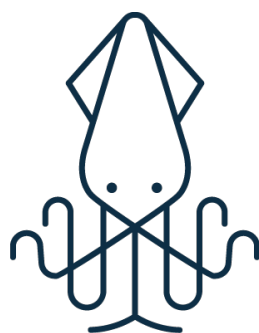


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

JADŁOSPIS

Nazwa:

Dieta

Dietetyk:

Paweł Widawski

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
Jajecznicza ze szpinakiem	Jajka na miękko z brokułem i papryką	Paleo omlet z awokado	Czekoladowy omlet paleo	Koktajl z kiwi, gruszką i białkiem Orzechy włoskie	Paleo fritata z brokułem	Omlet bananowy
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jagłaną	Mix sałat Ziemniaki z koperkiem Pieczeń wieprzowa	Pieczeń wieprzowa Surówka z kapusty kiszzonej Kasza gryczana gotowana	Wątróbka drobiowa z gruszką i porem Buraczki na ciepło	Meksykańskie naleśniki	Mussaka z mozzarellą	Paleo gotówki
PRZED TRENINGIEM 17:00	PRZED TRENINGIEM 17:00	PRZED TRENINGIEM 17:00	PRZED TRENINGIEM 17:00	PRZED TRENINGIEM 17:00	PRZED TRENINGIEM 17:00	PRZED TRENINGIEM 17:00
Jaglanka z bananem	Makaron z łososiem i szparagami	Krem czekoladowy z awokado i banana	Bananowa ryżanka	Paleo brownie	Paleo brownie	Placuszki z cukinii z dipem paprykowym
PO TRENINGU/KOLACJA 21:00	PO TRENINGU/KOLACJA 21:00	PO TRENINGU/KOLACJA 21:00	PO TRENINGU/KOLACJA 21:00	PO TRENINGU/KOLACJA 21:00	PO TRENINGU/KOLACJA 21:00	PO TRENINGU/KOLACJA 21:00
Kasza jęczmienna na słodko z malinami	Bananowy ryż na mleku z mango	Kasza jęczmienna na słodko z malinami	Paleo brownie	Mussaka z mozzarellą	Malinowy koktajl z płatkami	Sałatka owocowa z ananase Paleo fritata z brokułem
K: 1840.5 / B: 96.4 T: 80.2 / W: 181.9 F: 31.5 / WW: 18.0	K: 1854.8 / B: 100.1 T: 79.4 / W: 190.7 F: 30.2 / WW: 19.1	K: 1912.6 / B: 79.3 T: 92.6 / W: 189.5 F: 39.3 / WW: 18.7	K: 2085.9 / B: 88.4 T: 112.1 / W: 174.5 F: 32.4 / WW: 17.4	K: 2208.2 / B: 131.1 T: 103.2 / W: 177.1 F: 32.3 / WW: 17.8	K: 1944.7 / B: 100.3 T: 93.9 / W: 168.5 F: 46.4 / WW: 16.8	K: 1899.9 / B: 172.4 T: 64.7 / W: 153.0 F: 31.4 / WW: 15.3

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:504.5 / B:33.6 / T:40.9 / W:1.8 / F:1.5 / WW:0.0

JAIECZNICA ZE SZPINAKIEM

Szpinak (świeży) - 50 g (2 x Garść)
Jaja kurze (całe) - 224 g (4 x Sztuka)
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)
Ser feta - 25 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj świeży szpinak.
2. Wbij jajka i wymieszaj. Smaż aż jajka lekko się zetną, dodaj fetę.

OBIAD 13:00

K:587.6 / B:34.3 / T:23.1 / W:59.8 / F:11.0 / WW:6.0

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

Dorsz (filety bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x Łyżka)
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Pestki dyni - 10 g (1 x Łyżka)
Brokuł - 125 g (0.25 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plastrami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypaną pestkami dyni.

PRZED TRENINGIEM 17:00

K:357.5 / B:11.6 / T:4.1 / W:67.9 / F:3.6 / WW:6.8

JAGLANKA Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 150 g (0.6 x Szklanka)
Kasza jaglana - 50 g (3.85 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:391.0 / B:17.0 / T:12.1 / W:52.5 / F:15.3 / WW:5.2

KASZA JĘCZMIENNA NA SŁODKO Z MALINAMI

Kasza jęczmienna (pęczak) - 45 g (3 x Łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Maliny (mrożone) - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podgotuj lekko kaszę. Gotuj w małej ilości wody, by nie miała rzadkiej konsystencji.
2. Gdy kasza będzie w połowie ugotowana, dokończ gotowanie na mleku z cynamonem.
3. Pod koniec gotowania wrzuc maliny i gotuj z nimi jeszcze 3 minuty.
4. Przełóż do miseczki, polej syropem i posyp migdałami.

SUMA K: 1840.5 B: 96.4 T: 80.2 W: 181.9 F: 31.5 WW: 18.0

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:473.2 / B:34.9 / T:32.8 / W:10.0 / F:6.6 / WW:1.0

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Jaja kurze (całe) - 224 g (4 x Sztuka)
Brokuł - 200 g (0.4 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

MIX SAŁAT

Salata lodowa - 40 g (2 x Liść)
 Roszponka - 20 g (1 x Garść)
 Rukola - 20 g (1 x Garść)
 Salata rzymska - 70 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Sałaty umyj i porwij.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki (wczesne) - 280 g (4 x Sztuka)
 Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PIECZEŃ WIEPRZOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Szynka wieprzowa (surowa) - 150 g (1.5 x Porcja)
 Czosnek - 30 g (6 x Żąbek)
 Sól (biała) - 3 g (3 x Szczypota)
 Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypota)
 Mielona słodka papryka - 4 g (4 x Szczypota)
 Majeranek - 3 g (3 x Szczypota)



Czas przygotowania: 15 minut

Zalewa do peklowania:

1. Dodatkowo przygotuj: 3 litry wody.
 2. Wymieszaj wodę z przyprawami i 3 żąbkami czosnku, pokrojonego w plastry.
 3. Zalej mięso zalewą (ma być całe zamoczone). Przykryj i odstaw na 12 godzin do lodówki.

Pieczeń:

1. Dodatkowo przygotuj: 1 łyżkę majeranku, 1 łyżkę słodkiej papryki, sól i pieprz do smaku.
 2. Odsącz mięso z zalewy.
 3. Natrzyj majerankiem, solą i papryką.
 4. Przeciśnij przez praskę 3 żabki czosnku i natrzyj mięso.
 5. Włóż mięso do rękawa, szczelnie zamknij i zrób kilka dziurek igłą w folii.
 6. Piecz 1- 1,5 godziny w temp. 190 stopni. W połowie pieczenia zmniejsz temperaturę do 170 stopni.

PRZED TRENINGIEM 17:00

K:554.1 / B:33.9 / T:26.2 / W:46.4 / F:9.5 / WW:4.6

MAKARON Z ŁOSOSIEM I SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Szparagi - 360 g (12 x Sztuka)
 Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)
 Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
 Łosoś (świeży) - 200 g (2 x Porcja)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Łosośa dopraw i upiecz w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.
 2. Makaron ugotuj al dente.
 3. Szparagi ugotuj na parze do miękkości.
 4. Makaron wrzuć na patelnię, skrop olejem, dodaj pokrojonego łososia i pokrojone szparagi, wszystko wymieszaj i dopraw.

PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:364.4 / B:8.6 / T:2.8 / W:75.2 / F:4.5 / WW:7.5

BANANOWY RYŻ NA MLEKU Z MANGO

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
 Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)
 Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do mleka dolej wody, tak by w sumie objętość płynu była dwa razy większa niż ryżu.
 2. Ryż zalej płynem dodaj pokrojonego w drobną kosteczkę banana i gotuj do miękkości.
 3. Połówkę mango podziel na dwie części, jedną część zmiiksuj, drugą pokrój w kostkę.
 4. Ugotowany ryż przełóż do miski, polej musem i posyp kawałkami owoców.

SUMA K: 1854.8 B: 100.1 T: 79.4 W: 190.7 F: 30.2 WW: 19.1

ŚNIADANIE 08:00

K:567.1 / B:32.2 / T:43.1 / W:13.2 / F:6.1 / WW:1.2

PALEO OMLET Z AWOKADO

Jaja kurze (całe) - 224 g (4 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Natka pietruszki - 12 g (2 x łyżeczka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x łyżka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój drobno cebulę, paprykę i podsmaż.
2. Dodaj na patelnię posiekaną pietruszkę i dopraw do smaku. Odstaw podgrzane warzywa na bok.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami wody w misce i dopraw solą i pieprzem.
4. Usmaż jajka na omlet.
5. Pokrój awokado i wymieszaj z usmażonymi warzywami.
6. Wypełnij omlet warzywną mieszanką i złóż w pół.
7. Podsmaż złożonego omleta.

OBIAD 13:00

K:491.7 / B:24.3 / T:23.7 / W:44.9 / F:10.9 / WW:4.4

PIECZEŃ WIEPRZOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Natka pietruszki - 18 g (3 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

PRZED TRENINGIEM 17:00

K:462.9 / B:5.7 / T:13.6 / W:78.9 / F:7.0 / WW:7.9

KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I BANANA

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Kakao (proszek 16%) - 10 g (1 x łyżka)
Miód pszczeły - 24 g (1 x łyżka)
Kawa (napar) - 15 g (0.06 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Składniki na krem czekoladowy zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:391.0 / B:17.0 / T:12.1 / W:52.5 / F:15.3 / WW:5.2

KASZA JĘCZMIENNA NA SŁODKO Z MALINAMI

Kasza jęczmienna (pęczak) - 45 g (3 x łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Maliny (mrożone) - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podgotuj lekko kaszę. Gotuj w małej ilości wody, by nie miała rzadkiej konsystencji.
2. Gdy kasza będzie w połowie ugotowana, dokończ gotowanie na mleku z cynamonem.
3. Pod koniec gotowania wrzuć maliny i gotuj z nimi jeszcze 3 minuty.
4. Przełóż do miseczki, polej syropem i posyp migdałami.

SUMA K: 1912.6 B: 79.3 T: 92.6 W: 189.5 F: 39.3 WW: 18.7

ŚNIADANIE 08:00

K:535.8 / B:26.0 / T:34.8 / W:29.7 / F:2.5 / WW:2.9

CZEKOLADOWY OMLET PALEO

Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Kakao (proszek 16%) - 20 g (2 x łyżka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój czekoladę na małe kawałki.
2. Rozbij jajka z kakao.
3. Smażąc omleta posyp go kawałkami czekolady.
4. Pokrój banana i natóż na usmażonego omleta.

OBIAD 13:00

K:571.5 / B:44.0 / T:28.8 / W:33.2 / F:9.2 / WW:3.3

WĄTRÓBKA DROBIOWA Z GRUSZKĄ I POREM

Wątróbka (z kurczaka) - 200 g (4 x Sztuka)
Por - 50 g (0.36 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój pora, gruszkę.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż wątróbkę.
3. Następnie dodaj na patelnię gruszkę i pora. Chwilę smaż.
4. Wlej 1/4 szklanki wody. Przypraw solą, pieprzem, majerankiem.
5. Duś ok 10 minut.

BURACZKI NA CIEPŁO

Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 2 g (2 x Szczypta)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zetrzyj buraka na tarce.
2. Na oleju podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj buraki.
3. Dopraw solą, ostrą papryczką i słodką papryką.

PRZED TRENINGIEM 17:00

K:407.6 / B:7.9 / T:12.4 / W:65.5 / F:12.1 / WW:6.6

BANANOWA RYŻANKA

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiel nasiona chia.
2. Ugotuj ryż.
3. Zmiksuj orzechy z 1/4 szklanki wody.
4. Zalej ryż "mlekiem" orzechowym.
5. Wkrój banana do potrawy i posyp cynamonem oraz chia.

PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:571.0 / B:10.3 / T:36.1 / W:46.1 / F:8.6 / WW:4.6

PALEO BROWNIE (PRZEPIS NA 7 PORCJI)

Zjedz 2 z 7 porcji
Bataty - 300 g (1.5 x Sztuka)
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 100 g (5 x łyżka)
Kakao (proszek 16%) - 50 g (5 x łyżka)
Miód pszczeli - 96 g (4 x łyżka)
Mąka kokosowa (odtłuszczona) - 45 g (3 x łyżka)
Soda oczyszczona - 7.5 g (1.5 x łyżeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 6 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Obierz batata i zetrzyj na tarce. Wymieszaj z mokrymi składnikami.
2. Dodaj suche składniki i dobrze wymieszaj.
3. Przełóż do foremki i włóż do rozgrzanego piekarnika.
4. Piecz w 185 stopniach ok 30 minut.
5. Po ostygnięciu podziel na 7 kawałków.

SUMA K: 2085.9 B: 88.4 T: 112.1 W: 174.5 F: 32.4 WW: 17.4

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

KOKTAJL Z KIWI, GRUSZKĄ I BIAŁKIEM
Odżywka białkowa (WPC) - 35 g (1 x Porcja)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (2% tł.) - 160 g (8 x łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

K:540.0 / B:40.1 / T:24.4 / W:40.3 / F:6.3 / WW:4.0

Czas przygotowania: 7 minut
1. Pokrój kiwi i gruszkę.
2. Dodaj jogurt i białko.
3. Zmiksuj składniki w blenderze.

Masło dla smaku jak lubisz albo inne źródło

ORZECZY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

OBIAD 13:00

K:546.7 / B:35.9 / T:16.7 / W:56.9 / F:9.5 / WW:5.8

MEKSYKAŃSKIE NALEŚNIKI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 75 g (5 x łyżka)
Mąka pszenna (typ 500) - 72 g (6 x łyżka)
Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 180 g (9 x łyżka)
Kukurydza (konserwowa) - 180 g (12 x łyżka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 200 g (2 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 100 g (4 x łyżka)
Ser mozzarella - 90 g (6 x Porcja)
Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 125 g (0.5 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

Ciasto naleśnikowe:

1. Dodatkowo przygotuj ok 400 ml wody mineralnej, gazowanej.
2. Zmiksuj mleko z jajkiem, mąkami i wodą. Wodę dolewaj powoli do właściwej lejącej, naleśnikowej konsystencji.
3. Usmaż ok 9 naleśników na małej ilości tłuszczu.

Farsz:

1. Do przepisu wykorzystaj mięso mielone.
2. Pokrój drobno cebulę i podsmaż na oleju.
3. Dodaj mięso i smaż, przez chwilę.
4. Gdy mięso nie będzie już surowe, dodaj koncentrat, fasolę i kukurydzę. Możesz podlać odrobiną wody, jeśli farsz będzie zbyt suchy.
5. Dopraw do smaku i dodaj pokrojony ser mozzarella. By dodać przyprawę pikantierii, użyj sproszkowanej papryczki chilli.

Naleśniki:

1. Wypełnij naleśniki farszem i zawiń wg uznania, np w prostokątne paczuszki.
2. Jedna porcja to ok 3 naleśniki (w zależności od rozmiarów patelni :))

PRZED TRENINGIEM 17:00

K:571.0 / B:10.3 / T:36.1 / W:46.1 / F:8.6 / WW:4.6

PALEO BROWNIE (PRZEPIS NA 7 PORCJI)

Zjedz 2 z 7 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:550.6 / B:44.8 / T:26.0 / W:33.8 / F:7.9 / WW:3.5

MUSSAKA Z MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z udźca indyka (bez skóry) - 300 g (3 x Porcja)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Bakłażan (oberżyna) - 300 g (1.5 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ser mozzarella - 75 g (5 x Porcja)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Dodatkowo potrzebne będą: bazylia, słodka i ostra papryka w proszku, sól i pieprz.
2. Ugotuj ziemniaki i po ostudzeniu pokrój w plasterki.
3. Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj mięso mielone z indyka.
4. Dopraw do smaku przyprawami. Wlej do mięsa pomidory z puszki.
5. Gotuj do momentu aż sos będzie bardzo gęsty.
6. Bakłażana pokrój wzdłuż na grubość około pół centymetra, oprósź solą i odstaw na 15 minut, następnie opłucz pod bieżącą wodą.
7. W naczyniu żaroodpornym ułóż na przemian plasterki bakłażana i sos.
8. Na wierzchu ułóż ziemniaki i posyp startym serem mozzarella. Piecz około 30 - 40 minut. w temperaturze 180 stopni.

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:362.6 / B:27.6 / T:25.4 / W:6.1 / F:3.9 / WW:0.5

PALEO FRITATA Z BROKUŁEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Jaja kurze (całe) - 560 g (10 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Brokuł - 150 g (0.3 x Sztuka)

Piecarki - 200 g (10 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x łyżka)

Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rozbij jajka.

2. Pokrój cebulę, pieczarki i pomidor w kostkę, drobno pokrój brokuła.

3. Na rozgrzanym oleju zeszklij cebulkę.

4. Dodaj na patelnię pieczarki i brokuła. Podgrzewaj do momentu aż brokuł zmięknie.

5. Dodaj pozostałe składniki.

6. Trzymaj na patelni do momentu aż jajko się zetnie.

OBIAD 13:00

K:550.6 / B:44.8 / T:26.0 / W:33.8 / F:7.9 / WW:3.5

MUSSAKA Z MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PRZED TRENINGIEM 17:00

K:571.0 / B:10.3 / T:36.1 / W:46.1 / F:8.6 / WW:4.6

PALEO BROWNIE (PRZEPIS NA 7 PORCJI)

Zjedz 2 z 7 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:460.5 / B:17.5 / T:6.4 / W:82.5 / F:26.0 / WW:8.2

MALINOWY KOKTAJL Z PŁATKAMI

Płatki jęczmienne - 40 g (4 x łyżka)

Maliny (świeże) - 300 g (5 x Garść)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

SUMA K: 1944.7 B: 100.3 T: 93.9 W: 168.5 F: 46.4 WW: 16.8

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:526.9 / B:36.2 / T:17.1 / W:56.7 / F:4.2 / WW:5.7

OMLET BANANOWY

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Twaróg chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajka i jednego banana zmiksuj w blenderze.

2. Tak przygotowane składniki usmaż na patelni.

3. Drugiego banana pokrój i nałóż wraz z twarogiem na usmażonego omleta.

PALEO GOŁĄBKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta biała - 660 g (12 x Liść)

Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Polędwica wołowa (surowa) - 400 g (4 x Porcja)

Kalafior - 100 g (0.2 x Sztuka)

Koncentrat pomidorowy (30%) - 200 g (8 x Łyżka)

Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Zblanszuj kapustę, wkładając ją do gotującej się lekko osolonej wody, do momentu aż zmięknie. Po czym włóż do zimnej wody i wysusz liście.

2. Przygotuj bulion.

3. Zetrzyj kalafior na tarce.

4. Pokrój cebulę w kostkę

5. W dużej misce wymieszaj 60 ml bulionu, mielone mięso, jajko, kalafior i cebulę.

Dopraw solą i pieprzem.

6. Rozplanuj podział farszu na 12 części, tak by wyszło 12 gołąbków.

7. Wypełnij każdy liść farszem i zawiń.

8. Ułóż gołąbki w garnku i zalej resztą bulionu. Gotuj ok 60 minut do momentu aż kapusta będzie miękka.

9. Koncentrat pomidorowy wymieszaj z wodą i dopraw solą i pieprzem do smaku.

10. Polej gołąbki sosem.

PRZED TRENINGIEM 17:00

K:308.7 / B:40.3 / T:5.6 / W:22.3 / F:6.9 / WW:2.2

PLACUSZKI Z CUKINII Z DIPEM PAPRYKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)

Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Bazylija (suszona) - 3 g (0.75 x Łyżeczka)

Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)

Papryka czerwona (świeża) - 140 g (1 x Sztuka)

Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Pierś z kurczaka zmiel, dodaj startą na grubych oczkach cukinię i marchewkę.

2. Dodaj jajko, otręby i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszaj.

3. Smaż placuszki na beztłuszczowej patelni.

4. Paprykę upiecz do miękkości, zblenduj z serkiem i dopraw.

5. Placuszki zjedz z dipem.

PO TRENINGU/KOLACJA 21:00

K:592.8 / B:39.3 / T:29.9 / W:41.1 / F:7.6 / WW:4.0

SAŁATKA OWOCOWA Z ANANASEM

Ananas (świeży) - 120 g (1.5 x Plaster)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

PALEO FRITATA Z BROKUŁEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i posyp wiórkami kokosowymi.

2. Obok dodaj serek homogenizowany.

SUMA K: 1899.9 B: 172.4 T: 64.7 W: 153.0 F: 31.4 WW: 15.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas (świeży)	120 g	1.5 x Plaster
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan (oberżyna)	300 g	1.5 x Sztuka
Banan	1020 g	8.5 x Sztuka
Bataty	300 g	1.5 x Sztuka
Brokuł	475 g	0.95 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	450 g	4.5 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	50 g	10 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	180 g	9 x Łyżka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Kalafior	100 g	0.2 x Sztuka
Kapusta biała	660 g	12 x Liść
Kapusta kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Kukurydza (konserwowa)	180 g	12 x Łyżka
Maliny (mrożone)	300 g	0.6 x Opakowanie
Maliny (świeże)	300 g	5 x Garść
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Natka pietruszki	30 g	5 x Łyżeczka
Papryka czerwona (świeża)	280 g	2 x Sztuka
Pieczarki	200 g	10 x Sztuka
Pomidor	180 g	1.5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Por	190 g	1.36 x Sztuka
Roszonka	20 g	1 x Garść
Rukola	20 g	1 x Garść
Salata lodowa	40 g	2 x Liść
Salata rzymska	70 g	2 x Liść
Szparagi	360 g	12 x Sztuka
Szpinak (świeży)	50 g	2 x Garść
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Ziemniaki (wczesne)	280 g	4 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	3 g	0.75 x Łyżeczka
Cynamon	10 g	2 x Łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Majeranek	3 g	3 x Szczypota
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypota
Mielona słodka papryka	6 g	6 x Szczypota
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypota
Sól (biała)	4 g	4 x Szczypota
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypota
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	52 g	4 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kasza jagłana	115 g	8.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna (pęczak)	90 g	6 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Mąka kokosowa (odtłuszczona)	45 g	3 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	75 g	5 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 500)	72 g	6 x Łyżka
Otręby owsiane	21 g	3 x Łyżka
Płatki jęczmienne	40 g	4 x Łyżka
Ryż biały	45 g	3 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.33 x Łyżka
INNE		
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	6 g	2 x Łyżeczka
Kakao (proszek 16%)	80 g	8 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy (30%)	325 g	13 x Łyżka
Miód pszczeli	120 g	5 x Łyżka
Odżywka białkowa (WPC)	35 g	1 x Porcja
Soda oczyszczona	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
Syrup klonowy	20 g	2 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze (całe)	1792 g	32 x Sztuka
Jogurt naturalny (2% tł.)	160 g	8 x Łyżka
Mleko spożywcze (1.5 % tł.)	650 g	2.6 x Szklanka
Ser feta	25 g	0.5 x Porcja
Ser mozzarella	165 g	11 x Porcja
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	300 g	1.5 x Opakowanie
Twaróg chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Mięso z udźca indyka (bez skóry)	300 g	3 x Porcja
Półdewica wołowa (surowa)	400 g	4 x Porcja
Półdewiczka z indyka (surowa)	200 g	2 x Porcja
Szynka wieprzowa (surowa)	150 g	1.5 x Porcja
Wątróbka (z kurczaka)	200 g	4 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x Łyżeczka
Orzechy laskowe	15 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Pestki dyni	10 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Masło klarowane	15 g	1 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	150 g	7.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	50 g	5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	60 g	6 x Łyżka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz (filety bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Łosoś (świeży)	200 g	2 x Porcja
NAPoje		
Kawa (napar)	15 g	0.06 x Szklanka
Mleko sojowe naturalne bio	500 g	2 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana