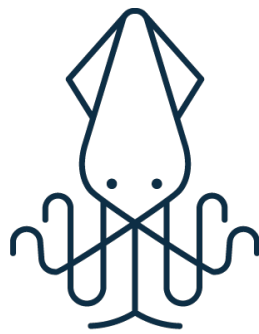


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Wegański jadłospis 1800 kcal Okiem

Dietetyka & Monini

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 na mleku sojowym z gruszką w imbirze i orzechami Woda	Budyń jaglany o smaku chałwy Woda	Wegańskie placuszki owsiane z karmelizowanymi śliwkami Woda	Tofucznicza z pieczarkami Woda	Owsianka szarlotkowa Woda	Naleśniki wegańskie Wegański pasztet z czerwonej soczewicy Szpinak Woda	Naleśniki wegańskie Banan Tahini Woda
LUNCH NA WYNOS 10:30	LUNCH NA WYNOS 10:30	LUNCH NA WYNOS 10:30	LUNCH NA WYNOS 10:30	LUNCH NA WYNOS 10:30	LUNCH NA WYNOS 10:30	LUNCH NA WYNOS 10:30
Miska z awokado, soczewicą i szpinakiem Zielona herbata (napar bez cukru)	Hummus buraczkowy Zielona herbata (napar bez cukru)	Sycąca sałatka ziemniaczana Zielona herbata (napar bez cukru)	Sałatka z grillowanych warzyw Zielona herbata (napar bez cukru)	Wegański pasztet z czerwonej soczewicy Dodatki do kanapek z pasztetem wegańskim Zielona herbata (napar bez cukru)	Sałatka z kaszy gryczanej i pieczonej dyni Zielona herbata (napar bez cukru)	Wegański pasztet z czerwonej soczewicy Chleb żytni na zakwasie Zielona herbata (napar bez cukru) Awokado
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Pieczony batat faszerowany hummusem Woda	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami Woda	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami Woda	Gulasz z soczewicy i dyni w indyjskim stylu Woda	Warzywa stir fry z tofu Woda	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym Woda	Penne z bakłażanem i tofu Woda
PRZEKĄSKA 16:00	PRZEKĄSKA 16:00	PRZEKĄSKA 16:00	PRZEKĄSKA 16:00	PRZEKĄSKA 16:00	PRZEKĄSKA 16:00	PRZEKĄSKA 16:00
Smoothie omega-3	Smoothie z selerem naciowym i kiwi	Orzechy włoskie i śliwki	Smoothie z banana i kiwi	Smoothie z burakiem i imbirem	Koktajl bananowy z tahini i chia	Śliwki zapiekane z syropem klonowym i orzechami Mleko sojowe naturalne bio Kawa, napar bez cukru
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Rozgrzewająca zupa z soczewicą	Rozgrzewająca zupa z soczewicą	Wegański pasztet z czerwonej soczewicy Dodatki do pasztetu warzywnego Woda	Wegański pasztet z czerwonej soczewicy Dodatki do kanapki z pasztetem warzywnym Woda	Sałatka z brokuła Woda	Zupa krem z dyni wegańska	Zupa krem z dyni wegańska

Podsumowanie jadłospisu

K: 1825.2 / B: 64.5 T: 65.2 / WP: 205.2 F: 54.9 / WW: 20.5	K: 1829.2 / B: 70.2 T: 68.7 / WP: 208.3 F: 45.0 / WW: 21.0	K: 1807.1 / B: 61.7 T: 66.1 / WP: 216.7 F: 40.1 / WW: 21.8	K: 1822.8 / B: 66.8 T: 64.5 / WP: 215.5 F: 47.6 / WW: 21.6	K: 1817.7 / B: 66.8 T: 66.9 / WP: 217.4 F: 41.8 / WW: 21.8	K: 1818.9 / B: 68.1 T: 67.4 / WP: 210.3 F: 47.4 / WW: 21.2	K: 1830.0 / B: 62.8 T: 68.9 / WP: 220.3 F: 41.3 / WW: 22.2
--	--	--	--	--	--	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:399.8 / B:14.4 / T:13.3 / WP:48.9 / F:6.4 / WW:4.9

OWSIANKA NA MLEKU SOJOWYM Z GRUSZKĄ W IMBIRZE I ORZECHAMI

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Imbir - 2.5 g (0.5 x Plaster)
Mleko sojowe naturalne bio - 220 g (0.88 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

Płatki gotujemy na mleku sojowym i odstawiamy do przestudzenia. Gruszkę kroimy w kostkę. Dodajemy starty imbir, sok z cytryny, syrop klonowy oraz trochę wody i dusimy około 5 minut aż gruszka zmięknie. Owsiankę polewamy gruszką karmelizowaną i posypujemy posiekanymi orzechami.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYNOS 10:30

K:493.9 / B:15.2 / T:26.2 / WP:37.4 / F:14.6 / WW:3.7

MISKA Z AWOKADO, SOCZEWICĄ I SZPINAKIEM

Soczewica zielona (ugotowana) - 60 g (3 x łyżka)
Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)
Dyńa - 100 g (0.5 x Porcja)
Limonka - 10 g (0.17 x Sztuka)
Rice&More: 90 sek. 7 ziaren - 100 g (0.8 x Porcja)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

W misce umieszczamy szpinak, ugotowaną soczewicę, rice&more, upieczoną lub ugotowaną dynię, awokado pokrojone w paski. Tahini mieszamy z sokiem z limonki i oliwą. Tak przygotowanym sosem polewamy przygotowane składniki. Całość posypujemy natką pietruszki lub kolendrą.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 12:30

K:467.6 / B:15.2 / T:14.2 / WP:57.8 / F:15.9 / WW:5.8

PIECZONY BATAT FASZEROWANY HUMMUSEM

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)
Limonka - 10 g (0.17 x Sztuka)
Woda - 20 g (0.08 x Szklanka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x łyżka)
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)
Papryczka ostra (chili) - 1 g (0.05 x Sztuka)
Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

Bataty dokładnie myjemy, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy przez około 40 minut w temperaturze 180 st. C. W tym czasie ciecierzycę miksujemy z tahini, czosnkiem, chili, oliwą, sokiem z limonki i odrobiną wody. Upieczony batat przekrawamy na połowę i podajemy z hummusem oraz ziołami.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00

K:138.8 / B:3.6 / T:3.5 / WP:18.4 / F:7.2 / WW:1.8

SMOOTHIE OMEGA-3

Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Gruszkę i pomarańczę obieramy i kroimy w kostkę. Wrzucamy do blendera. Dodajemy szpinak, nasiona chia i wodę. Miksujemy.

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Kmin rzymski (kumin) - 4 g (1 x Łyżeczka)

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

Soczewica czerwona, nasiona suche - 84 g (7 x Łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Bulion warzywny (domowy) - 375 g (1.5 x Szklanka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 25 minut

Na oliwie szklimy pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Po chwili dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę, selera naciowego, marchew i ziemniaki. Smażymy kolejne 3 minuty cały czas mieszając. Całość zalewamy bulionem i passatą pomidorową oraz wytlukaną soczewicę czerwoną. Gotujemy około 20 minut do miękkości ziemniaków i soczewicy. Zupę doprawiamy solą, pieprzem, papryką w proszku, cynamonem oraz kminem rzymskim. Zupę podajemy z natką pietruszki.

SUMA K: 1825.2 B: 64.5 T: 65.2 WP: 205.2 F: 54.9 WW: 20.5

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:389.4 / B:9.8 / T:9.1 / WP:63.6 / F:7.5 / WW:6.3

BUDYŃ JAGLANY O SMAKU CHAŁWY

Kaki (persymona) - 125 g (0.5 x Sztuka)

Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

Tahini - 12 g (2 x Łyżeczka)

Mleko sojowe naturalne bio - 55 g (0.22 x Szklanka)

Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Gotujemy kaszę jaglaną według przepisu producenta. Kaszę zalewamy mlekiem sojowym. Dodajemy tahini i syrop klonowy. Miksujemy na gładki krem. Podajemy z pokrojonym w kostkę owocem kaki (lub dowolnym innym owocem).

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYNOS 10:30

K:484.5 / B:18.5 / T:28.9 / WP:29.7 / F:12.9 / WW:3.0

HUMMUS BURACZKOWY

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Buraki, gotowane w wodzie - 50 g (0.42 x Sztuka)

Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)

Tahini - 12 g (2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

Ciecierzycę miksujemy z burakiem, tahini, solą, kminem, pieprzem i oliwą. Hummus posypujemy pestkami dyni. Podajemy go ze słupkami selera naciowego.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

ORZECHOWE TOFU Z RYZEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)

Imbir - 2 g (0.4 x Plaster)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

Ryż basmati - 120 g (8 x Łyżka)

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

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Masto orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 120 g (0.67 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 15 minut

Ryż i brokuły gotujemy w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy. Na oliwie smażymy czosnek, drobno posiekany imbir, chili oraz pokrojone w kostkę tofu. Dodajemy masło orzechowe, pół szklanki ciepłej wody i sos sojowy. Mieszymy aż do całkowitego rozpuszczenia masła orzechowego i zagęszczenia sosu. Dodajemy szpinak, gotujemy minutę i ściągamy z ognia. Całość mieszamy z brokułami i podajemy z ryżem.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00

K:144.3 / B:3.4 / T:3.7 / WP:19.4 / F:7.3 / WW:1.9

SMOOTHIE Z SELEREM NACIOWYM I KIWI

Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Seler naciowy - 22 g (0.49 x Łodyga)

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Pomarańczę i kiwi obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Selera kroimy w mniejsze słupki. Do blendera wrzucamy wszystkie składniki i dokładnie miksujemy.

KOLACJA 19:00

K:325.1 / B:16.1 / T:8.0 / WP:42.6 / F:10.8 / WW:4.4

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1829.2 B: 70.2 T: 68.7 WP: 208.3 F: 45.0 WW: 21.0

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:335.6 / B:7.7 / T:9.3 / WP:51.5 / F:6.4 / WW:5.1

WEGAŃSKIE PLACUSZKI OWSIANE Z KARMELIZOWANYMI ŚLIWKAMI

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Śliwki - 80 g (1 x Garść)

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

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Mleko sojowe naturalne bio - 60 g (0.24 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Blendujemy banana z płatkami owsianymi (lub mąką owsianą), syropem klonowym, mlekiem sojowym i proszkiem do pieczenia. Smażymy małe placuszki na suchej patelni. Śliwki prażymy na suchej patelni z dodatkiem cynamonu. Polewamy placuszki.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYBOS 10:30**K:500.0 / B:16.9 / T:19.7 / WP:53.9 / F:15.9 / WW:5.4****SYCACA SAŁATKA ZIEMNIACZANA**

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 120 g (6 x łyżka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Ogórki, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Ugotowane ziemniaki kroimy w kostkę. Dodajemy plasterki selera naciowego, awokado, poszatkowany szpinak i pokrojone w plasterki ogórki kiszane. Dodajemy drobno posiekaną cebulkę. Oliwę mieszamy z musztardą i sokiem z cytryny. Tak przygotowanym dressingiem polewamy sałatkę.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 12:30**K:485.9 / B:22.3 / T:19.0 / WP:53.0 / F:6.4 / WW:5.4****ORZECHOWE TOFU Z RYZEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**WODA**

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00**K:139.1 / B:2.9 / T:9.3 / WP:9.8 / F:2.3 / WW:1.0****ORZECHY WŁOSKIE I ŚLIWKI**

Śliwki - 80 g (1 x Garść)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Śliwki umyj i wypestkuj. Zjedz śliwki oraz orzechy na przekąskę.

KOLACJA 19:00**K:346.5 / B:11.9 / T:8.8 / WP:48.4 / F:9.2 / WW:4.9****WEGAŃSKI PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY (PRZEPIS NA 5 PORCJI)**

Zjedz 1 z 5 porcji
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 30 g (3 x łyżka)
Sól biała - 5 g (5 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieczonek uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 100 g (8.33 x łyżka)



Czas przygotowania: 45 minut

Przygotuj przyprawy: 1/4 łyżeczki gałki muszkatolowej, 1/4 łyżeczki ostrej papryki w proszku, 1/4 łyżeczki tymianku, łyżeczkę majeranku.

Soczewicę gotujemy według instrukcji producenta. W osobnym garnku gotujemy al dente kaszę gryczaną. Odcedzamy i dokładnie odciskamy z nadmiaru płynu. Siekamy czosnek i cebulę. Szklimy na oliwie. Dodajemy posiekane drobno pieczarki. Dodajemy startą na tarce marchewkę, korzeń pietruszki oraz selera naciowego. Smażymy aż do odparowania nadmiaru wody. Soczewicę miksujemy z kaszą i podsmażonymi warzywami. Dodajemy zmielone płatki owsiane (lub tartą bułkę). Doprawiamy do smaku natką pietruszki, solą, pieprzem, gałką muszkatolową, papryką i majerankiem. Wykładamy keksówkę papierem do pieczenia i przekładamy surowy pasztet do formy. Pieczemy około 30-40 minut w temp. 180 stopni.

DODATKI DO PASZTETU WARZYWNEGO

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 1807.1 B: 61.7 T: 66.1 WP: 216.7 F: 40.1 WW: 21.8

ŚNIADANIE 07:00

K:413.6 / B:24.0 / T:19.9 / WP:32.8 / F:10.1 / WW:3.4

TOFU CZARNICA Z PIECZARKAMI

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól czarna kala namak - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Bulion warzywny (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)
Płatki drożdżowe - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Pieczarki dokładnie oczyszczamy, jeśli są duże to kroimy na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i szklimy drobno pokrojoną cebulkę. Dodajemy kurki i smażyjemy przez 2 minuty. Po tym czasie do grzybów rozkruszamy tofu. Smażymy kolejne 2 minuty, po czym zalewamy bulionem i gotujemy aż do odparowania nadmiaru płynu. Na sam koniec doprawiamy danie kurkumą, czarną lub himalajską solą, płatkami drożdżowymi, pieprzem i drobno posiekaną pietruszką.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYDOS 10:30

K:398.1 / B:11.6 / T:16.5 / WP:47.5 / F:7.2 / WW:4.7

SAŁATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW

Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyzeczka)
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

Bakłażana kroimy w półplastry. Solimy i odstawiamy na minimum 15 minut. Po tym czasie płuczemy i osuszamy ręcznikiem. Pozostałe warzywa także kroimy w plastry lub paski. Pieczemy do miękkości na grillu. Studzimy. W czasie pieczenia gotujemy kaszę jagłaną według przepisu na opakowaniu. Warzywa mieszamy z kaszą, lekko podprażonymi pestkami dyni i sosem przygotowanym z oliwy, soku z cytryny, soli i oregano.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 12:30

K:482.7 / B:16.5 / T:17.2 / WP:50.7 / F:16.9 / WW:5.0

GULASZ Z SOCZEWICY I DYNI W INDYJSKIM STYLU

Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Soczewica zielona (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)
Dyń - 50 g (0.25 x Porcja)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
Rice&More; 90 sek. 7 ziaren - 150 g (1.2 x Porcja)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 50 g (0.17 x Sztuka)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Czas przygotowania: 30 minut

Cebulę, dynię i cukinię kroimy w kostkę. Na oliwie szklimy cebulę z dodatkiem przypraw. Dodajemy dynię i pół szklanki wody. Dusimy pod przykryciem około 10 minut. Dodajemy cukinię, szpinak i passatę pomidorową. Gotujemy kolejne 3-5 minut. Mieszamy z wcześniej ugotowaną soczewicą (może być z puszkii). Podajemy z podgrzanyimi ziarnami Rice&More.:

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00

K:185.7 / B:2.7 / T:2.3 / WP:35.4 / F:5.3 / WW:3.6

SMOOTHIE Z BANANA I KIWI
Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Banana i kiwi oieramy. Dzielimy na mniejsze części. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy ze sobą

KOLACJA 19:00

K:342.7 / B:11.9 / T:8.7 / WP:49.0 / F:8.1 / WW:4.9

WEGAŃSKI PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

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



DODATKI DO KANAPKI Z PASZTETEM WARZYWNYM

Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 1 minut
Pieczywo podajemy z plasterami pasztetu warzywnego i paskami papryki. Możesz dodać świeże zioła i odrobinę musztardy.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 1822.8 B: 66.8 T: 64.5 WP: 215.5 F: 47.6 WW: 21.6

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:401.8 / B:13.3 / T:12.9 / WP:51.6 / F:7.2 / WW:5.1

OWSIANKA SZARLOTKOWA

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 180 g (0.72 x Szklanka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Imbir - 3 g (0.6 x Plaster)

Czas przygotowania: 15 minut
Mleko sojowe doprowadzamy do wrzenia, dodajemy płatki oraz drobno posiekane daktyle. Gotujemy 2-3 minuty i odstawiamy do wystudzenia. Kiedy płatki wchłoną cały płyn dodajemy przyprawy korzenne, czyli mielony cynamon oraz kardamon i starty na tarce o drobnych oczkach świeży imbir. Jabłko oieramy i pozbawiamy gniazda nasiennego. Kroimy w niedużą kostkę. Jabłka prażymy w rondlu z dodatkiem soku z cytryny i syropu klonowego. W stoiczku umieszczamy warstwami owsiankę i jabłka. Wierzch dekorujemy posiekanymi orzechami.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYNOS 10:30

K:416.9 / B:14.0 / T:14.7 / WP:50.8 / F:9.6 / WW:5.1

WEGAŃSKI PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

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



DODATKI DO KANAPEK Z PASZTETEM WEGAŃSKIM

Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Chleb posmaruj cienko pastą z awokado i musztardy. Dodaj szpinak i plastry pasztetu wegańskiego.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 12:30**K:412.5 / B:21.3 / T:18.8 / WP:42.2 / F:6.1 / WW:4.2****WARZYWA STIR FRY Z TOFU**

Cukinia - 50 g (0.17 x Sztuka)
Imbir - 2 g (0.4 x Plaster)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Makaron ryżowy - 40 g (1 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)
Limonka - 10 g (0.17 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Paprykę, marchewkę, cukinię i tofu kroimy w słupki. Tofu marynujemy w sosie sojowym i soku z limonki. Na oliwie smażymy zmiążdżony czosnek z posiekaną papryczką chili i imbirem. Dodajemy warzywa i tofu i smażymy przez 5 minut na dużym ogniu. Mieszamy z ugotowanym makaronem ryżowym. Pospypujemy szczypiorkiem lub kolendrą.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00**K:214.4 / B:3.8 / T:3.6 / WP:36.2 / F:10.0 / WW:3.6****SMOOTHIE Z BURAKIEM I IMBIREM**

Buraki, gotowane w wodzie - 50 g (0.42 x Sztuka)
Kaki (persymona) - 125 g (0.5 x Sztuka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyzeczka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Imbir - 2 g (0.4 x Plaster)

Czas przygotowania: 10 minut

Do blendera wrzucamy pokrojone w kostkę buraki, plasterki banana oraz cząstki owocu kaki. Dodajemy wodę, imbir i nasiona chia. Miksujemy na gładkie smoothie.

KOLACJA 19:00**K:372.1 / B:14.4 / T:16.9 / WP:36.6 / F:9.0 / WW:3.7****SAŁATKA Z BROKUŁĄ**

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
Kasza jagłana - 39 g (3 x Łyżka)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Podzielone na różyczki brokuły gotujemy w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i płuczemy. Kaszę gotujemy według zaleceń producenta z dodatkiem kurkumy. Brokuły mieszamy z pokrojoną drobno papryką, wystudzoną kaszą, szpinakiem i pestkami dyni. Polewamy oliwą. Doprawiamy posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 1817.7 B: 66.8 T: 66.9 WP: 217.4 F: 41.8 WW: 21.8

ŚNIADANIE 07:00

K:413.6 / B:16.0 / T:12.7 / WP:54.2 / F:6.8 / WW:5.4

NALEŚNIKI WEGAŃSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

Syrop klonowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Mąka pszenna, typ 500 - 60 g (5 x łyżka)

Mleko sojowe naturalne bio - 180 g (0.72 x Szklanka)



Czas przygotowania: 10 minut

Płatki owsiane miksujemy na pył z mąką (można użyć już zmielonej mąki owsianej). Dodajemy mleko sojowe, sól, syrop klonowy i oliwę. Dokładnie mieszamy i odstawiamy ciasto na 10-15 minut. Po tym czasie ponownie mieszamy. Na mocno rozgrzanej patelni beztłuszczowej smażyjemy cienkie naleśniki.

Naleśniki dzielimy na 2 równe porcje:

W sobotę naleśniki podajemy z podsmażoną pieczenią warzywną oraz świeżym szpinakiem.

WEGAŃSKI PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SZPINAK

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYDOS 10:30

K:397.7 / B:14.6 / T:16.8 / WP:39.5 / F:12.5 / WW:3.9

SAŁATKA Z KASZY GRYCZANEJ I PIECZONEJ DYNIA

Soczewica zielona (ugotowana) - 60 g (3 x łyżka)

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

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

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

Kasza gryczana - 26 g (2 x łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Seler naciowy - 22 g (0.49 x Łodyga)

Dynia - 100 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

Dynię myjemy, obieramy i kroimy w kostkę o grubości około 1-2cm. Marynujemy w oliwie z dodatkiem przypraw i pieczone około 20 minut w temperaturze 200° C (długość pieczenia zależy od rodzaju dyni - polecam Hokkaido). Studzimy. Kaszę gotujemy zgodnie z zaleceniami producenta i również pozostawiamy do wystudzenia. Kaszę mieszamy z dynią, soczewicą, drobno posiekaną natką pietruszki, jabłkiem pokrojonym w drobną kosteczkę, orzechami oraz pokrojonym w kostkę selerem naciowym. W razie potrzeby doprawiamy większą ilością soli oraz pieprzu.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 12:30

K:503.1 / B:21.8 / T:13.8 / WP:70.8 / F:15.0 / WW:7.0

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z SOSEM POMIDOROWYM

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)

Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1.5 x Porcja)

Płatki drożdżowe - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)

Seler naciowy - 22 g (0.49 x Łodyga)

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 24 g (2 x łyżka)

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 40 minut

Na oliwie szklimy czosnek i cebulę. Dodajemy drobno posiekaną marchewkę i seler naciowy oraz wyflukaną pod bieżącą wodą soczewicę. Całość zalewamy passatą pomidorową i 1/2 szklanki wody. Gotujemy aż do zgęstnienia sosu. Doprawiamy solą, pieprzem i świeżą bazylią. Podajemy z ugotowanym al dente makaronem.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00

K:192.0 / B:7.7 / T:7.8 / WP:17.8 / F:4.0 / WW:1.8

KOKTAJL BANANOWY Z TAHINI I CHIA

Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Tahini - 6 g (1 x łyżeczka)
Mleko sojowe naturalne bio - 180 g (0.72 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Banana obieramy i wrzucamy do blendera. Zalewamy mlekiem sojowym. Dodajemy tahini i nasiona chia. Blendujemy na gładkie smoothie.

KOLACJA 19:00

K:312.5 / B:8.0 / T:16.2 / WP:28.0 / F:9.1 / WW:2.9

ZUPA KREM Z DYNI WEGAŃSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mielona gałka muskatołowa - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 20 g (2 x łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Dyń - 400 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

Na oliwie podsmażamy czosnek z kurkumą. Dodajemy pokrojoną w kostkę dynię oraz ziemniaki. Całość zalewamy bulionem lub wodą. Gotujemy aż do miękkości warzyw. Miksujemy na gładki krem. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. Podajemy z grzankami z chleba żytniego, prażonymi pestkami dyni i natką pietruszki.

SUMA K: 1818.9 B: 68.1 T: 67.4 WP: 210.3 F: 47.4 WW: 21.2

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:335.8 / B:9.5 / T:11.7 / WP:45.7 / F:3.9 / WW:4.6

NALEŚNIKI WEGAŃSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



BANAN

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

TAHINI

Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

LUNCH NA WYNOS 10:30

K:460.6 / B:14.3 / T:14.5 / WP:60.7 / F:10.5 / WW:6.1

WEGAŃSKI PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

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



CHLEB ŻYTNIA NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

AWOKADO

Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)

OBIAD 12:30**K:494.0 / B:24.7 / T:18.0 / WP:58.6 / F:14.0 / WW:5.9****PENNE Z BAKŁAŻANEM I TOFU**

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylią (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 60 g (0.33 x Opakowanie)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut

Bakłażana kroimy w słupki i zasalamy. Odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie bakłażana płuczemy i osuszamy. Na oliwie smażymy czosnek. Dodajemy bakłażana i smażymy około 3 minuty. Dolewamy passatę pomidorową oraz 0,5 szklanki wody. Gotujemy do miękkości bakłażana. Pod koniec gotowania dodajemy pokruszone tofu, sól, pieprz, oregano i posiekaną bazylię. Mieszamy z ugotowanym al dente makaronem. Można dodać trochę płatków drożdżowych.

WODA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00**K:227.0 / B:6.4 / T:8.5 / WP:27.2 / F:3.7 / WW:2.7****ŚLIWKI ZAPIEKANE Z SYROPEM KLONOWYM I ORZECHAMI**

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Śliwki - 160 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

Śliwki kroimy na półki i układamy w naczyniu żaroodpornym. Zapiekamy około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Polewamy syropem klonowym i posypujemy orzechami włoskimi.

Podajemy z kawą i mlekiem sojowym.

MLEKO SOJOWE NATURALNE BIO

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

KAWA, NAPAR BEZ CUKRU

Kawa, napar bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)

KOLACJA 19:00**K:312.5 / B:8.0 / T:16.2 / WP:28.0 / F:9.1 / WW:2.9****ZUPA KREM Z DYNI WEGAŃSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**SUMA K: 1830.0 B: 62.8 T: 68.9 WP: 220.3 F: 41.3 WW: 22.2**

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCY I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Brokuły	400 g	0.8 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	100 g	0.83 x Sztuka
Cebula	275 g	2.75 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	320 g	16 x Łyżka
Cukinia	200 g	0.67 x Sztuka
Czosnek	52.5 g	10.5 x Ząbek
Dynia	650 g	3.25 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	11.5 g	2.3 x Plaster
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kaki (persymona)	250 g	1 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Limonka	30 g	0.52 x Sztuka
Marchew	134 g	2.98 x Sztuka
Ogórki, kiszane	180 g	3 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	3 g	0.15 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	120 g	20 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Seler naciowy	291 g	6.47 x Łodyga
Soczewica czerwona, nasiona suche	208 g	17.33 x Łyżka
Soczewica zielona (ugotowana)	180 g	9 x Łyżka
Szcypiorek	5 g	1 x Łyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
Śliwki	320 g	4 x Garść


PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	1 g	1 x Szczypta
Cynamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Kardamon	1 g	0.2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	8 g	2 x Łyżeczka
Kurkuma	9 g	1.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Mielona słodka papryka	6 g	1.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	4 g	1.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Sól biała	18 g	18 x Szczypta
Sól czarna kala namak	1 g	0.2 x Łyżeczka
Ziele angielskie	1 g	1 x Sztuka

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	78 g	6 x Łyżka
Kasza jagłana	143 g	11 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron ryżowy	40 g	1 x Porcja
Mąka pszenna, typ 500	60 g	5 x Łyżka
Płatki owsiane	190 g	19 x Łyżka
Rice&More; 90 sek. 7 ziaren	250 g	2 x Porcja
Ryż basmati	120 g	8 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	975 g	3.9 x Szklanka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	500 g	5 x Porcja
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x Łyżeczka
Płatki drożdżowe	10 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
Syrop klonowy	45 g	4.5 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	360 g	2 x Opakowanie
NAPOJE		
Kawa, napar bez cukru	100 g	0.4 x Szklanka
Mleko sojowe naturalne bio	1000 g	4 x Szklanka
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka
Woda	4745 g	18.98 x Szklanka
Zielona herbata (napar bez cukru)	1750 g	7 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	70 g	7 x Łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x Łyżeczka
Nasiona chia	40 g	8 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Tahini	66 g	11 x Łyżeczka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato	195 g	19.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	360 g	12 x Kromka

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

Instytutu Żywności i Żywności

