

PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

Czwarty tydzień wyzwania

Dietetyk:

Milena Grzywińska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
ProUroda 1 saszetka DrGaja Owsianka z jagodami BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	BIO Olej lniany budwigowy DrGaja 2 łyżki Kanapki z pastą awokado BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	ProOczyszczenie 1 saszetka DrGaja Smoothie pomarańcza- mango	Banan Kanapki z pumpernikiem i warzywnym serkiem BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	ProUroda 1 saszetka DrGaja Smoothie z karobem	ProUroda 1 saszetka DrGaja Misczka smoothie	Jajecznica z suszonymi pomidorami BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Jabłko
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
Czerwone odżywcze smoothie	Morele	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Płatki owsiane z jogurtem, żurawiną i nasionami słonecznika	Salatka owocowa pomarańcz kiwi ProOczyszczenie 1 saszetka DrGaja	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Brzoskwińowa jaglanka	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Serek wiejski z jabłkiem i orzechami	ProUroda 1 saszetka DrGaja Koktajl z malinami, jagodami i jabłkiem
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Makaron penne z awokado i indykiem	Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym Kasza gryczana gotowana Pstrąg pieczony BIO Olej lniany budwigowy DrGaja 2 łyżki BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	Pstrąg pieczony Salata z pomidorami w cytrynowym dressingu BIO Olej lniany budwigowy DrGaja 2 łyżki	Łosoś grillowany Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	Kasza gryczana gotowana Łosoś grillowany Chrupiąca sałatka Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki	Salata z pomidorami w cytrynowym dressingu Duszona pierś z kurczaka w warzywach Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	Świeża chrupiąca sałatka z oliwkami Duszona pierś z kurczaka w warzywach BIO Olej lniany budwigowy DrGaja 2 łyżki
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Sok wyciskany warzywno- owocowy Migdały	Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella Pumpernikiel	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Migdały i morele	Serek wiejski z pomarańczą i grejfrutem	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Kanapki z miodem i orzechami	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Kanapki z hummusem	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella BIO sok z granatu DrGaja 50 ml	Salatka Cesar Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Bagietki francuskie	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Chrupiąca sałatka z fetą	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Salatka Cesar BIO Olej lniany budwigowy DrGaja 2 łyżki	BIO sok z granatu DrGaja 50 ml Delikatna zupa krem z buraka	BIO Olej lniany budwigowy DrGaja 2 łyżki Warzywa na parze	Delikatna zupa krem z buraka BIO sok z granatu DrGaja 50 ml

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

OWSIANKA Z JAGODAMI

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Płatki owsiane - 55 g (5.5 x Łyżka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.

2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp owocami.

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)

Maliny - 60 g (1 x Garść)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze owoce z orzechami i jogurtem.

Czy wiesz, że? - Nasz organizm przyswaja 4 razy więcej antyrakowego likopenu z pomidorów, jeśli jednocześniejemy awokado. Dlatego zupa pomidorowa oraz makaron z awokado to super zestawienie.

OBIAD 13:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

MAKARON PENNE Z AWOKADO I INDYKIEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Bazyli (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 91 g (1.3 x Szklanka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.

2. Ugotuj makaron.

3. Pokrojone mięso obtocz w przyprawie curry i usmaż na patelni grillowej.

4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekaną pietruszką.

5. Udekoruj bazylią.

PODWIECZOREK 16:00

SOK WYCISKANY WARZYWNO-OWOCOWY

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj składniki i pokrój.

2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 90 g (6 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa i ser pokrój w plastry.
2. Ułóż wieżeczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian.
3. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżeczki.
4. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut w 180 stopniach C.

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

BIO OLEJ LNIANY BUDWIGOWY DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kiełki brokoła - 24 g (3 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków. Dopraw powstałą pastę do smaku.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki.

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

MORELE

Morele - 180 g (4 x Sztuka)

OBIAD 13:00

POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO - ORZECHOWYM

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pomidory pokrój na ósemki.
2. Zmiksuj orzechy, oliwki i oliwę z dodatkiem pieprzu i oregano.
3. Wymieszaj pomidory z oliwkowo - orzechowym dressingiem.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

PSTRĄG PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pstrąg strumieniowy, świeży - 200 g (2 x Porcja)

Sok cytrynowy - 24 g (4 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Tymianek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, oliwą, pieprzem i solą.
2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

BIO OLEJ LNIANY BUDWIGOWY DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 16:00

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PUMPERNIKIEL

Pumpernikiel - 30 g (1 x Kromka)

Granat kopalnią przeciwutleniaczy - Na granacie wykonano ponad 200 badań naukowych. Potwierdzają one skuteczność jego działania przeciwko wolnym rodnikom, procesom zapalnym, a także chorobom serca.

KOLACJA 19:00

SALATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata - 60 g (12 x Liść)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni beztłuszczowej.

2. Pomidora pokrój a salatek podziel na mniejsze kawałki.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BAGIETKI FRANCUSKIE

Bagietki francuskie - 70 g (0.5 x Sztuka)

Środa

Porcja ruchu z rana! - Po wstaniu z łóżka wypij szklankę wody i zrób 15 pajacyków.

ŚNIADANIE 08:00

PROOCZYSZCZENIE 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Zawartość saszetki wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Można dodać do koktajlu lub jogurtu. Należy popić dodatkową szklanką wody.

SMOOTHIE POMARAŃCZA- MANGO

Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)

Mango - 280 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeleli - 24 g (1 x łyżka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Otręby gryczane - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM, ŻURAWINĄ I NASIONAMI SŁONECZNIKA
Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj składniki razem.

OBIAD 13:00

PSTRĄG PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem przeciśniętym przez praskę- tak stworzysz dressing.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

BIO OLEJ LNIANY BUDWIGOWY DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 16:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

MIGDAŁY I MORELE

Migdały - 15 g (1 x łyżka)
Morele, suszone - 48 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Zjedz migdały z morelami.

KOLACJA 19:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dokładnie wymieszaj dodając przyprawy.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

KANAPKI Z PUMPERNIKIEM I WARZYWNYM SERKIEM

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 54 g (0.4 x Opakowanie)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ćwiartkę papryki i rzodkiewkę pokrój bardzo drobno i wymieszaj z serkiem.
2. Do pasty dodaj szczypiorek. Posmaruj pieczywo.
3. Zjedz z pozostałą częścią papryki pokrojonej w paseczki.

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZ KIWII

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeleli - 24 g (1 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z miodem.

PROOCZYSZCZENIE 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Zawartość saszetki wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Można dodać do koktajlu lub jogurtu. Należy popić dodatkowa szklanka wody.

OBIAD 13:00

ŁOSOŚ GRILLOWANY

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Sesam, nasiona - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Skrop sokiem z cytryny rybę i posyp sezamem.
2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty

POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO - ORZECHOWYM

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pomidory pokrój na ósemki.
2. Zmiksuj orzechy, oliwki z dodatkiem pieprzu i oregano.
3. Wymieszaj pomidory z oliwkowo - orzechowym dressingiem.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

Rajski owoc - Grejfrut nazywany jest rajskim owocem. Zawiera masę dobroczynnych dla zdrowia związków - witaminę C, E, PP i B, kwas foliowy, flawonoidy, pektyny, wapń, fosfor, żelazo, cynk, fluor, magnez, mangan, potas.

PODWIECZOREK 16:00

SEREK WIEJSKI Z POMARAŃCZĄ I GREJPFRTEM

Grejfrut - 132 g (0.6 x Sztuka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Otręby gryczane - 24 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kosteczkę. Wymieszaj z serkiem oraz otrębami i dopraw cynamonem.

KOLACJA 19:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



BIO OLEJ LNIANY BUDWIGOWY DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Piątek

Zdrowszy zamiennik czekolady. - Karob czyli mączka chleba świętojańskiego jest o 1/3 mniej kaloryczny, ma 3 razy więcej wapnia oraz aż 7 razy mniej tłuszczu niż czekolada.

ŚNIADANIE 08:00

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wysypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

SMOOTHIE Z KAROBEM

Daktylę, suszoną - 30 g (6 x Sztuka)

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 12 g (2 x łyżeczka)

Otręby gryczane - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zalej daktylę wcześniej wodą by zmiękły.

2. Zmiksuj składniki z 1/4 szklanki wody.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BRZOSKWINIOWA JAGLANKA

Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)

Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.

2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

OBIAD 13:00

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

ŁOSOŚ GRILLOWANY

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty

CHRUPIĄCA SAŁATKA

Bazylię (suszoną) - 1 g (0.25 x łyżeczka)

Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.

2. Wymieszaj oliwę z octem i wodą. Dokładnie wymieszaj dodając przyprawy.

3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 16:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z MIODEM I ORZECHAMI

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Pumpernikiel - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj miodem.

2. Posyp zmielonymi lub posiekanymi orzechami.

KOLACJA 19:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

DELIKATNA ZUPA KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Burak - 1000 g (10 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ocet winny - 12 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 120 minut

1. Buraka umyj i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez godzinę.
2. W garnku podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę na łyżce oliwy z oliwek.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i delikatnie podsmaż.
4. Upieczone buraki obierz ze skórki.
5. Obrane buraki pokrój w ćwiartki i wrzuć do garnka.
6. Przygotowane buraki w garnku zalej bulionem i dodaj liście laurowe.
7. Gotuj 10 minut a następnie wyjmij liście laurowe i zmiksuj przy użyciu blendera.
8. Dopraw solą oraz pieprzem wedle własnych preferencji. Podaj z łyżką jogurtu naturalnego.

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

MISECZKA SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jarmuż - 100 g (5 x Garść)

Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)

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

Płatki owsiane (górskie) - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj jarmuż z mlekiem, bananem i namoczonymi w wodzie płatkami.
2. Przełóż zielone smoothie z płatkami do miseczki.
3. Ułóż na wierzchu miseczki granata, borówki, wiórki, orzechy i nasiona chia. Daj się ponieść fantazji. "Smoothie bowl" jest znane z tego że pięknie wygląda i zachęca do jedzenia :)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 36 g (1.5 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 5 g (0.33 x Łyżka)

Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z orzechami, pokrojonym drobno jabłkiem, miodem i otrębami.

OBIAD 13:00

SALAŁA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Sałata - 25 g (5 x Liść)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

DUSZONA PIERSIŃ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Tymianek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)

Majeranek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.

2. Na oliwie zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.

3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 16:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z HUMMUSEM

Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)

Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)

Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.

2. Nałóż kiełki.

KOLACJA 19:00

BIO OLEJ LNIANY BUDWIGOWY DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.

2. Na talerzu dodaj masło.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

JAJECZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Pumpernikiel - 60 g (2 x Kromka)

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z chleba zrób grzanki.

2. Pokrój drobno pomidory.

3. Podsmaż pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj jajka i smaż jajecznicę.

4. Potrawę wyłóż na talerz, posyp bazylią i podaj z grzankami.

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Drogocenne jagody - Jagody obniżają poziom cholesterolu i zmniejszają stężenie cukru we krwi. Wpływają też korzystnie na poprawę sprężystości naczyń krwionośnych oraz oddziałują pozytywnie na wzrok.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

KOKTAJL Z MALINAMI, JAGODAMI I JABŁKIEM

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Maliny - 60 g (1 x Garść)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Otręby gryczane - 32 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj owoce z miodem.

2. Dodaj otręby do koktajlu.

OBIAD 13:00

ŚWIEŻA CHRUPIĄCA SAŁATKA Z OLIVKAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)

Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Sałata - 30 g (6 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.

2. Pokrój warzywa.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



BIO OLEJ LNIANY BUDWIGOWY DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 16:00

BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I DŻEMEM

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g (2 x Łyzeczka)

Pumpernikiel - 60 g (2 x Kromka)

Serek śmietankowy - 81 g (0.6 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj serkiem śmietankowym.

2. Na wierzch kanapek nałóż dżem.

KOLACJA 19:00

DELIKATNA ZUPA KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



BIO SOK Z GRANATU DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bazylija (świeża)	7 g	7 x Listek
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brzoskwinia	170 g	2 x Sztuka
Burak	1100 g	11 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cukinia	100 g	0.33 x Sztuka
Czarne jagody	130 g	1 x Szklanka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Daktyl, suszone	30 g	6 x Sztuka
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Grejpfrut	132 g	0.6 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kalafior	150 g	0.3 x Sztuka
Kiełki brokuła	24 g	3 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	72 g	9 x łyżka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Maliny	120 g	2 x Garść
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Morele	180 g	4 x Sztuka
Morele, suszone	48 g	6 x Sztuka
Ogórek	320 g	8 x Sztuka
Oliwki czarne	75 g	5 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	45 g	3 x łyżka
Papryka czerwona	490 g	3.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	6 g	1 x łyżeczka
Pomarańcza	500 g	2.5 x Sztuka
Pomidor	840 g	7 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Sałata	140 g	28 x Liść
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x łyżeczka
Cynamon	3 g	0.6 x łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	0.25 x łyżeczka
Oregano (suszone)	13 g	4.33 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Tymianek	2 g	0.5 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1000 g	4 x Szklanka
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	30 g	2 x łyżeczka
Hummus klasyczny	40 g	4 x łyżeczka
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	12 g	2 x łyżeczka
Miód pszczele	132 g	5.5 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x łyżeczka
Ocet winny	12 g	2 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	30 g	2 x łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	45 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
Sesam, nasiona	5 g	0.5 x łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x łyżka
Wiórki kokosowe	18 g	3 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Jogurt naturalny	480 g	24 x łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, mozzarella	90 g	6 x Porcja
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	135 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	104 g	8 x łyżka
Kasza jagłana	52 g	4 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	91 g	1.3 x Szklanka
Otręby gryczane	104 g	13 x łyżka
Płatki owsiane	85 g	8.5 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	10 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Pstrąg strumieniowy, świeży	200 g	2 x Porcja
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g	4 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	50 g	0.5 x Porcja
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x łyżka
PIECZYWO		
Bagietki francuskie	70 g	0.5 x Sztuka
Pumpernikiel	480 g	16 x Kromka


Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

NAPOJE

Mleko ryżowe naturalne bio	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	66 g	11 x Łyżka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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

