

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal**  
**mar**

Jadłospis

Bezglutenowa dieta przeciwzapalna 2200

kcal zrealizowana we współpracy z marką M

Dietetyk Okiem Dietetyka by Viola Urban

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka nocna z jagodami	Placuszki owsiane z ricottą i jagodami	Gofry (lub placki) ziemniaczane z jajkiem i awokado Brzoskwinia	Naleśniki gryczane Maliny Ser, ricotta (z częściowo odtuszczonego mleka) Miód pszczeli	Chleb gryczany z pestkami dyni Miód pszczeli Orzechy włoskie Ser, ricotta (z częściowo odtuszczonego mleka)	Tofucznicza z pomidorami i awokado Chleb gryczany z pestkami dyni	Placuszki owsiano-bananowe Mleko sojowe naturalne bio
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Hummus klasyczny Chleb gryczany z pestkami dyni	Hummus klasyczny Chleb gryczany z pestkami dyni Marchew	Serek wiejski z owocami	Hummus klasyczny Chleb gryczany z pestkami dyni	Sałatka grecka w słoiku	Czekoladowa owsianka z bananem i malinami	Orzeźwiająca sałatka z ogórka i papryki
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Mussaka Świeży sok marchwiowy	Mussaka Melon	Dahl z czerwonej soczewicy i kalafiora Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	Dahl z czerwonej soczewicy i kalafiora Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna Świeży sok marchwiowy	Dorsz w warzywach i ryżem curry	Gulasz drobiowy z jabłkiem i majerankiem Surówka z kapusty kiszzonej Świeży sok marchwiowy Kasza gryczana niepalona (biała)	Gulasz drobiowy z jabłkiem i majerankiem Surówka z tartej marchewki Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Smoothie malinowe	Smoothie brzoskwinowe	Daktyle nadziewane tahini i gorzką czekoladą Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt z galaretką morelową	Chia pudding z musem z kiwi	Jaglany krem kokosowy z owocami	Jaglany krem kokosowy z owocami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Ricotta z łososiem i awokado Chleb gryczany z pestkami dyni	Placuszki warzywne z wędzonym łososiem	Ryż na mleku z morelami	Naleśniki gryczane Jajko sadzone ze szpinakiem	Dahl z czerwonej soczewicy i kalafiora Ryż basmati	Sałatka z fetą, ciecierzycą i melonem	Kasza jagłana z cukinią, fetą i pomidorkami
K: 2213.6 / B: 101.5 T: 74.3 / WP: 256.5 F: 52.2 / WW: 25.7	K: 2220.7 / B: 104.2 T: 77.1 / WP: 248.3 F: 55.4 / WW: 24.6	K: 2229.6 / B: 100.2 T: 79.6 / WP: 252.3 F: 36.2 / WW: 25.5	K: 2225.6 / B: 98.4 T: 79.1 / WP: 252.0 F: 49.6 / WW: 25.3	K: 2212.4 / B: 98.5 T: 75.6 / WP: 257.4 F: 43.0 / WW: 25.9	K: 2200.7 / B: 103.4 T: 78.2 / WP: 248.0 F: 56.2 / WW: 24.8	K: 2195.6 / B: 92.5 T: 80.5 / WP: 252.9 F: 36.9 / WW: 25.2

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:405.4 / B:16.5 / T:8.9 / WP:61.1 / F:6.2 / WW:6.0

### OWSIANKA NOCNA Z JAGODAMI

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 250 g (12.5 x łyżka)  
Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)  
Płatki owsiane bezglutenowe - 50 g (5 x łyżka)  
Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

Płatki owsiane zalej jogurtem i odstaw na całą noc do lodówki. Rano dodaj miód i czarne jagody (opcjonalnie inne owoce jagodowe np jeżyny, maliny lub borówki). Owsiankę możesz wzbogacić także o odrobinę kurkumy lub pyłek pszczeleli.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:497.5 / B:18.8 / T:17.5 / WP:56.8 / F:17.0 / WW:5.7

### HUMMUS KLASYCZNY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)  
Czarnuszka - 15 g (3 x łyżeczka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 15 g (1.5 x łyżka)  
Ciecierzycza (w zalewie) - 320 g (16 x łyżka)  
Kmin rzymski (kumin) - 3 g (0.75 x łyżeczka)  
Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)  
Woda - 60 g (0.24 x Szklanka)



Czas przygotowania: 10 minut

Ciecierzycę (samodzielnie ugotowaną lub ze stoika) przelóż do wysokiego naczynia. Dodaj wodę, pastę sezamową (lub masło orzechowe, jeśli nie posiadasz tahini). Dopraw według uznania sokiem z cytryny lub limonki, kminem rzymskim, solą i/lub czosnkiem. Możesz też użyć innych przypraw np. papryki, harrisy, curry. Gotowy hummus podziel na 3 porcje. Jedną zjedz teraz, a pozostałe później. Każdą porcję tuż przed podaniem polej oliwą (1 łyżeczka), posyp czarnuszką oraz zieleniną (natką pietruszki lub kolendry).

### CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji  
Czarnuszka - 15 g (3 x łyżeczka)  
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)  
Kasza gryczana niepalona (biała) - 300 g (23.08 x łyżka)  
Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)  
Sól biała - 6 g (6 x Szczypta)



Czas przygotowania: 75 minut

Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz na sicie. Następnie włóż do szklanej miski i zalej 400 ml wody. Odstaw kaszę na minimum 8 godzin (najlepiej na całą noc). Zmiksuj kaszę razem z płynem oraz płaską łyżeczką soli na gładką masę. Dodaj oliwę Monini, pestki dyni oraz czarnuszkę. Możesz wzbogacić swój chlebek w zioła np. rozmaryn lub tymianek. Przygotowaną masę przelóż do keksówki i odstaw ro wyrośnięcia (to taki naturalny powstawania zakwasu). Upiecz chlebek w temperaturze 200 stopni przez około 60-75 minut. Wystudź bochenek na kratce. Trochę z tym roboty, ale gwarantuję Ci, że to najprostszy i najsmaczniejszy chlebek bezglutenowy jaki możesz sobie samodzielnie upiec. Nie wymaga dużo pracy, a jedynie czekania na efekty. Chlebek najlepiej przygotować w weekend. Zalać ziarna gryki w sobotę wieczorem, w niedzielę rano zmiksować i upiec tego samego dnia wieczorem.

Komentarz - Hummus możesz także przygotować na bazie bobu lub białej fasoli

## OBIAD 12:30

K:626.8 / B:30.3 / T:20.4 / WP:76.3 / F:12.6 / WW:7.7

### MUSSAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Papryczka ostra (chili) - 3 g (0.15 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
Pomidor (bez skórki) - 330 g (3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 20 g (2 x łyżka)  
Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)  
Feta grecka - 45 g (1.8 x Porcja)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)  
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 90 minut

Na oliwie Monini zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj mięso mielone z indyka. Podsmaż przez 5 minut. Następnie dodaj obrane ze skórki drobno posiekane pomidory oraz przyprawy. Duś na wolnym ogniu aż do zgęstnienia. Bakłażana pokrój w plastry. Lekko posól i odstaw na 15 minut. Po tym czasie opłucz plastry i zgrilluj z obydwu stron przez około 4 minuty. Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki. W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwami ziemniaki, mięso i bakłażany. Zakończ na mięsie wymieszonym z pokruszoną fetą. Przykryj naczynie folią aluminiową i zapiekaj około 50 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Posyp obficie natką. Podziel danie na dwie porcje. Jedną zjedz teraz, a drugą odgrzej jutro. Odgrzana mussaka smakuje jeszcze lepiej :)

ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY  
Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

#### PODWIECZOREK 16:00

K:170.4 / B:7.4 / T:4.9 / WP:17.1 / F:6.5 / WW:1.7

##### SMOOTHIE MALINOWE

Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)  
Mleko sojowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Miód pszczeni - 12 g (0.5 x łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut  
Mleko sojowe zmiksuj z malinami (lub innymi owocami jagodowymi), miodem oraz nasionami chia. Możesz dodać kostki lodu.

#### KOLACJA 19:00

K:513.5 / B:28.5 / T:22.6 / WP:45.1 / F:9.8 / WW:4.5

##### RICOTTA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 50 g (2.5 x łyżka)  
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)  
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut  
Łososia, ogórka i awokado pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj z ricottą. Dopraw koprem, chrzanem i pieprzem. Posyp pestkami dyni. Podaj z chlebkiem bezglutenowym.

##### CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2213.6 B: 101.5 T: 74.3 WP: 256.5 F: 52.2 WW: 25.7

## Wtorek

#### ŚNIADANIE 07:00

K:564.0 / B:23.4 / T:21.1 / WP:62.8 / F:11.9 / WW:6.3

##### PLACUSZKI OWSIANE Z RICOTTĄ I JAGODAMI

Płatki owsiane bezglutenowe - 50 g (5 x łyżka)  
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)  
Mleko sojowe naturalne bio - 40 g (0.16 x Szklanka)  
Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)  
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 60 g (3 x łyżka)  
Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)  
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Jajko zmiksuj z daktylami, cynamonem, kardamonem, mlekiem sojowym oraz płatkami owsianymi na gładkie ciasto. W razie potrzeby dodaj trochę wody. Na patelni beztłuszczowej upiecz małe placuszki. Podaj z ricottą, plasterkami banana, orzechami oraz owocami jagodowymi.

Komentarz - Jeśli masz w domu mąkę owsianą możesz jej użyć zamiast płatków owsianych.

#### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:398.9 / B:15.0 / T:14.5 / WP:42.5 / F:16.5 / WW:4.2

##### HUMMUS KLASYCZNY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### MARCHEW

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

## OBIAD 12:30

K:648.3 / B:32.0 / T:21.1 / WP:76.8 / F:15.6 / WW:7.5

## MUSSAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### MELON

Melon - 300 g (1.5 x Porcja)

## PODWIECZOREK 16:00

K:208.3 / B:8.4 / T:4.4 / WP:30.1 / F:5.9 / WW:2.9

## SMOOTHIE BRZOSKWINIOWE

Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

Melon - 200 g (1 x Porcja)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x łyżka)

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Melona i brzoskwinie obierz ze skórki i pozbaw pestek. Pokrój w mniejsze części. Dodaj szpinak, jogurt oraz nasiona chia. Zmiksuj na gładkie smoothie. Możesz dodać kostki lodu lub wodę, trochę cytryny i/lub listki mięty.

## KOLACJA 19:00

K:401.3 / B:25.4 / T:16.1 / WP:36.1 / F:5.5 / WW:3.6

## PLACUSZKI WARZYWNE Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Mąka gryczana - 45 g (3 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Na tarce o drobnych oczkach zetrzyj cukinię i marchewkę. Dodaj jajko, mąkę, sól, pieprz i oliwę. Dokładnie wymieszaj. Na suchej patelni smaź małe placuszki. Podaj je z wędzoną rybą. Możesz użyć wędzonego łososia (50g) lub pstrąga (60g). Do dania możesz dodać garść rukoli lub rozszponki.

**SUMA K: 2220.7 B: 104.2 T: 77.1 WP: 248.3 F: 55.4 WW: 24.6**

# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:568.2 / B:20.1 / T:27.1 / WP:58.3 / F:7.9 / WW:5.9

## GOFRY (LUB PLACKI) ZIEMNIACZANE Z JAJKIEM I AWOKADO

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Ziemniaki obierz ze skórki, zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Odsącz z nadmiaru płynu. Dodaj 1 jajko, oliwę, sól, pieprz, drobno posiekaną cebulkę oraz skrobię ziemniaczaną i dokładnie wymieszaj. Na dobrze rozgrzanej gofrownicy lub patelni usmaż dwa chrupiące gofry lub 4 placki. Na patelnię wlej około 1 cm wody i podgrzewamy. Kiedy woda zacznie wrzeć wbij drugie jajko i zrób tzw. jajko sadzone na wodzie. Kiedy białko całkowicie się zetnie, za pomocą łyżki cedzakowej wyłóż jajko na gorące gofry lub placki. Obok utłó pokrojone na plasterki awokado. Całość posyp natą pietruszki i czarnym grubo mielonym pieprzem.

### BRZOSKWINIA

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:30****K:435.3 / B:25.9 / T:18.2 / WP:35.1 / F:6.6 / WW:3.5****SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI**

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
Czarne jagody - 60 g (0.46 x Szklanka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)  
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Serek wiejski podaj z plasterkami banana, jagodami, orzechami włoskimi i miodem.  
Całość posyp cynamonem i/lub kardamonem.

**OBIAD 12:30****K:568.4 / B:27.6 / T:16.7 / WP:70.4 / F:14.4 / WW:7.1****DAHL Z CZERWONEJ SOCZEWICY I KALAFIORA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)  
Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)  
Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 20 g (2 x łyżka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Kalafior - 300 g (0.6 x Sztuka)  
Papryczka ostra (chili) - 5 g (0.25 x Sztuka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 180 g (15 x łyżka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x łyżka)  
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)  
Kolendra (ziarna) - 3 g (3 x Sztuka)  
Pomidor (bez skórki) - 220 g (2 x Sztuka)  
Kmin rzymski (kumin) - 5 g (1.25 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 40 minut

Na oliwie podsmaż drobno posiekaną cebulkę oraz przyprawy (kurkumę, cynamon, chili, kolendrę mieloną i pieprz). Po chwili dodaj drobno posiekane pomidory bez skórki i duś przez 5 minut aż się rozpadną. Do tak przygotowanej bazy dodaj wypłukaną na sicie soczewicę oraz mleczko kokosowe i szklankę wody. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut. W tym czasie zetrzyj na tarce kalafiora. Dodaj do garnka, wymieszaj i przykryj. Gotuj do miękkości soczewicy. Dopraw solą i sokiem z limonki. Podaj z natką pietruszki lub kolendry.

**KOMOSA RYŻOWA (QUINOA), ZIARNA**

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x łyżka)

Komentarz - 2/3 dahlu z tej porcji zdejmij o zgnia przed zakończeniem gotowania. Dzięki temu kolejne porcje nie będą rozgotowane.

**PODWIECZOREK 16:00****K:333.4 / B:15.5 / T:13.4 / WP:36.6 / F:3.7 / WW:3.8****DAKTYLE NADZIEWANE TAHINI I GORZKĄ CZEKOLADĄ**

Tahini - 6 g (1 x łyżeczka)  
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)  
Cynamon - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)  
Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Daktyle delikatnie otwieramy i nadziewamy w miejscu po pestce pastą sezamową oraz startą czekoladą. Czynność powtarzamy z kolejnymi daktylami. Całość delikatnie oprószamy mielonym cynamonem. Jeśli nie masz tahini możesz nadziać daktyle orzechami włoskimi lub migdałami.

**KEFIR, 2% TŁUSZCZU**

Kefir, 2% tłuszczu - 400 g (20 x łyżka)

**KOLACJA 19:00****K:324.3 / B:11.1 / T:4.2 / WP:51.9 / F:3.5 / WW:5.2****RYŻ NA MLEKU Z MORELAMI**

Morele - 90 g (2 x Sztuka)  
Mleko sojowe naturalne bio - 225 g (0.9 x Szklanka)  
Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)  
Ryż basmati - 50 g (3.33 x łyżka)  
Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

Ugotuj ryż na mleku aż zacznie się rozpadać. Dopraw kardamonem. Pudding ryżowy podaj z musem bądź salsą z moreli i mięty.

**SUMA K: 2229.6 B: 100.2 T: 79.6 WP: 252.3 F: 36.2 WW: 25.5**

## ŚNIADANIE 07:00

K:391.7 / B:19.9 / T:13.7 / WP:42.7 / F:7.0 / WW:4.3

### NALEŚNIKI GRYZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Woda - 120 g (0.48 x Szklanka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mleko sojowe naturalne bio - 120 g (0.48 x Szklanka)

Mąka gryczana - 70 g (4.67 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj na gładką masę. Odstaw do lodówki na minimum 15-30 minut (najlepiej zrobić ciasto poprzedniego dnia). Smaż naleśniki na suchej, mocno rozgrzanej patelni.

### MALINY

Maliny - 70 g (1.17 x Garść)

### SER, RICOTTA (Z CZĘŚCIOWO ODTŁUSZCZONEGO MLEKA)

Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 80 g (4 x łyżka)

### MIÓD PSZCZELI

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:497.5 / B:18.8 / T:17.5 / WP:56.8 / F:17.0 / WW:5.7

### HUMMUS KLASYCZNY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### CHLEB GRYZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## OBIAD 12:30

K:660.9 / B:28.6 / T:16.9 / WP:92.1 / F:14.4 / WW:9.3

### DAHL Z CZERWONEJ SOCZEWICY I KALAFIORA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### KOMOSA RYŻOWA (QUINOA), ZIARNA

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x łyżka)

### ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Komentarz - Ugotuj 2 razy więcej komosy - użyjesz jej do sałatki następnego dnia :)

## PODWIECZOREK 16:00

K:258.6 / B:11.9 / T:7.4 / WP:31.5 / F:6.5 / WW:3.1

### JOGURT Z GALARETKĄ MORELOWĄ

Morele - 180 g (4 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)

Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Morele zmiksuj z nasionami chia. Polej galaretką morelową jogurt naturalny.

warto dodać też trochę świeżej mięty lub melisy

## NALEŚNIKI GRYZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## JAJKO SADZONE ZE SZPINAKIEM

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Mielona gałka muskatołowa - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Na oliwie zeszklij czosnek. Dodaj szpinak i smaż 2 minuty. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Na tak przygotowany szpinak wbij jajko i smaż do całkowitego ścięcia białka. Tak przygotowanym farszem nadziej naleśniki gryczane.

SUMA K: 2225.6 B: 98.4 T: 79.1 WP: 252.0 F: 49.6 WW: 25.3

## Piątek

## ŚNIADANIE 07:00

K:463.9 / B:17.5 / T:19.3 / WP:51.6 / F:8.4 / WW:5.2

## CHLEB GRYZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## MIÓD PSZCZELI

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)

## ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

## SER, RICOTTA (Z CZĘŚCIOWO ODTŁUSZCZONEGO MLEKA)

Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 50 g (2.5 x łyżka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:420.6 / B:18.0 / T:20.7 / WP:37.5 / F:7.0 / WW:3.8

## SAŁATKA GRECKA W SŁOIKU

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x łyżka)

Feta grecka - 50 g (2 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Do słoika wsyp kolejno: szpinak, wcześniej ugotowaną komosę, drobno pokrojonego ogórka, połówki pomidorków koktajlowych, pokruszoną fetę. Całość polej oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny i oregano. Przed podaniem wstrząśnij zawartością słoika :)



## OBIAD 12:30

K:524.9 / B:28.7 / T:12.4 / WP:66.8 / F:8.3 / WW:6.7

### DORSZ W WARZYSWAMI I RYZEM CURRY

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)  
Dorsz, świeży - 100 g (1 x Porcja)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Ryż basmati - 75 g (5 x łyżka)  
Kalafior - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Curry - 5 g (5 x Szczypta)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Dopraw curry. Na oliwie zeszklij czosnek oraz cebulę. Dodaj plasterki cukinii i różyczki kalafiora. Podlej 50 ml wody i gotuj do miękkości. Dodaj kawałki dorsza (lub innej białej ryby) i przykryj na 3 minuty. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (polecam kolendrę). Podaj z ryżem curry.

Komentarz - ugotuj także ryż na kolację :) zaoszczędzisz czas!

## PODWIECZOREK 16:00

K:321.2 / B:12.5 / T:9.4 / WP:40.8 / F:8.3 / WW:4.1

### CHIA PUDDING Z MUSEM Z KIWY

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)  
Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Nasiona chia wymieszaj z jogurtem i miodem. Odstaw do napęcznienia. Podaj z musem z kiwi.

## KOLACJA 19:00

K:481.9 / B:21.9 / T:13.8 / WP:60.7 / F:11.0 / WW:6.1

### DAHL Z CZERWONEJ SOCZEWICY I KALAFIORA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)

SUMA K: 2212.4 B: 98.5 T: 75.6 WP: 257.4 F: 43.0 WW: 25.9

# Sobota

## ŚNIADANIE 07:00

K:545.2 / B:38.9 / T:29.8 / WP:32.7 / F:11.9 / WW:3.3

### TOFUCZNICA Z POMIDORAMI I AWOKADO

Kurkuma - 3 g (0.6 x łyżeczka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)  
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)  
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)  
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 15 minut

Na rozgrzanej oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulkę. Dodaj pomidora bez skórki i duś aż się rozpadnie. Następnie dodaj pokruszone w palcach tofu i bulion. Gotuj aż do odparowania płynu. Dopraw solą, pieprzem, kurkumą. Jeśli masz dodaj też płatki drożdżowe. Całość posyp świeżą bazylią. Podaj z awokado oraz kromką pieczywa bezglutenowego.

### CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:429.7 / B:11.9 / T:9.3 / WP:65.2 / F:12.5 / WW:6.5

### CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MALINAMI

Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)  
Czekolada gorzka - 5 g (0.83 x Kostka)  
Płatki owsiane bezglutenowe - 50 g (5 x łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Mleko sojowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki ugotuj na mleku sojowym wraz z czekoladą. Dodaj rozgniecionego widelcem banana i nasiona chia. Wymieszaj. Całość posyp świeżymi malinami.

## OBIAD 12:30

K:578.6 / B:30.5 / T:12.3 / WP:80.5 / F:14.3 / WW:8.1

### GULASZ DROBIOWY Z JABŁKIEM I MAJERANKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)  
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
Majeranek - 5 g (1.25 x łyżeczka)  
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

Na oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulkę i czosnek. Dodaj liść laurowy i mięso pokrojone w kostkę doprawione pieprzem oraz majerankiem (ewentualnie sosem sojowym). Kiedy mięso będzie podsmażone dodaj jabłko pokrojone w kostkę i pół szklanki wody. Duś gulasz aż do odparowania nadmiaru wody.

### SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta, kiszona - 55 g (0.5 x Szklanka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Kapustę kiszoną poszatkuj. Dodaj startą marchewkę i natkę pietruszki.

### ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

### KASZA GRYCZANA NIEPALONA (BIAŁA)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 78 g (6 x łyżka)

Komentarz - Mięso indyka można zastąpić chudą wołowiną.

## PODWIECZOREK 16:00

K:248.6 / B:5.4 / T:7.5 / WP:37.6 / F:4.9 / WW:3.7

### JAGLANY KREM KOKOSOWY Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
Kasza jagłana - 80 g (6.15 x łyżka)  
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)  
Czarne jagody - 60 g (0.46 x Szklanka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Kaszę upraż w suchym garnku przez kilka minut, aby uwolnić jej aromat. Następnie przelóż ją na gęste sito i przelej najpierw wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Kaszę ponownie umieść w garnku. Dodaj 200 ml wody, daktyle, sól i nasionka z łaski wanilii (strąk możecie użyć do kolejnego gotowania). Gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut (kasza powinna być miękka i gęsta). Zdejmij z ognia i zmiksuj blenderem stopniowo dolewając zimne mleczko kokosowe aż do uzyskania kremowej konsystencji. Deser przelóż do 2 misek. Kiedy wystygnie udekoruj owocami oraz miętą. Teraz zjedz jedną porcję, a drugą zaserwuj nazajutrz.

## SAŁATKA Z FETA, CIECIERZYCĄ I MELONEM

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
 Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)  
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)  
 Melon - 100 g (0.5 x Porcja)  
 Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)  
 Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Do miseczki włóż pokrojoną w kostkę paprykę, pomidora, melona. Dodaj pokruszoną w palcach fetę, pestki dyni, szpinak, piórka cebuli (najlepiej czerwonej). Całość polej oliwą i dopraw solą, pieprzem oraz oregano.

SUMA K: 2200.7 B: 103.4 T: 78.2 WP: 248.0 F: 56.2 WW: 24.8

## Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

K:672.4 / B:29.4 / T:18.8 / WP:86.3 / F:9.2 / WW:8.6

## PLACUSZKI OWSIANO-BANANOWE

Płatki owsiane bezglutenowe - 50 g (5 x Łyżka)  
 Morele - 45 g (1 x Sztuka)  
 Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)  
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
 Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 60 g (3 x Łyżka)  
 Mleko sojowe naturalne bio - 40 g (0.16 x Szklanka)  
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
 Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jajka, banana, daktyle, mleko sojowe i płatki owsiane zmiksuj na gładką masę. Na patelni beztłuszczowej usmaż 6 niewielkich placuszków. Podaj z ricottą, morelami, miodem i miętą.

## MLEKO SOJOWE NATURALNE BIO

Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:265.5 / B:11.9 / T:20.1 / WP:8.0 / F:3.2 / WW:0.8

## ORZEŹWIAJĄCA SAŁATKA Z OGÓRKA I PAPRYKI

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)  
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
 Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Feta grecka - 50 g (2 x Porcja)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

Wymieszaj poszatkowany szpinak z paskami papryki i plasterkami ogórka. Dodaj kostki fety, sok z cytryny i oliwę. Całość posypujemy oregano, koperkiem, czarnym pieprzem i pestkami dyni.

## OBIAD 12:30

K:592.1 / B:30.7 / T:19.4 / WP:67.8 / F:13.2 / WW:6.8

## GULASZ DROBIOWY Z JABŁKIEM I MAJERANKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



#### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)  
Jabłko - 70 g (0.47 x Sztuka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Marchew i jabłko zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Dopraw sokiem z cytryny i wymieszaj z oliwą Monini

#### KOMOSA RYŻOWA (QUINOA), ZIARNA

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 84 g (6 x łyżka)

#### PODWIECZOREK 16:00

K:248.6 / B:5.4 / T:7.5 / WP:37.6 / F:4.9 / WW:3.7

#### JAGLANY KREM KOKOSOWY Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



#### KOLACJA 19:00

K:417.0 / B:15.1 / T:14.8 / WP:53.2 / F:6.5 / WW:5.3

#### KASZA JAGLANA Z CUKINIĄ, FETĄ I POMIDORKAMI

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)  
Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)  
Tymianek (świeży) - 3 g (0.6 x Porcja)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Kasza jagłana - 65 g (5 x łyżka)  
Feta grecka - 30 g (1.2 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)  
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Na patelni podsmaż czosnek z cukinią. Dodaj pomidorki koktajlowe i świeże zioła. Całość wymieszaj z kaszą. Dopraw solą i pieprzem. Posyp pokruszoną fetą i siemieniem lnianym.

Komentarz - Kaszę jagłaną możesz zamienić na komosę ryżową lub niepaloną kaszę gryczaną.

SUMA K: 2195.6 B: 92.5 T: 80.5 WP: 252.9 F: 36.9 WW: 25.2

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bazylija (świeża)	8 g	8 x Listek
Brzoskwinia	170 g	2 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Chrzan tarty	5 g	1 x Łyżeczka
Ciecierzycza (w zalewie)	400 g	20 x Łyżka
Cukinia	350 g	1.17 x Sztuka
Czarne jagody	250 g	1.92 x Szklanka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Daktyl, suszone	55 g	11 x Sztuka
Jabłko	145 g	0.97 x Sztuka
Kalańnik	400 g	0.8 x Sztuka
Kapusta, kiszona	55 g	0.5 x Szklanka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	10 g	2 x Pęczek
Maliny	250 g	4.17 x Garść
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Melon	600 g	3 x Porcja
Mięta (świeża)	5 g	5 x Łyżka
Morele	315 g	7 x Sztuka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	8 g	0.4 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	54 g	9 x Łyżeczka
Pomidor (bez skórki)	770 g	7 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	180 g	15 x Łyżka
Sok z limonki	6 g	1 x Łyżka
Szpinak	175 g	7 x Garść
Ziemniaki	630 g	9 x Sztuka

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	5 g	5 x Szczypta
Cynamon	17.5 g	3.5 x Łyżeczka
Czarnuszka	30 g	6 x Łyżeczka
Kardamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	8 g	2 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	3 g	3 x Sztuka
Kolendra (świeża)	15 g	15 x Listek
Kurkuma	8 g	1.6 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Majeranek	5 g	1.25 x Łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	9 g	3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Sól biała	21 g	21 x Szczypta
Tymianek (świeży)	3 g	0.6 x Porcja

## ZBOŻOWE

Kasza gryczana niepalona (biała)	378 g	29.08 x Łyżka
Kasza jagłana	145 g	11.15 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	252 g	18 x Łyżka
Mąka gryczana	115 g	7.67 x Łyżka

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Płatki owsiane bezglutenowe	200 g	20 x Łyżka
Ryż basmati	155 g	10.33 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Feta grecka	200 g	8 x Porcja
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	750 g	37.5 x Łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	400 g	20 x Łyżka
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka)	300 g	15 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	125 g	0.5 x Szklanka
Czekolada gorzka	11 g	1.83 x Kostka
Miód pszczeli	84 g	3.5 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	200 g	10 x Łyżka
Tofu naturalne	180 g	1 x Opakowanie
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Nasiona chia	40 g	8 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	40 g	2.67 x Łyżka
Tahini	18 g	3 x Łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Mleko sojowe naturalne bio	1000 g	4 x Szklanka
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka
Woda	580 g	2.32 x Szklanka
Świeży sok marchwiowy	750 g	3 x Szklanka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży	100 g	1 x Porcja
Łosoś, wędzony	100 g	3.33 x Porcja
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato	140 g	14 x Łyżka
<b>MIEŚO I WYROBY MIEŚNE</b>		
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	400 g	4 x Porcja

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

