półtłusty, mielony	70g (2 i 1/3 plastra)



### Mięso i jaja

Boczek wędzony	20g (2 plastry)
Jaja kurze, całe	409g (8 sztuk)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	110g (2/3 szklanki)
Mięso wołowe, mielone	90g (1/2 szklanki)
Polędwiczka z indyka	130g (2/3 sztuki)
Szynka z indyka	50g (3 i 1/3 plastra)



### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
--------------	------------------



Olej rzepakowy	25ml (2 i 1/2 łyżki)
Olej z pestek dyni	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	68ml (6 i 3/4 łyżki)

**Cukier i słodycze**

Biszkopty Lady Fingers	40g (8 sztuk)
Budyń w proszku	14g (1 i 3/4 łyżki)
Czekolada deserowa	4g (1 kostka)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	23g (4 i 2/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Kakao, ciemne - Gellwe	3g (1/3 łyżki)
Miód pszczeni	21g (4 i 1/4 łyżeczki)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz, świeży	80g (3/4 sztuki)
Łosoś, świeży	80g (1/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	40g (1/3 opakowania)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Awokado	100g (3/4 sztuki)
Banan	266g (2 i 1/4 sztuki)
Grejpfrut	250g (1 sztuka)
Orzechy laskowe	10g (1/3 garści)
Owoce leśne, mrożone	230g (1 i 1/3 szklanki)
Winogrona	90g (1 i 1/4 garści)
Wiórki kokosowe	20g (3 i 1/3 łyżki)

**Napoje**

Kawa espresso	60ml (1 i 1/4 porcji)
Sok z cytryny	21ml (3 i 1/2 łyżki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	30g (2 łyżki)
Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Ocet balsamiczny	6ml (1 łyżka)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	29g (29 szczypty)

Proszek do pieczenia

6g (1 i 1/2 łyżeczki)

Soda oczyszczona

2g (1/2 łyżeczki)

Sos pesto, czerwony

15g (3/4 łyżki)

Sól biała

3g (3 szczypty)

Sól himalajska

25g (25 szczypty)

**Produkty vege/vegan**

Hummus lidl

30g (1/5 opakowania)

Masło orzechowe kremowe

20g (1 łyżka)

Masło orzechowe z kawałkami orzechów

10g (1/2 łyżki)

Passata

30g (1/7 szklanki)

**Preparaty**

Izolat - Allnutrition

70g (2 i 1/3 porcji)

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Szakszuka z cukinią	Serek wiejski z rzodkiewką	Pieczona owsianka z wiśniami	Winogrona Kanapki z caprese	Jajecznica z cukinią i fetą	Kasza manna z czekoladą i owocami leśnymi	Kanapki z pastą z twarogu
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Koktajl mango-kokos	Grejpfrut Orzechy laskowe	Pieczona owsianka z wiśniami	Tiramisu z wiśniami	Koktajl z owoców leśnych	Muffinki bananowe z wiśniami	Muffinki bananowe z wiśniami
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Makaron z zapiekaną fetą	Kotlety mielone Ziemniaki i buraki	Łosoś z piekarnika z frytkami z batatów	Ryż w kremowym sosie szpinakowym	Dorsz z piekarnika z masłem	Makaron z brokułami.	Płacki cukiniowo-ziemniaczane
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Bajgiel z hummusem	Naleśniki orkiszowe	Szybka pizza	Salatka grecka	Kanapki z łososiem i awokado	Burgery wołowe	Salatka z brokułem