



NIE ZWYKŁA FORMA

JADŁOSPIS

Jadłospis Standard



poniedziałek

► Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 32.49g, T: 20.04g, W o.: 51.31g)

☒ Jajecznica z suszonymi pomidorami (☒ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 492kcal, B o.: 32.49g, T: 20.04g, W o.: 51.31g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (156g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 i 3/4 plastra (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Suszone pomidory pokrój na drobne kawałki.
- ☒ Szynkę z indyka pokrój w cienkie paski lub kostkę.
- ☒ Na patelni rozgrzej masło, dodaj szynkę i podsmaż przez około 1–2 minuty.
- ☒ Dodaj pokrojone pomidory i smaż razem przez kolejne 1–2 minuty.
- ☒ W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
- ☒ Wlej jajka na patelnię z szynką i pomidorami, mieszając delikatnie, aż jajecznica się zetnie (ale nadal będzie lekko kremowa).
- ☒ Pod koniec dodaj posiekany szczypiorek i wymieszaj.

► II śniadanie (E: 459kcal, B o.: 31.79g, T: 20.64g, W o.: 41.82g)

☒ Jesienna herbata owocowo-korzenna (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 58kcal, B o.: 1.32g, T: 0.47g, W o.: 14.57g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Pomarańcza - 1/7 sztuki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Imbir marynowany - 1/8 sztuki (3g)



Sposób przygotowania:

☞ Zaparz czarną herbatę w szklance.

☞ Dodaj plasterki jabłka i pomarańczy.

☞ Dopraw cynamonem, goździkiem i plasterkami imbiru.

☞ Wrzuć maliny. Wymieszaj i odstaw na kilka minut, by smaki się połączyły..

☞ Sałatka z burakiem, twarogiem i pistacjami (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 401kcal, B o.: 30.47g, T: 20.17g, W o.: 27.25g)

1 porcja

- Pistacje - 1/2 garści (15g)
- Awokado - 1/3 sztuki (45g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Granat, surowy - 1/6 sztuki (17g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Roshponka - 1 garść (25g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Buraka umyj, obierz i ugotuj w całości w wodzie lub upiecz w piekarniku, aż będzie miękki (ok. 40–50 min gotowania lub 30–40 min pieczenia w 180°C). (możesz też kupić już ugotowane buraki)
- ☒ Ostudzonego buraka pokrój w kostkę lub plasterki.
- ☒ Ser twarogowy pokrój w kostkę lub plastry.
- ☒ Awokado obierz i pokrój w kostkę.
- ☒ Pistacje lekko posiekaj lub zostaw w całości.
- ☒ Roszponkę umyj i osusz.
- ☒ W dużej misce delikatnie wymieszaj buraka, ser, awokado, pistacje i roszponkę.
- ☒ Dodaj posiekany koper ogrodowy.
- Skrop oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj.
- ☒ Opcjonalnie udekoruj nasionami granatu i odrobiną miodu dla słodkiego akcentu.

► Obiad (E: 416kcal, B o.: 35.86g, T: 5.98g, W o.: 52.29g)

☒ Spaghetti bolognese(☒ Czas przygotowania wynosi około 15 minut) (E: 416kcal, B o.: 35.86g, T: 5.98g, W o.: 52.29g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/3 garści (60g)
- Mięso mielone z indyka - 2/3 szklanki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ser parmezan, tarty - 1/3 łyżki (3g)
- Passata - 1/2 szklanki (110g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Na rozgrzaną patelnię dodaj przyprawione mięso, smaź i rozdrabniaj łopatką w czasie smażenia.
- ☒ Do mięsa dodaj zioła oraz koncentrat. Całość podgrzewaj przez chwilę, następnie dodaj passatę i pomidory koktajlowe. Gotuj na małym ogniu około 30 minut.
- ☒ Makaron ugotuj al dente.
- ☒☒ Podawaj makaron z sosem, posypany serem i udekorowany świeżą bazylią.

► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 25.25g, T: 6.69g, W o.: 71.07g)

☒ Pinsa z brzoskwiniami i mozzarellą (☒ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 446kcal, B o.: 25.25g, T: 6.69g, W o.: 71.07g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Brzoskwinia - 1 sztuka (95g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szynka parmeńska - 2 plastry (30g)
- Ser mozzarella light - 2 plastry (40g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)
- Pinsa - 1/2 sztuki (120ml)



Sposób przygotowania:

- ☒ Rozgrzej piekarnik do 220°C (góra–dół). Jeśli masz kamień do pizzy, włóż go wcześniej, aby się nagrzał.
- ☒ Posmaruj pinse cienką warstwą miodu. Ułóż na niej plasterki brzoskwini, porwaną mozzarellę i szynkę parmeńską. Dopraw solą i pieprzem.
- ☒ Piecz przez 10–12 minut, aż ciasto stanie się chrupiące, a ser lekko się roztopi.
- ☒ Po upieczeniu posyp świeżą bazylią i podawaj od razu.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1813 kcal	Białko ogółem:	125.39 g
Tłuszcz:	53.35 g	Węglowodany ogółem:	216.49 g



wtorek

► Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 41.87g, T: 6.49g, W o.: 50.78g)

☒ Jednoporcjowy serniczek z malinami w słoiku (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 415kcal, B o.: 41.87g, T: 6.49g, W o.: 50.78g)

1 porcja

- Czekolada mleczna - 2 kostki (12g)
- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Maliny - 1 i 1/3 garści (100g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Ciasteczka rozkrusz na drobno i wysyp na dno naczynia.
- ☒ Czekoladę roztop w kąpieli wodnej lub pokrusz na małe kawałki.
- ☒ Twaróg zblenduj ze skyrem, dodaj roztopioną czekoladę, wymieszaj i wyłóż masę na ciasteczkowy spód.
- ☒ Maliny mrożone rozpuść w rondelku z dodatkiem łyżeczki erytrołu.

► II śniadanie (E: 436kcal, B o.: 35.99g, T: 11.45g, W o.: 53.13g)

☒ Kolorowe kanapki z warzywami (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 378kcal, B o.: 34.67g, T: 10.98g, W o.: 38.56g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Roshponka - 1 garść (25g)
- Szyńka z indyka - 5 plastrów (75g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Proteinowy ser żółty Go Active - 3 plastry (50g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Pieczywo lekko posmaruj masłem.
- ☒ Nałóż sałatę, plasterki szynki i sera.
- ☒ Dodaj pokrojone warzywa, a całość posyp szczypiorkiem.

☕ Jesienna herbata owocowo-korzenna (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 58kcal, B o.: 1.32g, T: 0.47g, W o.: 14.57g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Pomarańcza - 1/7 sztuki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Imbir marynowany - 1/8 sztuki (3g)



Sposób przygotowania:

- ☕ Zaparz czarną herbatę w szklance.
- ☒☒ Dodaj plasterki jabłka i pomarańczy.
- ☒☒ Dopraw cynamonem, goździkiem i plasterkami imbiru.
- ☒ Wrzuć maliny. Wymieszaj i odstaw na kilka minut, by smaki się połączyły..

► Obiad (E: 489kcal, B o.: 49.56g, T: 13.43g, W o.: 43.92g)

☒ Domowy burger (☒ Czas przygotowania wynosi około 25 minut) (E: 489kcal, B o.: 49.56g, T: 13.43g, W o.: 43.92g)

1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 1 garść (25g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ketchup - 2/3 łyżki (15g)
- Ser mozzarella light - 2 i 1/4 plastra (45g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (65g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (65g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Filet z kurczaka umyj, osusz i dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną papryki wędzonej.
- ☒ Rozgrzej oliwę na patelni i smaż kurczaka około 5–7 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i w pełni upieczony.
- ☒ W międzyczasie przekrój bułkę żytnią na pół. Możesz ją lekko podpiec w piekarniku lub na patelni.
- ☒ Pomidora pokrój w plastry, ☒ ogórki kiszone w cienkie plasterki.
- ☒ Na gotowego kurczaka połóż plastry mozzarelli, przykryj patelnię pokrywką i odczekaj minutę, aż ser lekko się roztopi.
- ☒☒ Dolną część bułki posmaruj ketchupem. Ułóż kurczaka z roztopioną mozzarellą, plasterki pomidora, ogórka i liście roszponki.
- ☒ Przykryj górną częścią bułki i podawaj od razu.

► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 37.86g, T: 13.84g, W o.: 45.39g)

☒ Pyszna pasta z łososia (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 446kcal, B o.: 37.86g, T: 13.84g, W o.: 45.39g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/4 garści (8g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 2/3 opakowania (60g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Serek wiejski bez laktozy - (150g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Ogórka pokrój w drobną kosteczkę.
- ☒ Łososia pokrój w kosteczkę.
- ☒ Posiekaj koperek.
- ☒ Do miseczki dodaj ogórek, serek wiejski, łososia, majonez, koperek i dokładnie wymieszaj.
- ☒ Pieczywo posmaruj gotową pastą i posyp dodatkowo koperkiem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1786 kcal	Białko ogółem:	165.28 g
Tłuszcz:	45.21 g	Węglowodany ogółem:	193.22 g



środa

► **Śniadanie (E: 455kcal, B o.: 36.91g, T: 16.92g, W o.: 40.32g)**

☒ Roladki z tortilli, szynki i warzywami (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 455kcal, B o.: 36.91g, T: 16.92g, W o.: 40.32g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (60g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (45g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Roszponka - 1 garść (25g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (65g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/4 opakowania (40g)
- Proteinowy ser żółty Go Active - 2 plastry (36g)



Sposób przygotowania:

☒ Przygotuj warzywa

Pokrój cukinię, ogórka i paprykę w cienkie paski lub drobną kostkę. Posiekaj pietruszkę.

☒ Przygotuj tortillę

Rozłóż pełnoziarnistą tortillę na płaskiej powierzchni.

☒ Dodaj szynkę i warzywa

Na środku tortilli ułóż plastry szynki z indyka. Dodaj rukolę i pokrojone warzywa. Posyp pietruszką.

☒ Zwiń roladkę

Zwiń tortillę ciasno w rulon. Możesz pokroić ją na mniejsze porcje, aby łatwiej się jadło.

☒ Podawanie

Podawaj z jogurtem naturalnym Skyr jako dipem lub dodatkiem.

► **II śniadanie (E: 488kcal, B o.: 42.39g, T: 8.04g, W o.: 68.11g)**

☒ Owsianka nocna o smaku ciasteczek lotus (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 488kcal, B o.: 42.39g, T: 8.04g, W o.: 68.11g)

1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary - 1/3 opakowania (15g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Izolat białka serwatki, 100% Natural Whey Protein Isolate Olimp - 1/3 porcji (15g)
- Erytrytol - 1/2 łyżki (5g)
- Pudding proteinowy czekoladowy biedronka - 1/3 sztuki (70ml)
- Ciastko korzenne lotus - 2 sztuki (8ml)



Sposób przygotowania:

- ☒ Płatki owsiane zalewamy 100 ml mleka
- ☒ Dodajemy erytrytol, izolat białka i proszek budyniowy, gotujemy na małym ogniu.
- ✳ Odkładamy owsiankę do ostudzenia.
- ☒ Skyr i 50 ml puddingu miksujemy do uzyskania gładkiej, zwartej masy.
- ☒ Do ostudzonej owsianki dodajemy resztę puddingu i mieszamy.
- ☒ Układamy w słoiku warstwami: owsianka → masa z Skyr → owsianka.
- ☒ Na wierzchu kruszymy ciastka Lotus.
- ☒ Wstawiamy do lodówki najlepiej na całą noc – smakuje najlepiej dobrze schłodzone!

► Obiad (E: 479kcal, B o.: 39.82g, T: 11.66g, W o.: 57.42g)

☒ Kurczak w sosie curry (☒ Czas przygotowania wynosi około 20 minut) (E: 479kcal, B o.: 39.82g, T: 11.66g, W o.: 57.42g)

1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 2 łyżki (20ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Koperek, suszony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Kielki słonecznika - 2/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Dynię i marchew pokrój w kostkę lub plastry.
- ☒ Filet z kurczaka pokrój w kostkę lub paski.
- ☒ Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż kurczaka aż się lekko zrumieni.
- ☒ Dodaj curry, kurkumę, paprykę i mieszaj 30 sekund, aby przyprawy uwolniły aromat.
- ☒ Dodaj bulion i mleko kokosowe, wymieszaj.
- ☒ Dodaj marchew i dynię, gotuj na średnim ogniu 10–15 minut, aż warzywa będą miękkie, a kurczak ugotowany.
- ☒ Pod koniec dodaj koperek i kielki słonecznika.
- ☒ Podawaj z ugotowanym ryżem brązowym.

► Kolacja (E: 426kcal, B o.: 12.29g, T: 11.92g, W o.: 70.73g)

☒ Jesienna zupa krem z batata i papryki z grzankami (☒ Czas przygotowania wynosi około 35 minut) (E: 246kcal, B o.: 6.81g, T: 5.23g, W o.: 45.92g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Grzanki - 1/2 łyżki (5g)
- Batat - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Cebulę i czosnek posiekaj, podsmaż na oliwie, aż się zeszkłą.
- ☒ Batata, paprykę i marchew pokrój w kostkę, dodaj do garnka i podsmaż przez kilka minut.
- ☒ Zalej warzywa bulionem, dopraw solą i pieprzem, gotuj ok. 20 minut do miękkości.
- ☒ Zblenduj całość na gładki krem.
- ☒ Dodaj mleczko kokosowe i wymieszaj, aby zupa była aksamitna.
- ☒ Podawaj z chrupiącymi grzankami i posyp koperkiem.

☒ Chipsy bazyliowe z tortilli (☒ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 180kcal, B o.: 5.48g, T: 6.69g, W o.: 24.81g)

1.5 porcji

- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Tortilla pełnoziarnista - 3/4 sztuki (53g)





Sposób przygotowania:

✂ Krojenie:

Pokrój tortillę na małe trójkąty, przypominające nachosy.

✂ Mieszanka ziołowa:

W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, bazylię i sól.

✂ Smarowanie:

Każdy trójkąt tortilli delikatnie posmaruj przygotowaną mieszanką – z obu stron (najlepiej użyj pędzelka kuchennego).

✂ Pieczenie:

Ułóż chipsy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia – nie powinny się stykać.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 150°C przez ok. 3–4 minuty, aż będą złociste i chrupiące.

⚠ Uwaga: Chipsy łatwo się przypalają – obserwuj je uważnie podczas pieczenia!

✂ Wskazówka:

Dla dodatkowego smaku możesz dodać do mieszanki czosnek granulowany lub parmezan w proszku.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1848 kcal	Białko ogółem:	131.41 g
Tłuszcz:	48.54 g	Węglowodany ogółem:	236.58 g



czwartek

► **Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 26.56g, T: 13.42g, W o.: 54.6g)**

☒Proteinowy bajgiel z szynką z indyka, warzywami i serem (☒Szybki czas do przygotowania do 5 minut) (E: 376kcal, B o.: 25.24g, T: 12.95g, W o.: 40.03g)

1 porcja

- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (65g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Roszponka - 2/3 garści (15g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Bajgle, wieloziarniste - 1 sztuka (75g)
- Proteinowy ser żółty Go Active - 2 plastry (35g)

**Sposób przygotowania:**

- ☒ Przekrój bajgla na pół i lekko podpiecz – na suchej patelni lub w tosterze.
- ☒ Posmaruj jedną stronę masłem.
- ☒ Układaj kolejno: roszponkę, plastry szynki, ser, plasterki ogórka kiszzonego i pomidora ☒.
- ☒ Dopraw solą, pieprzem i słodką papryką.
- ☒ Zamknij bajgla i lekko dociśnij. Opcjonalnie podgrzej jeszcze raz na suchej patelni lub w opiekaczu – ser wtedy apetycznie się rozpuści.

☕Jesienna herbata owocowo-korzenna (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 58kcal, B o.: 1.32g, T: 0.47g, W o.: 14.57g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Pomarańcza - 1/7 sztuki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Imbir marynowany - 1/8 sztuki (3g)





Sposób przygotowania:

- ☞ Zaparz czarną herbatę w szklance.
- ☞ Dodaj plasterki jabłka i pomarańczy.
- ☞ Dopraw cynamonem, goździkiem i plasterkami imbiru.
- ☞ Wrzuć maliny. Wymieszaj i odstaw na kilka minut, by smaki się połączyły..

► II śniadanie (E: 409kcal, B o.: 29.85g, T: 9g, W o.: 56.24g)

☞ Fit białe micchałki (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 409kcal, B o.: 29.85g, T: 9g, W o.: 56.24g)

1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Płatki owsiane - 4 i 1/2 łyżki (45g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Izolat białka serwatki, 100% Natural Whey Protein Isolate Olimp - 1/4 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

- ☞ Zmiksuj płatki owsiane, skyr i odżywkę białkową na jednolitą masę. Miksuj, aż zacznie gęstnieć.
- ☞ Dodaj pokruszone orzechy i delikatnie wymieszaj.
- ☞ Przygotuj szklankę lub naczynie: na dno połóż rozgniecione maliny, następnie wyłóż masę ze skyra z płatkami i orzechami.
- ☞ Posyp nasionami chia na wierzchu.

► Obiad (E: 449kcal, B o.: 34.81g, T: 5.62g, W o.: 67.46g)

☞ Zapiekanka cukinia z mięsem mielonym i warzywami (☞ Czas przygotowania wynosi około 35 minut) (E: 449kcal, B o.: 34.81g, T: 5.62g, W o.: 67.46g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1 sztuka (600g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ser parmezan, tarty - 1/3 łyżki (3g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)
- Papryka słodka, mielona - 2 i 3/4 łyżeczki (11g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Na patelni podsmaż mięso z cebulą i czosnkiem.
- ☒ Dodaj startą marchew, paprykę, passatę i przyprawy – duś 5 minut.
- ☒ Ugotuj ryż i wymieszaj z farszem mięsnym.
- ☒ Cukinię pokrój w plastry i wyłóż nimi naczynie żaroodporne.
- ☒ Na cukinię wyłóż farsz, posyp tartym parmezanem.
- ☒ Piecz w 180°C przez 25–30 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.
- ☒ Danie posyp świeżą pietruszką.

► Kolacja (E: 429kcal, B o.: 38.98g, T: 20.78g, W o.: 26.95g)

☒ Sałatka Cezar z malinami (☒ Czas przygotowania wynosi około 25 minut) (E: 429kcal, B o.: 38.98g, T: 20.78g, W o.: 26.95g)

1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Maliny - 1 i 1/3 garści (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Orzechy macadamia - 1/3 garści (12g)
- Roszponka - 1 i 3/4 garści (45g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Grzanki - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Kiełki słonecznika - 2/3 łyżki (5g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Kurczaka dopraw solą, pieprzem i ziołami, następnie usmaż na oliwie lub upiecz – pokrój w paski.
- ☒ Chleb pokrój w kostkę i zrumień na suchej patelni lub w piekarniku, aby powstały chrupiące grzanki.
- ☒ W dużej misce ułóż roszponkę, dodaj maliny, kiełki, nasiona słonecznika i posiekane orzechy macadamia.
- ☒ Na wierzch wyłóż kawałki kurczaka i grzanki.
- ☒ Możesz połączyć klasycznym dressingiem Cezar albo lekkim sosem jogurtowym z dodatkiem czosnku i cytryny.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1721 kcal	Białko ogółem:	130.2 g
Tłuszcz:	48.82 g	Węglowodany ogółem:	205.25 g



piątek

► **Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 22.25g, T: 8.21g, W o.: 77.38g)**

☒ Nocna owsianka oreo (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 472kcal, B o.: 22.25g, T: 8.21g, W o.: 77.38g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Herbatniki kakaowe Oreo - 1 sztuka (12g)
- Kakao, ciemne Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 2/3 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Banana rozgnieć i wymieszaj z kakao, płatkami owsianymi i mlekiem.
- ☒ Przełóż masę do słoiczka.
- ☒ Na wierzchu ułóż Skyr i pokruszone ciasteczko Oreo.
- ✳ Wstaw do lodówki na noc.

► **II śniadanie (E: 433kcal, B o.: 19.71g, T: 13.94g, W o.: 61.93g)**

☒ Najlepsza pasta jajeczna na śniadanie (☒ Czas przygotowania wynosi około 15 minut) (E: 433kcal, B o.: 19.71g, T: 13.94g, W o.: 61.93g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula czerwona - 1/7 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Ugotuj jajka na twardo, ostudź i obierz.
- ☒ Pokrój rzodkiewkę, ogórki i cebulę w drobną kostkę.
- ☒ Zblenduj lub rozgnieć jajka, dodaj pokrojone warzywa, majonez, sól i pieprz – wymieszaj na gładką pastę.
- ☒ Posyp pastę świeżym szczypiorkiem.
- ☒ Podawaj pastę na kromkach chleba.
- ☒ Pomidorki koktajlowe podaj obok jako świeży dodatek.

► Obiad (E: 469kcal, B o.: 29.31g, T: 20.68g, W o.: 43.8g)

☒ Łosoś na tagliatelle z pesto i suszonymi pomidorami (☒ Czas przygotowania wynosi około 20 minut) (E: 469kcal, B o.: 29.31g, T: 20.68g, W o.: 43.8g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sos pesto, zielony - 1/2 łyżki (10g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Makaron tagliatelle - 1 i 1/3 garści (40g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu w lekko osolonej wodzie. Odcedź i odstaw.
- ☒ Łososia dopraw solą, pieprzem i papryką wędzoną. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż łososia około 3–4 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i soczysty w środku.
- ☒ Cebulę pokrój w kostkę, a suszone pomidory w paseczki. Podsmaż na małej patelni razem z czosnkiem granulowanym przez 2–3 minuty.
- ☒ Dodaj do podsmażonej cebuli pomidory suszone, koper oraz pietruszkę. Wymieszaj i podgrzej przez minutę.
- ☒ Połącz ugotowany makaron z sosem pesto i przygotowaną mieszanką warzywno-ziołową. Delikatnie wymieszaj.
- ☒ Podawaj makaron na talerzu, a na wierzch połóż usmażonego łososia. Skrop sokiem z cytryny.

► Kolacja (E: 487kcal, B o.: 32.52g, T: 8.5g, W o.: 75.62g)

☒ Domowa pizza (☒ Czas przygotowania wynosi około 30 minut) (E: 487kcal, B o.: 32.52g, T: 8.5g, W o.: 75.62g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (45g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Roszponka - 3/4 garści (20g)
- Ser mozzarella, light - 1 plaster (20g)
- Ketchup - 2/3 łyżki (15g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 5 łyżek (75g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Rozgrzej piekarnik do 180–200°C.
- ☒ Na spód pizzy rozsmaruj ketchup lub odrobinę oliwy z oliwek.
- ☒ Pokrój warzywa: paprykę w paski, pieczarki w plasterki, pomidory koktajlowe na połówki. Ułóż na spodzie pizzy.
- ☒ Dodaj ser mozzarellę i posyp pestkami dyni.
- ☒ Piecz pizzę około 10–15 minut, aż ser się rozpuści, a spód będzie lekko złocisty.
- ☒ Po upieczeniu dodaj świeżą bazylię i rozszponkę jako dekorację. Skrop odrobiną oliwy z oliwek.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1861 kcal	Białko ogółem:	103.79 g
Tłuszcz:	51.33 g	Węglowodany ogółem:	258.73 g



sobota

► Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 22.01g, T: 19.59g, W o.: 53.99g)

☒ Szakszuka (☒ Czas przygotowania wynosi około 15 minut) (E: 456kcal, B o.: 22.01g, T: 19.59g, W o.: 53.99g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Orzechy włoskie - 1/4 garści (8g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 2 sztuki (350g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 1 garść (25g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

☒ Pomidory umyj i pokrój w kostkę. Podsmaż na patelni z oliwą, solą, pieprzem i bazylią przez ok. 5 minut, aż lekko zmiękną.

☒ W pomidorach zrób małe wgłębienia i wbij w nie jajka. Przykryj patelnię pokrywką i smaż na małym ogniu około 5–7 minut, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie lekko płynne.

☒ Szczypiorek posiekaj drobno i posyp nim gotową szakszuke.

☒ Orzechy włoskie lekko posiekaj i dodaj na wierzch dla chrupiącej konsystencji.

☒ Podawaj z kromkami chleba żytniego i świeżą roszponką obok lub na talerzu.

► II śniadanie (E: 441kcal, B o.: 25.12g, T: 11.89g, W o.: 59.16g)

☒ Puddingowe jednoporcjowe bananowe śniadanie (☒ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 441kcal, B o.: 25.12g, T: 11.89g, W o.: 59.16g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pudding proteinowy o smaku czekoladowym Go Active - 1 opakowanie (200g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Podgrzej mleko.
- ☒ Na dno naczynia połóż połowę herbatników i nasącz je ciepłym mlekiem.
- ☒ Wyłóż 1/3 puddingu czekoladowego na herbatniki. Pokrój banana w talarki i połóż 1/3 na masę czekoladową.
- ☒ Powtarzaj warstwy: herbatniki, 1/3 puddingu, 1/3 bananów.
- ☒ Na wierzch wyłóż pozostały pudding i resztę bananów.
- ☒ Posyp orzechami i podawaj od razu lub schłódź w lodówce przed podaniem.

► Obiad (E: 441kcal, B o.: 38.88g, T: 13.32g, W o.: 45.11g)

☒Pulpety z puree ,z groszkiem i marchewką(☒Czas przygotowania wynosi około 25 minut) (E: 441kcal, B o.: 38.88g, T: 13.32g, W o.: 45.11g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (56g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 5 łyżek (100g)
- Mięso mielone z indyka - 2/3 szklanki (120g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Żurawina cała, konfitura - 2/3 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)





Sposób przygotowania:

- ☒ Na łyżce oleju podsmaż cebulę, aż się zeszkli.
- ☒ W misce wymieszaj mięso mielone, jajko, podsmażoną cebulę, czosnek, natkę pietruszki, sól i pieprz. Formuj małe pulpety.
- ☒ Smaż pulpety na odrobinie oleju na złoty, brązowy kolor. Odstaw na bok.
- ☒ Na maśle podsmaż mąkę przez 2–3 minuty, stopniowo wlewaj bulion warzywny, energicznie mieszając, by nie powstały grudki.
- ☒ Dodaj musztardę, sos sojowy, pieprz i oregano, gotuj na małym ogniu ok. 5 minut.
- ☒ Dodaj śmietanę, zagotuj i wrzuć pulpety, obtaczaj je w sosie.
- ☒ Ugotuj ziemniaki i zrób puree z dodatkiem masła.
- ☒ Podawaj pulpety z puree, marchewką i groszkiem, udekoruj żurawiną i koperkiem.

► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 38.71g, T: 12.7g, W o.: 42.42g)

☒Ekspressowy ramen (☒ Czas przygotowania wynosi około 20 minut) (E: 430kcal, B o.: 38.71g, T: 12.7g, W o.: 42.42g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (56g)
- Sezam, nasiona - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (70g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/4 garści (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/7 łyżki (3g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)





Sposób przygotowania:

- ☒ Ugotuj makaron ryżowy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź.
- ☒ Pokrój kurczaka w cienkie paski i podsmaż na patelni lub ugotuj w lekko osolonej wodzie.
- ☒ Pokrój marchewkę w słupki, a cukinię w półplasterki. Dodaj do gotującego się bulionu lub podsmaż razem z kurczakiem.
- ☒ Ugotuj jajko na miękko lub półtwardo (ok. 6–7 minut), obierz i przekrój na pół.
- ☒ Wymieszaj masło orzechowe z odrobiną wody, aby powstał sos. Dodaj do zupy lub polej nim makaron.
- ☒ Posyp danie szczypiorkiem i sezamem przed podaniem.
- ☒ Podawaj gorące, najlepiej od razu po przygotowaniu.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1768 kcal	Białko ogółem:	124.72 g
Tłuszcz:	57.5 g	Węglowodany ogółem:	200.68 g



niedziela

► Śniadanie (E: 446kcal, B o.: 22.06g, T: 12.72g, W o.: 64.73g)

☒ Jesienne naleśniki z gruszką, jabłkiem i cynamonem (☒ Czas przygotowania wynosi około 15 minut) (E: 446kcal, B o.: 22.06g, T: 12.72g, W o.: 64.73g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (56g)
- Budyń waniliowy, bez cukru - 1/4 opakowania (10g)
- Gruszka - 2/3 sztuki (75g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło orzechowe kremowe - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1/3 opakowania (60g)

**Sposób przygotowania:**

- ☒ W misce wymieszaj jajko, mąkę, mleko i budyń waniliowy, aż powstanie gładkie ciasto naleśnikowe.
- ☒ Rozgrzej patelnię z oliwą i smaż cienkie naleśniki z obu stron na złoty kolor.
- ☒☒ Jabłko i gruszkę pokrój w plasterki, podsmaż chwilę na suchej patelni lub podduś z odrobiną wody i cynamonem.
- ☒ Na naleśniki wyłóż skyr, owoce oraz kleks masła orzechowego.
- ☒ Zwiń w rulon lub złóż w trójkąty, udekoruj dodatkowym cynamonem.

► II śniadanie (E: 459kcal, B o.: 36.93g, T: 8.7g, W o.: 62.09g)

☒ Bajgiel tzatziki z mozzarellą i warzywami (☒ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 401kcal, B o.: 35.61g, T: 8.23g, W o.: 47.52g)

1 porcja

- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (75g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 1 garść (25g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Bajgle, wieloziarniste - 1 sztuka (75g)
- Ser mozzarella light - 4 plastry (80g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 2/3 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

ChatGPT powiedział:

- ☒ Sos tzatziki: wymieszaj Skyr z ogórkiem, czosnkiem, koperkiem oraz przyprawami.
- ☒ Mozzarella: plastry mozzarelli lekko przypiecz na suchej patelni albo w piekarniku.
- ☒ Bajgiel: przekrój i podpiecz, aż będzie chrupiący.
- ☒ Składanie: posmaruj spód bajgla sosem, dodaj roszponkę, pomidora i mozzarellę. Przykryj drugą połówką.

☕ Jesienna herbata owocowo-korzenna (☒ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) (E: 58kcal, B o.: 1.32g, T: 0.47g, W o.: 14.57g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Pomarańcza - 1/7 sztuki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Imbir marynowany - 1/8 sztuki (3g)



Sposób przygotowania:

- ☕ Zaparz czarną herbatę w szklance.
- ☒☒ Dodaj plasterki jabłka i pomarańczy.
- ☒☒ Dopraw cynamonem, goździkiem i plasterkami imbiru.
- ☒ Wrzuć maliny. Wymieszaj i odstaw na kilka minut, by smaki się połączyły..

► Obiad (E: 489kcal, B o.: 43.86g, T: 13.16g, W o.: 54.31g)

☒ Gnocchi z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami (☒ Czas przygotowania wynosi około 20 minut) (E: 489kcal, B o.: 43.86g, T: 13.16g, W o.: 54.31g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 3 plastry (21g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 2 porcje (100g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Gnocchi - 2/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

- ☒ Filet z kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i papryką.
- ☒ Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż czosnek, a następnie kurczaka, aż się lekko zarumieni.
- ☒ Dodaj szpinak i pokrojone suszone pomidory, smaż chwilę aż szpinak się rozmrozi i odparuje nadmiar wody.
- ☒ W osobnym garnku ugotuj gnocchi według instrukcji na opakowaniu, a następnie dodaj je na patelnię do kurczaka i warzyw.
- ☒ Dodaj śmietanę, wymieszaj dokładnie, podgrzewając całość 1–2 minuty.
- ☒ Posyp koperkiem i podawaj od razu, najlepiej gorące.

► Kolacja (E: 425kcal, B o.: 18.71g, T: 10.96g, W o.: 61.56g)

☒ Kremowa pinsa z cukinią i indykiem (☒ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) (E: 425kcal, B o.: 18.71g, T: 10.96g, W o.: 61.56g)

1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Ser parmezan, tarty - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Pinsa - 1/2 sztuki (120ml)





Sposób przygotowania:

- ☒ Cukinię pokrój w cienkie plasterki, podsmaż chwilę na oliwie, dopraw solą i pieprzem.
- ☒ Wymieszaj śmietanę z tartym parmezanem i posiekany koperkiem – powstanie kremowy sos.
- ☒ Gotową pinę posmaruj sosem, ułóż cukinię i kawałki szynki z indyka.
- ☒ Wstaw do nagrzanego piekarnika do 200°C i piecz przez 10–12 minut, aż ciasto będzie chrupiące, a ser lekko się zapiecze.
- ☒ Podawaj od razu, posyp dodatkowym koperkiem



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1819 kcal	Białko ogółem:	121.56 g
Tłuszcz:	45.54 g	Węglowodany ogółem:	242.69 g

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Bajgle, wieloziarniste	150g (2 sztuki)
Bułka żytnia	65g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	385g (11 kromek)
Ciastko korzenne lotus	8ml (2 sztuki)
Grzanki	20g (2 łyżki)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	60g (1/3 garści)
Makaron ryżowy	45g (1 i 1/4 garści)
Makaron tagiatelle	40g (1 i 1/3 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	125g (8 i 1/3 łyżki)
Pinsa	240ml (1 sztuka)
Płatki owsiane	125g (12 i 1/2 łyżki)
Ryż basmati	80g (1/3 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	118g (2 sztuki)



Warzywa

Batat	100g (1/3 sztuki)
Burak	100g (1 sztuka)
Cebula	110g (1 sztuka)
Cebula czerwona	15g (1/7 sztuki)
Cukinia	830g (1 i 1/3 sztuki)
Czosnek	20g (4 ząbki)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Imbir marynowany	12g (1/8 sztuki)
Kiełki słonecznika	10g (1 i 1/4 łyżki)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper ogrodowy	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	160g (3 i 2/3 sztuki)
Ogórek	305g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	130g (2 i 1/4 sztuki)
Ogórki konserwowe	10g (1 sztuka)
Papryka czerwona	340g (1 i 1/2 sztuki)

Passata	180g (3/4 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, liście	15g (2 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	460g (2 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	200g (10 sztuk)
Pomidory suszone na słońcu	55g (7 i 3/4 plastra)
Roszonka	230g (9 i 1/4 garści)
Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
Szczypiorek	23g (4 i 2/3 łyżki)
Szpinak, mrożony	100g (2 porcje)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	290g (2 opakowania)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr	610g (4 opakowania)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Proteinowy ser żółty Go Active	121g (7 plastrów)
Pudding proteinowy czekoladowy biedronka	70ml (1/3 sztuki)
Pudding proteinowy o smaku czekoladowym Go Active	200g (1 opakowanie)
Ser mozzarella light	165g (8 i 1/4 plastra)
Ser parmezan, tarty	16g (2 łyżki)
Ser twarogowy, chudy	240g (8 plastrów)
Serek wiejski bez laktozy	150g
Śmietana 12% tłuszczu	40g (2 i 1/4 łyżki)
Ser mozzarella, light	20g (1 plaster)



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	720g (3 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	524g (10 i 1/4 sztuki)

Mięso mielone z indyka	340g (1 i 3/4 szklanki)
Szynka parmeńska	30g (2 plastry)
Szynka z indyka	225g (15 plasterów)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	23g (2 i 1/3 plastra)
Oliwa z oliwek	38ml (3 i 3/4 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary	15g (1/3 opakowania)
Budyń waniliowy, bez cukru	10g (1/4 opakowania)
Czekolada mleczna	12g (2 kostki)
Herbatniki	35g (7 sztuk)
Herbatniki kakaowe Oreo	12g (1 sztuka)
Kakao, ciemne Gellwe	10g (1 łyżka)
Miód	6g (1/4 łyżki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	100g (1/2 sztuki)
Łosoś, wędzony	60g (2/3 opakowania)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	45g (1/3 sztuki)
Banan	220g (1 i 3/4 sztuki)
Brzoskwinia	95g (1 sztuka)
Dynia, pestki, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Granat, surowy	17g (1/6 sztuki)
Gruszka	75g (2/3 sztuki)
Jabłko	215g (1 i 1/4 sztuki)
Maliny	385g (5 i 1/2 garści)
Migdały	10g (2/3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Orzechy macadamia	12g (1/3 garści)
Orzechy włoskie	36g (1 i 1/4 garści)
Pistacje	15g (1/2 garści)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)

Sezam, nasiona	2g (1/3 łyżeczki)
Żurawina cała, konfitura	15g (2/3 łyżki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	5ml (3/4 łyżki)
Woda	300ml (1 i 1/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bazylija, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Bulion rosółowy	150ml (2/3 szklanki)
Bulion warzywny	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	3g (1 łyżeczka)
Erytrytol	5g (1/2 łyżki)
Goździk, mielony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Kecup	30g (1 i 1/4 łyżki)
Koperek, suszony	3g (3/4 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Majonez light	15g (2/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	12g (3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Sos pesto, zielony	10g (1/2 łyżki)
Sos sojowy	5g (1 łyżeczka)
Sól himalajska	16g (16 szczypt)

Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe	8g (1/3 łyżki)
Mleczko kokosowe House of Asia	30ml (3 łyżki)

Dania gotowe

Gnocchi	100g (2/3 porcji)
Marchew z groszkiem, mrożona	100g (5 łyżek)



Preparaty

Izolat białka serwatki, 100% Natural
Whey Protein Isolate Olimp

25g (3/4 porcji)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
☞Jajecznica z suszonymi pomidorami (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut)	☞Jednoporcjowy serniczek z malinami w słoiku (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞Roladki z tortilli, szynki i warzywami(☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞Proteinowy bajgiel z szynką z indyka, warzywami i serem (☞Szybki czas do przygotowania do 5 minut) ☞Jesienna herbata owocowo-korzenna (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞Nocna owsianka oreo (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞Szakszuka (☞Czas przygotowania wynosi około 15 minut)	☞ Jesienne naleśniki z gruszką, jabłkiem i cynamonem (☞Czas przygotowania wynosi około 15 minut)
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
☞Jesienna herbata owocowo-korzenna (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) ☞ Sałatka z burakiem, twarogiem i pistacjami (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut)	☞Kolorowe kanapki z warzywami(☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut) ☞Jesienna herbata owocowo-korzenna (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞Owsianka nocna o smaku ciasteczek lotus (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞Fit białe michałki (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut)	☞ Najlepsza pasta jajeczna na śniadanie (☞Czas przygotowania wynosi około 15 minut)	☞Puddingowe jednoporcjowe bananowe śniadanie (☞Czas przygotowania wynosi około 10 minut)	☞ Bajgiel tzatziki z mozzarellą i warzywami (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut) ☞Jesienna herbata owocowo-korzenna (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
☞Spaghetti bolognese(☞ Czas przygotowania wynosi około 15 minut)	☞Domowy burger (☞ Czas przygotowania wynosi około 25 minut)	☞Kurczak w sosie curry (☞ Czas przygotowania wynosi około 20 minut)	☞Zapiekanka cukinia z mięsem mielonym i warzywami (☞Czas przygotowania wynosi około 35 minut)	☞Łosoś na taiatelle z pesto i suszonymi pomidorami (☞ Czas przygotowania wynosi około 20 minut)	☞Pulpety z puree ,z groszkiem i marchewką(☞Czas przygotowania wynosi około 25 minut)	☞ Gnocchi z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami (☞Czas przygotowania wynosi około 20 minut)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
☞ Pinsa z brzoskwiniami i mozzarellą (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut)	☞Pyszna pasta z łososia (☞ Czas przygotowania wynosi około 5 minut)	☞ Jesienna zupa krem z batata i papryki z grzankami (☞ Czas przygotowania wynosi około 35 minut) ☞Chipsy bazyliowe z tortilli (☞ Czas przygotowania wynosi około 10 minut)	☞ Sałatka Cezar z malinami (☞ Czas przygotowania wynosi około 25 minut)	☞Domowa pizza (☞Czas przygotowania wynosi około 30 minut)	☞Ekspressowy ramen (☞ Czas przygotowania wynosi około 20 minut)	☞ Kremowa pinsa z cukinią i indykiem (☞Czas przygotowania wynosi około 10 minut)