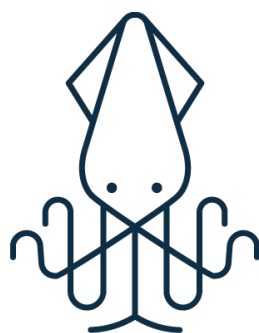


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

choroby autoimmunologiczne

Trener personalny Paulina Jas

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Bezglutenowe kanapki z paprykową pastą	Bananowa jaglanka z arbuзем	Jajecznica z brokułem i jarmużem	Bakalie z mlekiem kokosowym	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Bananowa jaglanka z arbuзем	Guacamole Jajko na miękko z sałatką pomidorową. Chleb bezglutenowy (wielozłarnisty)
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Orzechy nerkowca (bez soli)	Serek wiejski z pomarańczą	Bezglutenowe kanapki z serem żółtym i pomidorem	Orzechy brazylijskie	Bezglutenowe kanapki z paprykową pastą	Paleo ciasto dyniowe	Koktajl kokosowo - bananowy
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Indyk z warzywami Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	Zupa krem z brokuła Dorsz pieczony w papilotach	Paleo pulpety ziołowe Surówka z czerwonej kapusty Ryż biały	Zupa krem z brokuła Indyk z warzywami Ziemniaki gotowane	Paleo pulpety ziołowe Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	Zupa krem z brokuła Dorsz pieczony w papilotach Kapusta kwaszona	Schab pieczony z zielonymi warzywami i kaszą
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Orzechowo - bananowy chia pudding	Smoothie z awokado	Sałatka owocowa pomarańcz - kiwi	Paleo ciasto dyniowe Gruszka	Babeczki owsiane	Czerwone odżywczcze smoothie	Babeczki owsiane Jabłko
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Sałatka Cesar	Lekka sałatka z kukurydzą, papryką i nasionami chia	Ajvar	Sałatka Cesar Chleb bezglutenowy (wielozłarnisty)	Sałatka Caprese ze szpinakiem	Zapiekanka z komosą ryżową	Grzanki z guacamole i pieczonym kurczakiem
K: 2088.7 / B: 89.7 T: 92.5 / WP: 188.0 F: 43.1 / WW: 19.0	K: 1903.8 / B: 87.0 T: 60.5 / WP: 225.0 F: 44.3 / WW: 22.5	K: 1991.0 / B: 86.5 T: 78.5 / WP: 203.4 F: 40.1 / WW: 20.3	K: 2048.8 / B: 83.5 T: 118.3 / WP: 143.4 F: 36.0 / WW: 14.4	K: 2185.8 / B: 93.3 T: 91.4 / WP: 216.0 F: 41.0 / WW: 21.6	K: 2112.1 / B: 90.2 T: 86.0 / WP: 223.5 F: 45.4 / WW: 22.3	K: 1987.1 / B: 89.5 T: 81.2 / WP: 194.5 F: 47.1 / WW: 19.3

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:482.1 / B:10.6 / T:21.2 / WP:45.7 / F:9.1 / WW:4.6

BEZGLUTENOWE KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ

Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)
Chleb bezglutenowy (wielozłazisty) - 110 g (2 x Kromka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Paprykę upiecz w piekarniku, aż będzie miękka. Następnie zmiksuj z olejem i przyprawami na gładką pastę.
2. Kromki chleba posmaruj pastą i obłóż kiełkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:83.0 / B:2.7 / T:6.6 / WP:4.5 / F:0.5 / WW:0.4

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

OBIAD 12:30

K:702.3 / B:34.0 / T:19.0 / WP:91.0 / F:14.5 / WW:9.2

INDYK Z WARZYWAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Połędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj indyka pokrojonego w kostkę, obtoczonego w curry.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj warzywa z mięsem.
4. Całość polej oliwą i dopraw do smaku.

KOMOSA RYŻOWA (QUINDA), ZIARNA

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 140 g (10 x Łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:518.0 / B:19.6 / T:24.1 / WP:43.4 / F:16.6 / WW:4.4

ORZECHOWO - BANANOWY CHIA PUDDING

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Nasiona chia - 40 g (8 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj banana z mlekiem i masłem orzechowym.
2. Połącz mleczną masę z nasionami.
3. Odstaw do lodówki na ok 4 godziny, by potrawa zgęstniała.

KOLACJA 19:00

K:303.4 / B:22.8 / T:21.5 / WP:3.4 / F:2.4 / WW:0.4

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 60 g (12 x Liść)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni bez tłuszczowej.
2. Pomidora pokrój a sałatę podziel na mniejsze kawałki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą.

SUMA K: 2088.7 B: 89.7 T: 92.5 WP: 188.0 F: 43.1 WW: 19.0

ŚNIADANIE 08:00

K:410.4 / B:9.7 / T:7.3 / WP:74.8 / F:5.1 / WW:7.5

BANANOWA JAGLANKA Z ARBUZEM

Arbuz - 150 g (0.5 x Porcja)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania wrzuć pokrojonego w drobną kostkę banana.
2. Arbuza wypestkuj i pokrój w kostkę.
3. Kaszę wyłóż do miski, dodaj arbuz i płatki migdałów.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:327.8 / B:24.9 / T:9.4 / WP:29.7 / F:4.3 / WW:7.9

SEREK WIEJSKI Z POMARAŃCZĄ

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pomarańczę pokrój w kosteczkę. Wymieszaj z serkiem i dopraw cynamonem.
2. Zjedz z waflami ryżowymi.

OBIAD 12:30

K:597.6 / B:42.3 / T:18.2 / WP:56.0 / F:17.8 / WW:5.6

ZUPA KREM Z BROKUŁĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pokrój mięso i gotuj w bulionie.
3. Dodaj brokuła i czosnek wyciśnięty przez praskę.
4. Gotuj do momentu dogotowania mięsa aż brokuł będzie miękki.
5. Dopraw do smaku.
6. Zmiksuj zupę na krem, po wcześniejszym wyciągnięciu mięsa.
7. Zupę wymieszaj z mięsem i oliwą.
8. Podaj z chlebem.

DORSZ PIECZONY W PAPILOTACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Porcja)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, oliwą i dopraw.
2. Rozłóż dwa płaty folii aluminiowej na każdej połóż rybę i obtłuź ją pokrojonymi warzywami. Dopraw i szczelnie zawini w folię.
3. Upiecz w piekarniku około 40 minut.

PODWIECZOREK 16:00

K:328.7 / B:4.4 / T:11.5 / WP:47.8 / F:8.2 / WW:4.7

SMOOTHIE Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.
2. Możesz dodać odrobinę wody.

KOLACJA 19:00

K:239.3 / B:5.8 / T:14.2 / WP:16.7 / F:8.9 / WW:1.8

LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I NASIONAMI CHIA

Kukurydza, konserwowa - 50 g (3.33 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)
Pomidor - 50 g (0.42 x Sztuka)
Sałata - 100 g (20 x Liść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku.

SUMA K: 1903.8 B: 87.0 T: 60.5 WP: 225.0 F: 44.3 WW: 22.5

ŚNIADANIE 08:00

K:487.4 / B:24.2 / T:21.5 / WP:42.9 / F:12.6 / WW:4.3

JAJECZNICA Z BROKUŁEM I JARMUŻEM

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jarmuż - 100 g (5 x Garść)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej masło, wbij jajka i dodaj jarmuż.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:466.0 / B:17.1 / T:19.2 / WP:40.7 / F:6.6 / WW:4.1

BEZGLUTENOWE KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)
Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, edamski tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Chleb bezglutenowy (wielozłazisty) - 110 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na chleb nałóż sałatę, ser, pomidor i kiełki.

OBIAD 12:30

K:732.0 / B:38.7 / T:25.1 / WP:83.0 / F:11.5 / WW:8.2

PALEO PULPETY ZIOŁOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bazylią (świeża) - 20 g (20 x Listek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Porcja)
Wołowina, polędwica - 100 g (1 x Porcja)
Mąka migdałowa - 40 g (4 x Łyżka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Pokrój cebulę drobno w kostkę, posiekaj pietruszkę, bazylię.
3. Zmiksuj w blenderze cebulę, bazylię, pietruszkę, jajko, mąkę, oregano, czosnek, sól i pieprz.
4. Powstałą masę wymieszaj z mielonym mięsem.
5. Wytłóż blachę papierem do pieczenia.
6. Uformuj pulpety i wytłóż je na blachę.
7. Piecz ok 25 minut, tak by mięso nie było w środku surowe.

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj na tarce marchew.
3. Pokrój drobno cebulkę.
4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

RYŻ BIAŁY

Ryż biały - 90 g (6 x Łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:238.9 / B:4.9 / T:9.8 / WP:29.4 / F:6.4 / WW:2.9

SALAŃKA OWOCOWA POMARAŃCZ - KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami.

AJVAR (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ksylitol - 7 g (1 x łyżeczka)

Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój paprykę, bakłażana.

2. Nakłuj bakłażana widelcem.

3. Piecz paprykę i bakłażana w 150 stopniach przez ok. 30 minut.

4. W garnku podsmaż na oleju posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek.

5. Dodaj upieczone warzywa, pomidory, posiekaną drobno chili, ksylitol, ocet i sól. Gotuj do momentu aż sos stanie się gęsty (ok 40 minut).

6. Zmiksuj na pastę.

SUMA K: 1991.0 B: 86.5 T: 78.5 WP: 203.4 F: 40.1 WW: 20.3

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:379.1 / B:8.0 / T:26.6 / WP:25.7 / F:4.8 / WW:2.5

BAKALIE Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)

Mleko kokosowe bez cukru - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj orzechy na drobniejsze cząstki.

2. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:210.9 / B:4.6 / T:21.5 / WP:1.4 / F:2.4 / WW:0.1

ORZECHY BRAZYLIJSKIE

Orzechy brazylijskie - 32 g (8 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:540.5 / B:34.0 / T:18.6 / WP:51.8 / F:14.9 / WW:5.3

ZUPA KREM Z BROKUŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Pokrój mięso i gotuj w bulionie.

3. Dodaj brokuła i czosnek wyciśnięty przez praskę.

4. Gotuj do momentu dogotowania mięsa aż brokuł będzie miękki.

5. Dopraw do smaku.

6. Zmiksuj zupę na krem, po wcześniejszym wyciągnięciu mięsa.

7. Zupę wymieszaj z mięsem i oliwą.

8. Podaj z chlebem.

INDYK Z WARZYWAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kiełki brokuła - 24 g (3 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj indyka pokrojonego w kostkę, obtoczonego w curry.

2. Pokrój warzywa.

3. Wymieszaj warzywa z mięsem.

4. Całość polej oliwą i dopraw do smaku.

ZIEMNIANKI GOTOWANE

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

PODWIECZOREK 16:00

K:445.0 / B:10.1 / T:25.0 / WP:41.7 / F:8.7 / WW:4.1

PALEO CIASTO DYNIOWE (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Dynia - 400 g (2 x Porcja)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Miód pszczeleli - 192 g (8 x Łyzka)

Sól biała - 6 g (6 x Szczypta)

Mleko kokosowe bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Masło klarowane - 60 g (4 x Łyzka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Cynamon - 10 g (2 x Łyzeczka)

Mąka migdałowa - 220 g (22 x Łyzka)

Mielona gałka muskatołowa - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Imbir mielony - 3 g (0.6 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 90 minut

Spód:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.

2. Połącz masło z mąką i solą.

3. Wyłóż ciasto do formy.

Nadzienie:

1. Przygotuj puree z dyni.

2. Wymieszaj w misce mleko, jajka, dynię, miód, 1 łyżkę mąki migdałowej i przyprawy: cynamon, 1 łyżeczkę mielonego imbiru, 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej, 1/4 łyżeczki goździków.

3. Rozprowadź nadzienie na cieście i piecz ok 50 minut.

Podziel ciasto na 8 kawałków.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:473.3 / B:26.7 / T:26.7 / WP:22.8 / F:5.1 / WW:2.3

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB BEZGLUTENOWY (WIELOZIARNISTY)

Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty) - 55 g (1 x Kromka)

SUMA K: 2048.8 B: 83.5 T: 118.3 WP: 143.4 F: 36.0 WW: 14.4

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:385.8 / B:13.5 / T:15.0 / WP:45.1 / F:8.5 / WW:4.5

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 160 g (8 x Łyzka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyzka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym.

2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.

3. Całość posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:482.1 / B:10.6 / T:21.2 / WP:45.7 / F:9.1 / WW:4.6

BEZGLUTENOWE KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ

Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyzka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyzka)

Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty) - 110 g (2 x Kromka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Paprykę upiecz w piekarniku, aż będzie miękka. Następnie zmiksuj z olejem i przyprawami na gładką pastę.

2. Kromki chleba posmaruj pastą i obłóż kiełkami.

OBIAD 12:30

K:805.2 / B:49.2 / T:26.7 / WP:86.0 / F:13.8 / WW:8.6

PALEO PULPETY ZIOŁOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOMOSA RYŻOWA (QUINOA), ZIARNA
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 140 g (10 x łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:283.5 / B:7.2 / T:11.0 / WP:35.2 / F:7.4 / WW:3.5

BABECZKI OWSIANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Maliny - 240 g (4 x Garść)

Płatki owsiane - 110 g (11 x łyżka)

Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Mleko sojowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)

Ksylitol - 98 g (14 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Mąka migdałowa - 50 g (5 x łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozpuść sodę w occie.

2. Wymieszaj suche składniki.

3. W oddzielnej misce zmiksuj mokre składniki z bananem. Wymieszaj masy: suchą i mokrą.

4. Wmieszaj w masę maliny.

5. Rozłóż do 5 foremek. Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez ok. 30 minut.

KOLACJA 19:00

K:229.0 / B:12.9 / T:17.5 / WP:4.0 / F:2.2 / WW:0.4

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóń na liściach szpinaku.

2. Skrop oliwą i posyp oregano.

SUMA K: 2185.8 B: 93.3 T: 91.4 WP: 216.0 F: 41.0 WW: 21.6

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:410.4 / B:9.7 / T:7.3 / WP:74.8 / F:5.1 / WW:7.5

BANANOWA JAGŁANKA Z ARBUZEM

Arbuz - 150 g (0.5 x Porcja)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)

Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania wrzuć pokrojonego w drobną kostkę banana.

2. Arbuz wypestkuj i pokrój w kostkę.

3. Kaszę wyłóż do miski, dodaj arbuz i płatki migdałów.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:369.6 / B:9.4 / T:24.8 / WP:25.8 / F:6.0 / WW:2.6

PALEO CIASTO DYNIOWE (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30

K:615.2 / B:43.5 / T:18.4 / WP:57.5 / F:20.1 / WW:5.7

ZUPA KREM Z BROKUŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



DORSZ PIECZONY W PAPILOTACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Porcja)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, oliwą i dopraw.

2. Rozłóż dwa płaty folii aluminiowej na każdej połóż rybę i obtóż ją pokrojonymi warzywami. Dopraw i szczelnie zawiń w folię.

3. Upiecz w piekarniku około 40 minut.

KAPUSTA KWASZONA

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK 16:00

K:258.2 / B:5.4 / T:7.5 / WP:39.6 / F:8.4 / WW:4.0

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Maliny, mrożone - 60 g (0.12 x Opakowanie)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze owoce z orzechami i 100ml wody.

KOLACJA 19:00

K:458.8 / B:22.2 / T:28.1 / WP:25.9 / F:5.9 / WW:2.6

ZAPIEKANKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Fasolka szparagowa, mrożona - 300 g (0.67 x Opakowanie)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 98 g (7 x Łyżka)

Pesto czerwone z pomidorów - 100 g (5 x Łyżka)

Ser, cheddar pełnotłusty - 75 g (5 x Plasterek)

Szczypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Dodatkowo przygotuj: startą skórkę z połowy cytryny, sól i pieprz do smaku.

2. Ugotuj komosę (użyj 1 szklanki ugotowanej komosy).

3. Zamrożoną fasolkę wymieszaj z komosą, pesto, startym serem, skórką z cytryny.

Dopraw solą i pieprzem.

4. Przełóż potrawę do naczynia żaroodpornego i zrób na wierzchu 3 wgłębienia. Wbij tam jajka.

5. Pokrój pomidorki w plasterki i nałóż na wierzchu zapiekanki.

6. Piecz ok 15 minut w 190 stopniach C.

7. Zapiekankę posyp posiekanym szczypiorkiem.

SUMA K: 2112.1 B: 90.2 T: 86.0 WP: 223.5 F: 45.4 WW: 22.3

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:583.1 / B:21.5 / T:37.1 / WP:30.4 / F:8.1 / WW:3.1

GUACAMOLE

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przeciśnij przez praskę czosnek.

2. Zmiksuj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.

JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyzeczka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Sałata - 30 g (6 x Liść)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.

2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.

3. Sałatkę porwij na kawałki, pomidora pokrój, wymieszaj z oliwą i przyprawami.

CHLEB BEZGLUTENOWY (WIELOZIARNISTY)

Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty) - 55 g (1 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**K:190.3 / B:1.4 / T:6.2 / WP:30.5 / F:3.3 / WW:3.0****KOKTAJL KOKOSOWO - BANANOWY**

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko kokosowe bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 12:30**K:523.1 / B:44.1 / T:12.2 / WP:51.0 / F:16.1 / WW:5.0****SCHAB PIECZONY Z ZIELONYMI WARZYWAMI I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Groszek zielony, mrożony - 300 g (2 x Porcja)
Kasza gryczana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

- Schab dopraw i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Skrop olejem.
- Dodaj warzywa, wszystko oprósź ziołami i piecz aż mięso będzie miękkie.
- Kaszę ugotuj na sypko i zjedz z mięsem i warzywami.

PODWIECZOREK 16:00**K:358.5 / B:7.8 / T:11.6 / WP:50.4 / F:10.4 / WW:5.0****BABECZKI OWSIANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)**

Zjedz 1 z 5 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

**JABŁKO**

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 19:00**K:332.0 / B:14.6 / T:14.1 / WP:32.3 / F:9.2 / WW:3.3****GRZANKI Z GUACAMOLE I PIECZONYM KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sól biała - 0.2 g (0.2 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

- Piers z kurczaka pokrój w cienkie plastry, dopraw, zwiń w folię aluminiową i upiecz.
- Awokado rozgnieć widelcem, dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
- Na chleb wyłóż pastę z awokado, kurczaka, oliwki i pomidorki.

SUMA K: 1987.1 B: 89.5 T: 81.2 WP: 194.5 F: 47.1 WW: 19.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	300 g	1 x Porcja
Awokado	280 g	2 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	840 g	7 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Bazylia (świeża)	20 g	20 x Listek
Brokuły	550 g	1.1 x Sztuka
Brokuły, mrożone	675 g	1.5 x Opakowanie
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Cytryna	20 g	0.25 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Dynia	400 g	2 x Porcja
Fasolka szparagowa, mrożona	300 g	0.67 x Opakowanie
Groszek zielony, mrożony	450 g	3 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Kiełki brokuła	48 g	6 x łyżka
Kiełki lucerny	48 g	6 x łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	50 g	3.33 x Łyżka
Maliny	240 g	4 x Garść
Maliny, mrożone	60 g	0.12 x Opakowanie
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	10 g	0.5 x Sztuka
Papryka czerwona	540 g	3.86 x Sztuka
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyzeczka
Pomarańcza	500 g	2.5 x Sztuka
Pomidor	410 g	3.42 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	480 g	24 x Sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Rukola	80 g	4 x Garść
Sałata	200 g	40 x Liść
Szczypiorek	15 g	3 x Łyzeczka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Szpinak, mrożony	200 g	2 x Porcja
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Ziemniaki	70 g	1 x Sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
Masło orzechowe	45 g	3 x Łyzeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Mąka migdałowa	310 g	31 x łyżka
Nasiona chia	50 g	10 x Łyzeczka
Orzechy brazylijskie	32 g	8 x Sztuka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Wiórki kokosowe	18 g	3 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	25 g	5 x Łyzeczka
Imbir mielony	3 g	0.6 x Łyzeczka
Kostka rosółowa warzywna	20 g	2 x Kostka
Mielona gałka muskatołowa	3 g	0.6 x Łyzeczka
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	11 g	3.67 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Sól biała	11.2 g	11.2 x Szczypta
Sól himalajska	4 g	4 x Szczypta

NABIAŁ

Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Jogurt naturalny	160 g	8 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser, cheddar pełnotłusty	75 g	5 x Plasterek
Ser, edamski tłusty	30 g	2 x Plasterek
Ser, mozzarella	45 g	3 x Porcja
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	100 g	7.69 x łyżka
Kasza jaglana	104 g	8 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	378 g	27 x łyżka
Płatki owsiane	140 g	14 x łyżka
Ryż biały	90 g	6 x łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka

INNE

Ksylitol	105 g	15 x Łyzeczka
Miód pszczeli	192 g	8 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	9 g	3 x Łyzeczka
Pesto czerwone z pomidorów	100 g	5 x łyżka
Soda oczyszczona	3 g	0.6 x Łyzeczka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	12 g	2.4 x Łyzeczka
Masło klarowane	60 g	4 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
Oliwa z oliwek	155 g	15.5 x łyżka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	480 g	4.8 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Porcja
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200 g	2 x Porcja
Wieprzowina, łopatka	100 g	1 x Porcja
Wołowina, polędwica	100 g	1 x Porcja


NAPOJE

Mleko kokosowe bez cukru	525 g	2.1 x Szklanka
Mleko sojowe naturalne bio	125 g	0.5 x Szklanka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sok cytrynowy	24 g	4 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb bezglutenowy (wielozłazniasty)	440 g	8 x Kromka
Chleb żytni razowy	450 g	15 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	400 g	4 x Porcja

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

