



JADŁOSPIS NA 10 DNI

- dzienna kaloryczność: 2800 kcal

Paweł Leśnicki

Telefon: +48691097645

Email: trener@lesnickipawel.pl



DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 566 kcal	OMLET BANANOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 566 kcal, białko 23.4 g, węglowodany 78.6 g, tłuszcz 19.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 112 g, (2 sztuki) Płatki owsiane 40 g, (4 łyżki) Mąka żytnia 30 g, (0.5 szklanek) Banan 120 g Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek)	OMLET BANANOWY: Zmiksuj jajka, płatki owsiane, mąkę i banana. Na rozgrzanej oliwie z oliwek smaź omleta z obu stron pod przykryciem.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 553 kcal	SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KALAFIEM Z NASIONAMI SŁONECZNIKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 553 kcal, białko 59.4 g, węglowodany 39.7 g, tłuszcz 19.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kalafior 440 g, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Papryka czerwona słodka 115 g, (0.5 sztuk) Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Zioła prowansalskie 1 g, (0.5 łyżeczek) Pieprz czarny 2 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Nasiona słonecznika 15 g, (1.5 łyżek)	SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KALAFIEM Z NASIONAMI SŁONECZNIKA: Ugotuj kalafior w wodzie. Kolejno umyj, oczyść i pokrój w kostkę mięso. Usmaż na rozgrzanej patelni z tłuszczem. Gotowy kalafior pokrój na mniejsze kawałki, przetóż do miski. Dodaj usmażonego kurczaka, pokrojonego pomidora i paprykę. Przypraw. Polej sałatkę oliwą i posyp nasionami słonecznika.
OBIAD 14:00 718 kcal	ŁOSOŚ Z WARZYWAMI NA PARZE Z RYŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min 718 kcal, białko 32.2 g, węglowodany 108 g, tłuszcz 18.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Łosoś atlantycki 80 g, (0.5 filet) Marchew 80 g, (1 sztuka) Por 50 g, (1 kawałek) Papryka czerwona słodka 50 g, (0 sztuk) Brokuł świeży 100 g, (0 sztuk) Cukinia 210 g, (0.35 sztuk) Pietruszka natka 6 g, (1 łyżeczka) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka) Jogurt grecki 10 g, (0 opakowanie) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Pieprz czarny 0.2 g, (0 łyżeczek) Ryż basmati biały 100 g, (0.5 szklanek)	ŁOSOŚ Z WARZYWAMI NA PARZE Z RYŻEM : Ryż ugotuj. Warzywa pokrój. Łososia umyj i osusz, dopraw i skrop oliwą. Rybę i warzywa gotuj na parze. Skrop sokiem z cytryny, posyp pietruszką. Podawaj z jogurtem greckim wymieszonym ze szczypiorkiem i ryżem.
PRZEKĄSKA 16:30 425 kcal	JOGURT NATURALNY Z BANANEM I ORZECHAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 425 kcal, białko 13.3 g, węglowodany 48.1 g, tłuszcz 22.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt naturalny 200 g, (10 łyżek) Banan 150 g, (1.5 sztuk) Orzechy włoskie 25 g, (1.5 łyżek)	JOGURT NATURALNY Z BANANEM I ORZECHAMI : Jogurt naturalny włoż do miseczki, dodaj orzechy włoskie (możesz posiekać) i pokrojonego banana.
KOLACJA 19:00 557 kcal	KANAPKA Z PASTĄ Z SERKA I AWOKADO, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 557 kcal, białko 15.8 g, węglowodany 77.8 g, tłuszcz 21.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 120 g, (3 kromki) Awokado 70 g Papryka czerwona słodka 200 g, (1 sztuka) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek) Serek śmietankowy Almette 30 g, (3 łyżeczki)	KANAPKA Z PASTĄ Z SERKA I AWOKADO: Z awokado i serka zrób pastę, dopraw do smaku ziołami. Trzy kromki chleba posmaruj pastą i potóż czerwoną papryką pokrojoną w paseczki. Całość posyp pieprzem.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 570 kcal	OWSIANKA CZEKOLADOWA Z ORZECHAMI ŁASKOWYMI I MALINAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 570 kcal, białko 21.3 g, węglowodany 85.3 g, tłuszcz 20.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mleko 2% 200 g, (1 szklanka) Płatki owsiane 80 g, (8 łyżek) Kakao w proszku niesłodzone 10 g, (2 łyżeczki) Orzechy laskowe lub laskowe tureckie blanszowane 15 g, (0.5 garści) Malina 100 g, (1.5 garści)	OWSIANKA CZEKOLADOWA Z ORZECHAMI ŁASKOWYMI I MALINAMI: Zagotuj mleko, dodaj do niego płatki owsiane oraz erytrytol. Gotuj do zredukowania płynu na wolnym ogniu. Do ugotowanych płatków dodaj 2 łyżeczki kakao. Całość mieszamy, przekładamy do miseczki i dodajemy maliny i orzechy laskowe.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 556 kcal	TOSTY ŻYTNIE Z SZYNKĄ PARMENSKĄ, POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI I PAPRYKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 556 kcal, białko 27.5 g, węglowodany 71.2 g, tłuszcz 18 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 120 g, (3 kromki) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.5 sztuk) Szynka parmeńska 60 g, (3 plastry) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Pomidor koktajlowy 60 g, (6 sztuk)	TOSTY ŻYTNIE Z SZYNKĄ PARMENSKĄ, POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI I PAPRYKĄ: Posmaruj kromki chleba żytniego oliwą, kolejno nałóż na kromki posiekany czosnek, szynkę, pokrojone pomidorki koktajlowe, paprykę. Kolejno złoż kanapki i włoż do opiekacza. Wyłóż gotowe tosty na talerz.
OBIAD 14:00 694 kcal	RYŻ BASMATI NA SZPINAKU Z PIERSIĄ Z KURCZAKA , ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 694 kcal, białko 44.2 g, węglowodany 84.6 g, tłuszcz 19.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ryż basmati biały 100 g, (0.5 szklanek) Pierś z kurczaka 150 g, (1 sztuka) Szpinak 75 g, (3 garście) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Masło 5 g, (0.5 łyżek) Bazyliia suszona 2.5 g, (1.5 łyżeczek) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek) Kurkuma mielona 2.5 g, (1.5 łyżeczek)	RYŻ BASMATI NA SZPINAKU Z PIERSIĄ Z KURCZAKA : Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Pierś z kurczaka przypraw kurkumą, bazylią i pieprzem oraz usmaż na oliwie z oliwek. W międzyczasie szpinak podduś na niewielkiej ilości masła z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Podawaj wraz z ryżem.
PRZEKAŚKA 16:30 422 kcal	KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 422 kcal, białko 28.8 g, węglowodany 59.4 g, tłuszcz 9.89 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Truskawka 350 g, (2.5 szklanki) Płatki owsiane 40 g, (4 łyżki) Czekolada gorzka 10 g, (1 kostka) Odżywka białkowa - TREC Whey 100 25 g, (1 porcja) Woda 250 g, (1 szklanka)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ: Wszystkie składniki zmiksuj. Posyp koktajl startą lub posiekaną czekoladą.

KOLACJA
19:00
553 kcal

**SEREK WIEJSKI Z GRANATEM I
DOMOWĄ GRANOLĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**
10 min | 553 kcal, białko 28.2 g, węglowodany 67.2
g, tłuszcz 22 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Serek wiejski lekki 150 g, (1 sztuka)

Granat 100 g, (0.5 sztuk)

Czekolada gorzka 10 g, (1 kostka)

Len nasiona 6 g, (1 łyżeczka)

Płatki owsiane 25 g, (2.5 łyżki)

Woda 80 g, (0.5 szklanek)

Nasiona słonecznika 5 g, (0.5 łyżek)

Dynia pestki 10 g, (1 łyżka)

Miód 25 g, (1 łyżka)

SEREK WIEJSKI Z GRANATEM I DOMOWĄ GRANOLĄ:

Granola:

1. Na rozgrzanej patelni upraż płatki owsiane, słonecznik oraz pestki dyni.
2. Gdy składniki będą miały złoty kolor dodaj do nich wodę oraz miód.
3. Wszystko dokładnie wymieszaj do momentu połączenia się składników.
4. Gotową granolę przełóż do miski na 5 min aby ostygła.

Serek wiejski z granatem:

1. Granat obierz.
2. Corzką czekoladę pokrój na małe kosteczki.
3. Serek wiejski przełóż do miski z granolą, dodaj granat, czekoladę oraz nasiona lnu.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 565 kcal	JAGLANKA A'LA SNICKERS, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 565 kcal, białko 21.4 g, węglowodany 86.6 g, tłuszcz 18.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki jaglane 50 g, (5 łyżek) Banan 80 g, (0.5 sztuk) Mleko 2% 300 g, (1.5 szklanek) Pasta orzechowa z kawałkami orzechów 10 g, (0.5 łyżeczek) Daktyle suszone 10 g, (2 sztuki) Czekolada gorzka 85% kakao 10 g, (1 kostka) Kakao w proszku niesłodzone 10 g, (2 łyżeczki)	JAGLANKA A'LA SNICKERS: Zalej płatki jaglane mlekiem, dodaj kakao, pastę orzechową, pokrojone daktyle. Gotuj całość przez kilka minut. W międzyczasie posiekaj czekoladę. Wyłóż do miski gotową jaglankę dodaj pokrojonego w kostkę banana i czekoladę.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 568 kcal	JAJECZNICA Z SZYNKĄ I PIECZARKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 568 kcal, białko 40.9 g, węglowodany 24.5 g, tłuszcz 34.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 168 g, (3 sztuki) Pieczarki 150 g, (7.5 sztuk) Szynka drobiowa 84 g, (3 plastry) Papryka czerwona słodka 200 g, (1 sztuka) Masło 15 g, (1.5 łyżek) Sól 1 g, (0 łyżeczek) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek) Tymianek suszony 2 g, (1 łyżeczka)	JAJECZNICA Z SZYNKĄ I PIECZARKAMI: Pieczarki, paprykę i szynkę podsmaż na maśle. Gdy składniki się podduszą wbij na patelnię jajka i smaż, aż do całkowitego ścięcia. Jaja dopraw tymiankiem, solą i pieprzem.
OBIAD 14:00 685 kcal	WRAP Z HUMMUSEM Z BIAŁEJ FASOLI , ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 685 kcal, białko 28.3 g, węglowodany 90.4 g, tłuszcz 27.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Fasola biała w puszcze 150 g, (7.5 łyżek) Pasta sezamowa - tahini 32 g, (2 łyżki) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 18 g, (3 łyżki) Czosnek surowy 10 g, (2 ząbek) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Kurkuma mielona 1 g, (0.5 łyżeczek) Tortilla pełnoziarnista 62 g, (1 sztuka) Papryka czerwona słodka 115 g, (0.5 sztuk) Ogórek 90 g, (0.5 sztuk) Szpinak 50 g, (2 garście) Jarmuż 40 g, (2 garście)	WRAP Z HUMMUSEM Z BIAŁEJ FASOLI : Najpierw przygotuj hummus fasolowy. Dokładnie zblenduj: fasolę, pastę sezamową, drobno posiekany czosnek, sok z cytryny, oliwę. Pokrój ogórka, paprykę w kostkę i wymieszaj z hummusem. Posmaruj pastą tortillę, dodaj jarmuż i szpinak. Zwiń tortillę w zamkniętego wrapa. Podgrzej całość chwile na rozgrzanej patelni - ok. 2 minut.
PRZEKĄSKA 16:30 427 kcal	KOKTAJL BANANOWY NA KEFIRZE , ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 427 kcal, białko 15.3 g, węglowodany 68.3 g, tłuszcz 11.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kefir 2% tłuszczu 300 g, (1.5 szklanek) Banan 120 g, (1 sztuka) Śliwka suszona 35 g, (5 sztuk) Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka)	KOKTAJL BANANOWY NA KEFIRZE : Banana pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do blendera kielicha wraz z suszonymi śliwkami i kefirem. Wszystko zmiksuj i przelej do szklanki. Posyp nasionami słonecznika.

KOLACJA
19:00
532 kcal

**BUŁKA Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I
SUSZONYCH POMIDORÓW, ILOŚĆ
PORCJI: 1**

10 min | 532 kcal, białko 23.8 g, węglowodany 97.1 g, tłuszcz 8.31 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ciecierzycza 60 g, (4 łyżki)

Suszone pomidory w oleju po odsączeniu
20 g, (1 sztuka)

Bułka grahamka 90 g, (1 sztuka)

Rukola 20 g, (1 garść)

Oregano suszone 2 g, (10 szczypt)

Ogórek kwaszony, kiszony 120 g, (2 sztuki)

BUŁKA Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW:

Suszone pomidory odsącz z oleju i pokrój w paski. Ciecierzycę przepłukaj na sitku pod bieżącą wodą. Suszone pomidory, ciecierzycę, sól, pieprz oraz oregano umieść w miseczce i zblenduj na jednolitą masę. Tak przygotowaną pastę nakładaj na bułkę wraz z ogórkiem kiszonym i rukolą.

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 558 kcal	RYŻANKA NA MLEKU Z TRUSKAWKAMI I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI , ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 558 kcal, białko 15.1 g, węglowodany 85.6 g, tłuszcz 18.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ryż basmati biały 70 g, (0.5 szklanek) Mleko 2% 250 g, (1 szklanka) Syrop klonowy 5 g, (1.5 łyżeczek) Truskawka 150 g, (8.5 sztuk) Kokos wiórki 18 g, (3 łyżeczki)	RYŻANKA NA MLEKU Z TRUSKAWKAMI I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI : Mleko zagotuj, wsyp ryż, dodaj syrop klonowy i gotuj pod przykryciem na małej mocy palnika przez około 15 minut. Ryżankę przełóż do miseczki, dodaj truskawki i wiórki kokosowe.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 554 kcal	SER MOZZARELLA Z POMIDORKAMI POLANYMI OLIWĄ Z OLIVEK I PESTKAMI DYNI , ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 554 kcal, białko 32.9 g, węglowodany 10.8 g, tłuszcz 43.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ser mozzarella 125 g, (1 kula) Pomidor koktajlowy 150 g, (15 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Dynia pestki 15 g, (0 szklanek)	SER MOZZARELLA Z POMIDORKAMI POLANYMI OLIWĄ Z OLIVEK I PESTKAMI DYNI : Ser podawaj wraz z pomidorkami. Polej oliwą i dodaj pestki dyni.
OBIAD 14:00 688 kcal	RISOTTO Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 688 kcal, białko 50.3 g, węglowodany 97.1 g, tłuszcz 12 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z kurczaka 150 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Szpinak mrożony 200 g, (1 szklanka) Cebula 80 g, (1 sztuka) Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek) Ryż basmati biały 100 g, (0.5 szklanek)	RISOTTO Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM: Ryż ugotuj. Cebulę i mięso pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez prasę, wrzuc wszystko na patelnię i podsmaż. Następnie dodaj szpinak, przypraw sołą, pieprzem, czosnkiem i duś pod przykryciem. Dodaj ugotowany ryż i wymieszaj.
PRZEKĄSKA 16:30 424 kcal	SAŁATKA OWOCOWA Z MANGO I MIĘTĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 424 kcal, białko 21.3 g, węglowodany 61.4 g, tłuszcz 13.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt grecki 150 g, (1 opakowanie) Mango 200 g, (4.5 plasterów) Grejfrut 150 g, (0.5 sztuk) Kiwi 70 g, (1 sztuka) Mięta zielona 5 g, (1.5 łyżek) Orzechy włoskie 15 g, (1 łyżka)	SAŁATKA OWOCOWA Z MANGO I MIĘTĄ: Owoce pokrój i posyp orzechami. Udekoruj miętą. Podawaj z jogurtem.
KOLACJA 19:00 563 kcal	KANAPKA Z SZYNKĄ, SAŁATĄ I OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 3 min 563 kcal, białko 25.3 g, węglowodany 81 g, tłuszcz 15.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 160 g, (4 kromki) Masło 10 g, (1 łyżka) Sałata rzymska 70 g, (2 liść) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Szynka wieprzowa 48 g, (4 plastry)	KANAPKA Z SZYNKĄ, SAŁATĄ I OGÓRKIEM: Chleb posmaruj masłem. Na kanapkę ułóż sałatę, ogórek kiszony i szynkę.

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 555 kcal	BUDYŃ JAGLANY Z BRZOSKWINIAMI I MASŁEM ORZECHEWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 555 kcal, białko 22 g, węglowodany 76.6 g, tłuszcz 18.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kasza jaglana 60 g, (0.5 szklanek) Mleko 2% 250 g, (1 szklanka) Brzoskwinia 200 g, (2.5 sztuki) Masło orzechowe (go vege) 20 g, (1 łyżka)	BUDYŃ JAGLANY Z BRZOSKWINIAMI I MASŁEM ORZECHEWYM: Kaszę jaglaną dokładnie optucz pod bieżącą wodą. Kolejno zalej 1 szklanką mleka i gotuj pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu ok. 15 minut. Następnie gotową kaszę zblenduj z pozostałą częścią mleka, brzoskwinia i masłem orzechowym.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 570 kcal	SAŁATKA Z ROSZPONKI I AWOKADO 10 min 570 kcal, białko 12.7 g, węglowodany 61.4 g, tłuszcz 32.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 200 g, (1 sztuka) Roszponka 100 g, (4 garście) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Musztarda 10 g, (1 łyżeczka) sok z limonki 6 g, (1 łyżka) Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Masło 10 g, (1 łyżka)	SAŁATKA Z ROSZPONKI I AWOKADO: Umytą roszponkę wrzuc do miski, dodaj pokrojone w kostkę awokado i paprykę. Olej, musztardę i sok z limonki wymieszaj ze sobą i dopraw do smaku. Wymieszaj razem całość. Podawaj z grzankami z chleba żytniego posmarowanego masłem.
OBIAD 14:00 676 kcal	PIERŚ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ 30 min 676 kcal, białko 59.5 g, węglowodany 67.5 g, tłuszcz 19.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk) Curry 2 g, (1 łyżeczka) Papryka mielona 2 g, (1 łyżeczka) Seler naciowy 135 g, (3 łydyga) Marchew 160 g, (2 sztuki) Pietruszka 80 g, (1 korzeń) Komosa ryżowa 70 g, (10 łyżeczek)	PIERŚ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ: Pierś indyka przypraw ziołami prowansalskimi, curry, szczyptą papryki ostrej i tagodnej, pieprzem. Duś pod przykryciem wraz z selerem naciowym, marchewką i natką pietruszki. Podawaj z ugotowaną komosą ryżową.
PRZEKĄSKA 16:30 421 kcal	WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 421 kcal, białko 7.8 g, węglowodany 77.2 g, tłuszcz 9.35 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Wafle ryżowe 50 g, (5 sztuk) Dżem malinowy niskostodzony 100 g, (4 łyżki) Płatki migdałowe 15 g, (1.5 łyżek)	WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI: Wafle ryżowe posmaruj dżemem malinowym niskostodzonym i posyp płatkami migdałowymi.
KOLACJA 19:00 581 kcal	KOKTAJL JAGODOWY Z SERKIEM WIEJSKIM 5 min 581 kcal, białko 34.8 g, węglowodany 79.9 g, tłuszcz 13.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jagoda 250 g, (2 szklanki) Serek wiejski 200 g, (1 opakowanie) Miód 30 g, (2.5 łyżeczki) Mleko 2% 250 g, (1 szklanka) Czekolada gorzka 85% kakao 15 g, (1.5 kostka)	KOKTAJL JAGODOWY Z SERKIEM WIEJSKIM : Wszystkie składniki zblenduj na jednolitą masę oprócz gorzkiej czekolady. Przelej do szklanki i posyp startą czekoladą.

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 558 kcal	OWSIANKA A'LA TIRAMISU, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 558 kcal, białko 13.4 g, węglowodany 70.6 g, tłuszcz 29.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki) Napój migdałowy 250 g, (1 szklanka) Banan 120 g, (1 sztuka) Kakao w proszku niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka) Kawa instant 3 g, (1 łyżeczka) Migdały 15 g, (1 łyżka) Ser mascarpone 24 g, (1 łyżka) Miód 12 g, (1 łyżeczka) Czekolada gorzka 85% kakao 10 g, (1 kostka)	OWSIANKA A'LA TIRAMISU: Płatki zalej napojem roślinnym, dodaj kawę i posiekane drobno migdały. Gotuj na małym ogniu kilka minut, aż owsianka zgęstnieje. Banana pokrój w plasterki. Gotową owsiankę wyłóż do miski, dodaj serek mascarpone, banana, posypać kakao i polej miodem.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 552 kcal	KREM Z SOCZEWICY 50 min 552 kcal, białko 34.6 g, węglowodany 104 g, tłuszcz 2.67 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Woda 1000 g, (1 litr) Marchew 160 g, (2 sztuki) Pietruszka 80 g, (1 korzeń) Seler korzeniowy 60 g, (1 plaster) Liść laurowy 2 g Kurkuma mielona 1.2 g Soczewica zielona 120 g, (0,5 szklanek)	KREM Z SOCZEWICY: W 1l wody gotuj na małym ogniu włoszczyznę wraz z zieleń angielski, liściem laurowym, kurkumą, pieprzem, solą. Po 20 min dosyp soczewicę. Gotuj około 30 minut. Zblenduj.
OBIAD 14:00 681 kcal	TAGIATELLE RAZOWE Z CUKINIĄ I ŁOSOSIEM W SOSIE JOGURTOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 681 kcal, białko 44.7 g, węglowodany 72.6 g, tłuszcz 24.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Makaron pełnoziarnisty 80 g, (1 szklanka) Cukinia 200 g Cebula 25 g Pieczarki 80 g Jogurt grecki 50 g Łosoś atlantycki 120 g, (0,5 filet) Oliwa z oliwek 5 g, (0,5 łyżek)	TAGIATELLE RAZOWE Z CUKINIĄ I ŁOSOSIEM W SOSIE JOGURTOWYM: Makaron ugotuj al dente. Na oliwie podsmaż cebulkę, pieczarki, kiedy się podduszą dodaj cukinię. Smaż do miękkości wszystkich składników, dodaj pokrojonego w kostkę łososia, gdy będzie miękki dorzuć jogurt, przyprawy (np. czarnuszka, sól himalajska, zioła, curry). Sos połącz z ugotowanym makaronem.
PRZEKĄSKA 16:30 419 kcal	DESER STRACIATELLA Z TRUSKAWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 419 kcal, białko 26.3 g, węglowodany 19.8 g, tłuszcz 26.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Serek homogenizowany naturalny 200 g, (1 opakowanie) Czekolada gorzka 70% kakao 10 g, (1 kostka) Syrop klonowy 3 g, (1 łyżeczka) Ekstrakt waniliowy 2 g, (0,5 łyżeczek) Truskawka 75 g, (0,5 szklanek)	DESER STRACIATELLA Z TRUSKAWKAMI: Czekoladę zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj. Serek wymieszaj z ekstraktem waniliowym oraz czekoladą. Truskawki pokrój i utóż na serku.
KOLACJA 19:00 580 kcal	ZAPIEKANKA MAKARONOWA ZE SZPINAKIEM 20 min 580 kcal, białko 28.5 g, węglowodany 77.6 g, tłuszcz 19.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z indyka 80 g, (0 sztuk) Szpinak mrożony 100 g, (0,5 szklanek) Jogurt naturalny 60 g, (3 łyżki) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Gałka muszkatałowa mielona 0 g, (2 szczypty) Makaron penne 85 g, (1 szklanka) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)	ZAPIEKANKA MAKARONOWA ZE SZPINAKIEM: Makaron ugotuj. Rozmroź szpinak, wyciśnij czosnek, dodaj jogurt naturalny i dopraw. Na rozgrzanej patelni podsmaż pokrojoną pierś z indyka. Dodaj szpinak z czosnkiem i jogurtem oraz ugotowany makaron. Wszystko wymieszaj.

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 558 kcal	PUDDING CHIA I MUSEM Z KIWII , ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 558 kcal, białko 19.6 g, węglowodany 58 g, tłuszcz 31.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mleko 2% 250 g, (1 szklanka) Nasiona chia 25 g, (0 szklanek) Kiwi 138 g, (2 sztuki) Ksylitol 10 g, (2 łyżeczki) Orzechy włoskie 30 g, (2 łyżki)	PUDDING CHIA I MUSEM Z KIWII : Nasiona chia zalej szklanką mleka i wstaw na całą noc do lodówki. Na następny dzień wyciągnij z lodówki dodaj ksylitol i wymieszaj. Kiwi obierz i zmiksuj na mus. W szklance/pucharku na spód wlej mus z kiwi, następnie mleko z chia. Posyp posiekanymi orzechami.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 555 kcal	SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM Z GRZANKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 555 kcal, białko 40.6 g, węglowodany 51.9 g, tłuszcz 21.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Rukola 60 g, (3 garście) Tuńczyk w sosie własnym 150 g, (5 łyżek) Seler naciowy 100 g, (0 sztuk) Pietruszka natka 20 g, (0.5 garści) Oliwki czarne marynowane 50 g, (16.5 sztuk) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Sok z cytryny 5 g, (1.5 łyżeczek) Musztarda 10 g, (0.5 łyżek) Pieprz czarny 2.5 g, (1.5 łyżeczek) Sól 2 g, (0.5 łyżeczek) Chleb żytni 80 g, (2 kromki)	SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM Z GRZANKAMI: Rukolę włoż do miseczki, dodaj tuńczyka odsączonego z zalewy, dodaj posiekaną natkę pietruszki, pokrojony seler naciowy i oliwki. Całość polej sosem (sok z cytryny, musztarda, oliwa z oliwek i przyprawy). Dodaj tuńczyka i wszystko wymieszaj. Chleb graham pokrój na małe kawałeczki i na suchej patelni podsmaż. Gotowe grzanki dodaj do sałatki.
OBIAD 14:00 691 kcal	POTRAWKA Z PIERSI KURCZAKA 45 min 691 kcal, białko 51.3 g, węglowodany 93.9 g, tłuszcz 16.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z kurczaka 150 g Tymianek suszony 1 g Rozmaryn suszony 1 g Oregano suszone 1 g Cząber mielony 1 g Suszony estragon 1 g Majeranek suszony 2 g Sól 6 g Pieprz czarny 2 g Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Brokuł, surowy 184 g Cebula 100 g Marchew 128 g Pieczarki 87 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Ziemniak 250 g	POTRAWKA Z PIERSI KURCZAKA: Pierś kurczaka pokroić na kawałki i doprawić ziołami prowansalskimi, cząbrem, szczyptą soli i pieprzu. Dusić na oleju kokosowym. W międzyczasie dodać różyczki brokułu, pokrojoną czerwoną cebulę, marchewki, pieczarki, fasolkę szparagową oraz podgotowane ziemniaki. Doprawić ziołami i dusić około 30min.
PRZEKĄSKA 16:30 418 kcal	KANAPKI Z ŻÓŁTYM SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 418 kcal, białko 18.5 g, węglowodany 46.6 g, tłuszcz 18 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Masto 5 g, (0.5 łyżek) Ser gouda 40 g, (1.5 plastrów) Sałata lodowa 40 g, (1 liść) Pomidor czerwony 150 g, (7.5 plastrów)	KANAPKI Z ŻÓŁTYM SEREM: Chleb posmaruj masłem. Na kromki połóż sałatę lodową, plaster sera gouda i pomidora.

KOLACJA
19:00
574 kcal

**MUSLI Z CZEKOLADOWYM JOGURTEM
I ORZECHAMI MAKADAMIA, ILOŚĆ
PORCJI: 1**

10 min | 574 kcal, białko 17.7 g, węglowodany 105 g, tłuszcz 14.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Jogurt naturalny 200 g, (1 szklanka)

Kakao w proszku niesłodzone 10 g, (2
łyżeczki)

Musli z owocami suszonymi 85 g, (5.5 łyżek)

Banan 120 g, (1 sztuka)

Orzech makadamia 5 g, (0.5 łyżek)

MUSLI Z CZEKOLADOWYM JOGURTEM I ORZECHAMI MAKADAMIA:
Zblenduj jogurt z kakao i bananem na gładki krem. Przetóż jogurt do miski. Dodaj musli i orzechy makadamia.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie 08:00	Omlot bananowy 566 kcal	Owsianka czekoladowa z orzechami laskowymi i malinami 570 kcal	Jaglanka a'la snickers 565 kcal	Ryżanka na mleku z truskawkami i wiórkami kokosowymi 558 kcal	Budyń jaglany z brzoskwiniami i masłem orzechowym 555 kcal	Owsianka a'la tiramisu 558 kcal	Pudding chia i musem z kiwi 558 kcal
Drugie Śniadanie 11:00	Salatka z kurczakiem i kalafiozem z nasionami słonecznika 553 kcal	Tosty żytnie z szynką parmeńską, pomidorkami koktajlowymi i papryką 556 kcal	Jajecznica z szynką i pieczarkami 568 kcal	Ser mozzarella z pomidorkami polanymi oliwą z oliwek i pestkami dyni 554 kcal	Salatka z roszponki i awokado 570 kcal	Krem z soczewicy 552 kcal	Salatka z tuńczykiem z grzankami 555 kcal
Obiad 14:00	Łosoś z warzywami na parze z ryżem 718 kcal	Ryż basmati na szpinaku z piersią z kurczaka 694 kcal	Wrap z hummusem z białej fasoli 685 kcal	Risotto z kurczakiem i szpinakiem 688 kcal	Pierś z indyka z warzywami i komosą ryżową 676 kcal	Tagiatelle razowe z cukinią i łososiem w sosie jogurtowym 681 kcal	POTRAWKA Z PIERSI KURCZAKA 691 kcal
Przekąska 16:30	Jogurt naturalny z bananem i orzechami 425 kcal	Koktajl truskawkowy z odżywką białkową 422 kcal	Koktajl bananowy na kefirze 427 kcal	Salatka owocowa z mango i miętą 424 kcal	Wafle ryżowe z dżemem i płatkami migdałowymi 421 kcal	Deser straciatella z truskawkami 419 kcal	Kanapki z żółtym serem 418 kcal
Kolacja 19:00	Kanapka z pastą z serka i awokado 557 kcal	Serek wiejski z granatem i domową granolą 553 kcal	Butka z pastą z ciecierzycy i suszonych pomidorów 532 kcal	Kanapka z szynką, sałatą i ogórkiem 563 kcal	Koktajl jagodowy z serkiem wiejskim 581 kcal	Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem 580 kcal	Musli z czekoladowym jogurtem i orzechami makadamia 574 kcal

DZIEŃ 8

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 558 kcal	DESER A'LA MONTE Z KASZY JAGLANEJ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 558 kcal, białko 20.4 g, węglowodany 88 g, tłuszcz 19.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Banan 80 g, (0.5 sztuk) Kasza jaglana 50 g, (3.5 łyżki) Masło orzechowe (go vege) 10 g, (0.5 łyżek) Mleczko kokosowe light 60 g, (0.5 szklanek) Kakao w proszku niesłodzone 10 g, (1 łyżka) Wanilia laska 2 g, (1 sztuka) Ksylitol 14 g, (1.5 łyżek) Skyr 75 g, (0.5 opakowanie) Orzech laskowy 10 g, (0.5 łyżek)	DESER A'LA MONTE Z KASZY JAGLANEJ: Kasze jaglaną dokładnie optukaj. Kolejno ugotuj w wodzie według instrukcji na opakowaniu. Następnie ostudź, dodaj masło orzechowe, 1 łyżkę ksylitolu, kakao, posiekane orzechy, mleczko kokosowe. Całość dokładnie zblenduj. Przetóż ciemną masę do pucharków. Następnie przygotuj jasną masę: wymieszaj skyr z wanilią, bananem i 1 łyżką ksylitolu. Natóż jasną masę do pucharków.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 549 kcal	CROISSANT Z SZYNKĄ Z INDYKA, MOZZARELLĄ, RUKOŁĄ I ZIELONĄ PAPRYKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 549 kcal, białko 30.7 g, węglowodany 40.6 g, tłuszcz 29.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Croissant maślany 65 g, (1 sztuka) Szynka z indyka 60 g, (4 plastry) Rukola 25 g, (1.5 garści) Papryka zielona słodka 150 g, (1 sztuka) Ser mozzarella 60 g, (4 plastry) Oregano suszone 2 g, (10 szczypt)	CROISSANT Z SZYNKĄ Z INDYKA, MOZZARELLĄ, RUKOŁĄ I ZIELONĄ PAPRYKĄ: Przetnij croissanta wzdłuż. Natóż rukolę, szynkę, pokrojoną paprykę. Całość posyp oregano i złóż croissanta.
OBIAD 14:00 673 kcal	SPAGHETTI Z INDYKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM 30 min 673 kcal, białko 38.1 g, węglowodany 89.7 g, tłuszcz 17.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mielony indyk 150 g Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Cebula 80 g, (1 sztuka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Pomidor w puszcze 240 g, (1 szklanka) Bazyli 4 g, (8 liść) Makaron ryżowy 90 g, (2.5 porcje)	SPAGHETTI Z INDYKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM: Zmiel mięso z indyka dopraw szczyptą soli, pieprzu, papryki czerwonej ostrej i łagodnej. Duś na oliwie. Po kwadransie dodaj poszatowaną cebulę z czosnkiem oraz pomidory. Duś kwadrans, posyp bazylią i wymieszaj z ugotowanym makaronem ryżowym.
PRZEKĄSKA 16:30 415 kcal	OMLET Z CUKINIĄ I POMIDORAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 415 kcal, białko 28.8 g, węglowodany 27.3 g, tłuszcz 22.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia 400 g, (0.5 sztuk) Pomidor koktajlowy 250 g, (25 sztuk) Czosnek surowy 10 g, (2 ząbek) Jajko 168 g, (3 sztuki) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Zioła prowansalskie 0.2 g, (0 łyżeczek) Pieprz czarny 0.2 g, (1 szczypta) Sól 0.2 g, (1 szczypta)	OMLET Z CUKINIĄ I POMIDORAMI: Na rozgrzanej patelni z tłuszczem podsmaż posiekany czosnek, cukinię. Kolejno dodaj pokrojone pomidorki i chwilę smaź całość. Jajka rozbełtaj z solą, ziołami i pieprzem. Wlej masę na patelnię z równomiernie rozłożonymi warzywami. Smaż po obu stronach do zarumienienia. Przetóż gotowego omleta warzywnego na talerz.
KOLACJA 19:00 581 kcal	KOKTAJL Z MANGO I ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ 5 min 581 kcal, białko 36 g, węglowodany 93.8 g, tłuszcz 10.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mango 300 g, (1 sztuka) Pietruszka natka 40 g, (1 garść) Odżywka białkowa - TREC Whey 100 30 g, (1 porcja) Woda 300 g, (1.5 szklanek) Płatki owsiane 60 g, (6 łyżek) Kokos wiórki 6 g, (1 łyżeczka)	KOKTAJL Z MANGO I ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ: Wszystkie składniki zblenduj oprócz wiórek kokosowym. Posyp je na gotowy koktajl.

DZIEŃ 9

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 558 kcal	NALEŚNIKI Z JABŁKAMI , ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 558 kcal, białko 20.6 g, węglowodany 90.1 g, tłuszcz 14.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mąka orkiszowa 80 g, (0.5 szklanek) Jajko 56 g, (1 sztuka) Napój migdałowy 150 g, (0.5 szklanek) Woda 100 g, (0.5 szklanek) Jabłko 220 g, (1 duże) Cynamon mielony 5 g, (2.5 łyżeczki) Ksylitol 7 g, (1.5 łyżeczek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek)	NALEŚNIKI Z JABŁKAMI : Mąkę, jajko, ksylitol, napój migdałowy i wodę wymieszaj (możesz użyć miksera). Na rozgrzanej patelni usmaż naleśniki. Jabłka obierz i zetrzyj na tarce. Dodaj jabłka do rondelka wraz z cynamonem i duś około 10 minut. Naleśniki posmaruj musem z jabłek i zawiń.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 554 kcal	HUMMUS Z SŁUPKAMI WARZYW , ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 554 kcal, białko 12.5 g, węglowodany 51.2 g, tłuszcz 36.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Hummus klasyczny 125 g, (8.5 łyżek) Marchew 80 g, (1 sztuka) Seler naciowy 100 g, (0 sztuk) Ogórek 180 g, (1 sztuka) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Papryka żółta słodka 120 g, (0.5 sztuk)	HUMMUS Z SŁUPKAMI WARZYW : Kup hummus klasyczny. Wszystkie warzywa pokrój w słupki. Podawaj wraz z hummusem.
OBIAD 14:00 672 kcal	PULPECIKI Z CUKINIĄ 30 min 672 kcal, białko 58.1 g, węglowodany 60.3 g, tłuszcz 20.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z indyka 200 g, (0.5 sztuk) Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) Jajko 56 g, (1 sztuka) Ryż basmati biały 70 g, (0.5 szklanek)	PULPECIKI Z CUKINIĄ: Pierś indyka zmielić. Przyprawić szczyptą soli, pieprzu, ziołami prowansalskimi, tymiankiem. Cukinię zetrzeć, posolić i odstawić na kwadrans, po czym odcisnąć. Wymieszać z mięsem, wbić jajko i gotować z włoszczyzną.
PRZEKĄSKA 16:30 435 kcal	SKYR WANILIOWY 125 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 16.5 g, tłuszcz 0 g 150 g, (1 sztuka) WAFLE RYŻOWE 195 kcal, białko 4 g, węglowodany 40.5 g, tłuszcz 1.6 g 50 g, (5 sztuk) MIGDAŁY 116 kcal, białko 4.23 g, węglowodany 4.31 g, tłuszcz 9.99 g 20 g, (1.5 łyżek)	
KOLACJA 19:00 574 kcal	KANAPKI ŻYTNIE Z PESTO Z SELERA NACIOWEGO, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 574 kcal, białko 24 g, węglowodany 77.5 g, tłuszcz 20 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Seler naciowy 250 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Dynia pestki 10 g, (2 łyżeczki) Parmezan 16 g, (2 łyżki) Zioła prowansalskie 2 g, (0.5 łyżeczek) Pieprz czarny 2 g, (10 szczypt) Pomidor czerwony 250 g, (1.5 cały) Chleb żytni 120 g, (3 kromki)	KANAPKI ŻYTNIE Z PESTO Z SELERA NACIOWEGO: Zblenduj na gładką masę: seler naciowy, oliwę z oliwek, pestki dyni, parmezan, zioła i pieprz. Wyłóż kromki chleba żytniego na talerz. Posmaruj przygotowane pesto i nałóż plastry pomidora.

DZIEŃ 10

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 559 kcal	KOMOSANKA ZE ŚLIWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 559 kcal, białko 20.1 g, węglowodany 94.4 g, tłuszcz 15.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Komosa ryżowa 100 g, (14.5 łyżeczek) Napój migdałowy 350 g, (1.5 szklanek) Śliwka 165 g, (3 sztuki) Ksylitol 14 g, (3 łyżeczki) Sezam 10 g, (0 szklanek)	KOMOSANKA ZE ŚLIWKAMI: Komosę ryżową przepłukaj wodą. Przetóż do rondelka i zalej napojem roślinnym. Gotuj około 10 minut co jakiś czas mieszając. Śliwki przekrój na pół i posyp ksylitolem. Następnie na suchej patelni podpraż śliwki do momentu aż się skarmelizują. Gotową komosę przetóż do miseczki, dodaj śliwki i posyp sezamem.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 557 kcal	JAJKA SADZONE NA RAZOWYM CHLEBIE Z PASTA Z AWOKADO, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 557 kcal, białko 22.3 g, węglowodany 45.8 g, tłuszcz 32.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Jajko 112 g, (2 sztuki) Awokado 60 g, (0.5 sztuk) Koper 2 g, (0.5 łyżeczek) Szczypiorek 5 g, (1 łyżka) Czarny pieprz 1 g, (0.5 łyżeczek) Sól 1 g, (0.17 łyżeczek) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)	JAJKA SADZONE NA RAZOWYM CHLEBIE Z PASTA Z AWOKADO: Na patelni z rozgrzaną oliwą wbij jajko i dopraw. Awokado roznieć widelcem, dodaj sok z cytryny, pieprz i sól. Pastą posmaruj pieczywo. Gdy jajko sadzone będzie gotowe nałóż je na kanapkę i dekoruj posiekanym szczypiorkiem.
OBIAD 14:00 675 kcal	PSTRĄG ZE SZPINAKIEM 30 min 675 kcal, białko 47.5 g, węglowodany 85.8 g, tłuszcz 19.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pstrąg 100 g, (1.5 filet) sok z limonki 6 g, (1 łyżka) Szpinak 150 g, (6 garści) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Pomidor czerwony 100 g, (5 plasterów) Jogurt naturalny 60 g, (3 łyżki) Kasza gryczana 100 g, (0.5 szklanek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek)	PSTRĄG ZE SZPINAKIEM: Dopraw sokiem z limonki, ziołami, szczyptą soli i pieprzu filet z pstrąga, zawiń w sreberko i grilluj na patelni. Uduś szpinak z dodatkiem pomidora i sprasowanego czosnku, dopraw, dodaj 2-3 łyżki jogurtu naturalnego. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.
PRZEKĄSKA 16:30 415 kcal	CZEKOLADA GORZKA 85% KAKAO 262 kcal, białko 5.5 g, węglowodany 10.5 g, tłuszcz 21.5 g 50 g, (5 kostka) KEFIR 2% TŁUSZCZU 153 kcal, białko 10.2 g, węglowodany 14.1 g, tłuszcz 6 g 300 g, (1.5 szklanek)	

KOLACJA
19:00
561 kcal

**RYŻ Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI I
GRILLOWANYM KURCZAKIEM W
SOSIE MIODOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1**

15 min | 561 kcal, białko 35.9 g, węglowodany 88.9 g, tłuszcz 7.72 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Pierś z kurczaka 120 g, (0.5 sztuk)
Ryż basmati biały 60 g, (0.5 szklanek)
Cebula 50 g, (0.5 sztuk)
Seler korzeniowy 60 g, (1 plaster)
Pietruszka korzeń 80 g, (1 sztuka)
Marchew 80 g, (1 sztuka)
Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek)
Ocet jabłkowy 12 g, (2 łyżki)
Miód 12 g, (1 łyżeczka)
Skrobia ziemniaczana 5 g, (0.5 łyżek)
Sól 0.2 g, (1 szczypta)
Pieprz czarny 0.2 g, (0 łyżeczek)
Oliwa z oliwek 3 g, (0.5 łyżeczek)

**RYŻ Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI I GRILLOWANYM KURCZAKIEM
W SOSIE MIODOWYM:**

Umyj, oczyść, pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem pierś. Kolejno usmaż na patelni grillowej. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Kolejno cebulę i czosnek drobno posiekaj, Warzywa korzeniowe pokrój w paski. Rozgrzej patelnię z oliwą. Smaż rozpocznij od cebuli i czosnku. Kolejno dodaj pozostałe warzywa i smaż ok. 10 minut. W międzyczasie przygotuj sos: wymieszaj miód, ocet i skrobie ziemniaczaną. Wlej na patelnię i całość chwilę duś. Przetóż do miski gotowy ryż, kurczaka i polej warzywnym sosem.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 2

	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie 08:00	Deser a'la monte z kaszy jaglanej 558 kcal	Naleśniki z jabłkami 558 kcal	Komosanka ze śliwkami 559 kcal
Drugie Śniadanie 11:00	Croissant z szynką z indyka, mozzarellą, rukolą i zieloną papryką 549 kcal	Hummus z słupkami warzyw 554 kcal	Jajka sadzone na razowym chlebie z pasta z awokado 557 kcal
Obiad 14:00	Spaghetti z indykiem i makaronem ryżowym 673 kcal	Pulpeciki z cukinią 672 kcal	Pstrąg ze szpinakiem 675 kcal
Przekąska 16:30	Omlet z cukinią i pomidorami 415 kcal	Skyr waniliowy 125 kcal Wafle ryżowe 195 kcal Migdały 116 kcal	Czekolada gorzka 85% kakao 262 kcal Kefir 2% tłuszczu 153 kcal
Kolacja 19:00	Koktajl z mango i odżywką białkową 581 kcal	Kanapki żytnie z pesto z selera naciowego 574 kcal	Ryż z warzywami korzeniowymi i grillowanym kurczakiem w sosie miodowym 561 kcal

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria

Produkty

PRODUKTY MĄCZNE

Bułka grahamka 90 g (1 sztuka)
Chleb żytni 840 g (21 kromek)
Croissant maślany 65 g (1 sztuka)
Kasza gryczana 100 g (0.5 szklanek)
Kasza jaglana 110 g (0.5 szklanek, 3.5 łyżki)
Makaron penne 85 g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty 80 g (1 szklanka)
Makaron ryżowy 90 g (2.5 porcje)
Musli z owocami suszonymi 85 g (5.5 łyżek)
Mąka orkiszowa 80 g (0.5 szklanek)
Mąka żytnia 30 g (0.5 szklanek)
Płatki jaglane 50 g (5 łyżek)
Płatki owsiane 275 g (27.5 łyżek)
Ryż basmati biały 500 g (3 szklanki)
Skrobia ziemniaczana 5 g (0.5 łyżek)
Tortilla pełnoziarnista 62 g (1 sztuka)

NABIAŁ

Jajko 672 g (12 sztuk)
Jogurt grecki 210 g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny 520 g (16 łyżek, 1 szklanka)
Kefir 2% tłuszczu 600 g (3 szklanki)
Masło 45 g (4.5 łyżek)
Mleko 2% 1500 g (6.5 szklanek)
Parmezan 16 g (2 łyżki)
Ser gouda 40 g (1.5 plasterów)
Ser mozzarella 185 g (1 kula, 4 plastry)
Serek homogenizowany naturalny 200 g (1 opakowanie)
Serek wiejski 200 g (1 opakowanie)
Serek wiejski lekki 150 g (1 sztuka)
Serek śmietankowy Almette 30 g (3 łyżeczki)
Skyr 75 g (0.5 opakowanie)

WARZYWA I OWOCE

Awokado 200 g (1 sztuka)
Banan 790 g (5.5 sztuk)
Bazylia 4 g (8 liść)
Brokuł świeży 100 g
Brokuł, surowy 184 g
Brzoskwinia 200 g (2.5 sztuki)
Cebula 335 g (2.5 sztuki)
Cukinia 1010 g (1.18 sztuk)
Czosnek surowy 50 g (10 ząbek)
Czosnek, surowy 10 g (2 ząbek)
Daktyle suszone 10 g (2 sztuki)
Dżem malinowy niskostodzony 100 g (4 łyżki)
Fasola biała w puszcze 150 g (7.5 łyżek)
Fasolka szparagowa zielona 100 g
Jabłko 220 g (1 duże)
Jagoda 250 g (2 szklanki)
Jarmuż 40 g (2 garście)
Kalafior 440 g (0.5 sztuk)
Kiwi 208 g (3 sztuki)
Kokos wiórki 24 g (4 łyżeczki)
Koper 2 g (0.5 łyżeczek)
Malina 100 g (1.5 garści)
Mango 500 g (4.5 plasterów, 1 sztuka)
Marchew 688 g (7 sztuk)
Mięta zielona 5 g (1.5 łyżek)
Ogórek 270 g (1.5 sztuk)
Ogórek kiszony 60 g (1 sztuka)
Ogórek kwaszony, kiszony 120 g (2 sztuki)
Oliwki czarne marynowane 50 g (16.5 sztuk)
Orzech laskowy 10 g (0.5 łyżek)
Orzech makadamia 5 g (0.5 łyżek)
Orzechy laskowe lub laskowe tureckie blanszowane 15 g (0.5 garści)
Papryka czerwona słodka 1150 g (5 sztuk)
Papryka zielona słodka 150 g (1 sztuka)
Papryka żółta słodka 120 g (0.5 sztuk)
Pietruszka 160 g (2 korzeń)
Pietruszka korzeń 80 g (1 sztuka)
Pietruszka natka 66 g (1 łyżeczka, 1.5 garści)
Pomidor czerwony 670 g (2.5 cały, 12.5 plasterów)
Pomidor koktajlowy 460 g (46 sztuk)
Pomidor w puszcze 240 g (1 szklanka)
Por 50 g (1 kawałek)
Rozszponka 100 g (4 garście)
Rukola 105 g (5.5 garści)
Sałata lodowa 40 g (1 liść)
Sałata rzymska 70 g (2 liść)
Seler korzeniowy 120 g (2 plastry)
Seler naciowy 585 g (3 łydya, 0.5 sztuk)
Soczewica zielona 120 g (0.5 szklanek)
Sok z cytryny 29 g (3.5 łyżeczki, 3 łyżki)
Suszone pomidory w oleju po odsączeniu 20 g (1 sztuka)
Szcypiorek 10 g (2 łyżki)
Szpinak 275 g (11 garści)
Szpinak mrożony 300 g (1.5 szklanek)
Truskawka 575 g (3 szklanki, 8.5 sztuk)
Ziemniak 250 g
sok z limonki 12 g (2 łyżki)
Śliwka 165 g (3 sztuki)
Śliwka suszona 35 g (5 sztuk)

MIĘSO I RYBY

Mielony indyk 150 g
Pierś z indyka 480 g (1 sztuka)
Pierś z kurczaka 770 g (3.5 sztuki)
Pstrąg 100 g (1.5 filet)
Szynka drobiowa 84 g (3 plastry)
Szynka parmeńska 60 g (3 plastry)
Szynka wieprzowa 48 g (4 plastry)
Szynka z indyka 60 g (4 plastry)
Tuńczyk w sosie własnym 150 g (5 łyżek)
Łosoś atlantycki 200 g (1 filet)

INNE

Bazyliia suszona 2.5 g (1.5 łyżeczek)
Ciecierzycza 60 g (4 łyżki)
Curry 2 g (1 łyżeczka)
Cynamon mielony 5 g (2.5 łyżeczki)
Czarny pieprz 1 g (0.5 łyżeczek)
Czekolada gorzka 20 g (2 kostka)
Czekolada gorzka 70% kakao 10 g (1 kostka)
Czekolada gorzka 85% kakao 85 g (8.5 kostka)
Cząber mielony 1 g
Dyńia pestki 35 g (1 łyżka, 2 łyżeczki)
Ekstrakt waniliowy 2 g (0.5 łyżeczek)
Gałka muszkatałowa mielona 0 (2 szczypty)
Granat 100 g (0.5 sztuk)
Grejpfrut 150 g (0.5 sztuk)
Hummus klasyczny 125 g (8.5 łyżek)
Kakao w proszku niesłodzone 45 g (7 łyżeczek, 1 łyżka)
Kawa instant 3 g (1 łyżeczka)
Komosa ryżowa 170 g (24.5 łyżeczek)
Ksylitol 45 g (6.5 łyżeczek, 1.5 łyżek)
Kurkuma mielona 4.7 g (2 łyżeczki)
Len nasiona 6 g (1 łyżeczka)
Liść laurowy 2 g
Majeranek suszony 2 g
Masło orzechowe (go vege) 30 g (1.5 łyżek)
Migdały 35 g (2.5 łyżki)
Miód 79 g (1 łyżka, 4.5 łyżeczek)
Mleczko kokosowe light 60 g (0.5 szklanek)
Musztarda 20 g (1 łyżeczka, 0.5 łyżek)
Napój migdałowy 750 g (3 szklanki)
Nasiona chia 25 g
Nasiona słonecznika 30 g (3 łyżki)
Ocet jabłkowy 12 g (2 łyżki)
Odżywka białkowa - TREC Whey 100 55 g (2 porcje)
Oliwa z oliwek 128 g (11 łyżek, 3.5 łyżeczeki)
Oregano suszone 5 g (20 szczypt)
Orzechy włoskie 70 g (4.5 łyżek)
Papryka mielona 2 g (1 łyżeczka)
Pasta orzechowa z kawałkami orzechów 10 g (0.5 łyżeczek)
Pasta sezamowa - tahini 32 g (2 łyżki)
Pieczarki 317 g (7.5 sztuk)
Pieprz czarny 13.1 g (4.5 łyżeczek, 11 szczypt)
Płatki migdałowe 15 g (1.5 łyżek)
Rozmaryn suszony 1 g
Ser mascarpone 24 g (1 łyżka)
Sesam 10 g
Skyr waniliowy 150 g (1 sztuka)
Suszony estragon 1 g
Syrup klonowy 8 g (2.5 łyżeczki)
Sól 10.8 g (4 szczypty, 0.67 łyżeczek)
Tymianek suszony 3 g (1 łyżeczka)
Wafle ryżowe 100 g (10 sztuk)
Wanilia laska 2 g (1 sztuka)
Woda 1730 g (3.5 szklanki, 1 litr)
Zioła prowansalskie 3.2 g (1 łyżeczka)
