

# PROGRAM ODŻYWIANIA

---



## JADŁOSPIS

**Nazwa:**

**Ósmy tydzień wyzwania!**

**Dietetyk:**

**Milena Grzywińska**

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
ProCzyszczenie 1 saszetka DrGaja Kanapki z orzechowym twarożkiem	ProCzyszczenie 1 saszetka DrGaja Owsianka z jabłkiem i rodzynkami	Jedwabisty omlet na szpinaku Olej rzepakowy od DrGaja 2 łyżki	ProCzyszczenie 1 saszetka DrGaja Owsianka z karobem	Omlet oreo	Jajecznica z pomidorami Jabłko	Kanapki z pastą jajeczną
DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Wafle ryżowe z "domową nutellą" Miód Manuka 0,5 łyżki	Mikstura Olei Hepa od DrGaja 0,5 łyżki Kanapki z guacamole	Smoothie bowl malinowe ProUroda 1 saszetka DrGaja	Kanapki z serem żółtym Sok pomarańczowo-grejpfrutowy	Czerwone odżywcze smoothie Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka	Smoothie pomarańcza - mango Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka	Sałatka owocowa Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka
OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30
Wegetariański gulasz z soczewicy Ziemniaki ugotowane tłuczone Ogórki kiszzone	Wegetariański gulasz z soczewicy Ziemniaki ugotowane tłuczone Ogórki kiszzone Olej rzepakowy od DrGaja 2 łyżki	Pierogi ruskie Sałatka pomidorowa Olej rzepakowy od DrGaja 2 łyżki	Pierogi ruskie Sok jabłkowy	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną	Zapiekanka ziemniaczana Gruszka	Zapiekanka ziemniaczana Czerwony sok warzywno-owocowy
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Suszone morele Banan ProSkurcz DrGaja 1 saszetka	ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Ciastko owsiane	Migdały	ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Ciastko owsiane	ProMagnez 1 saszetka Sałatka cytrusowo - orzechowa	Orzechy włoskie Ciastko owsiane	Pomarańcza ProMagnez 1 saszetka
KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30
Olej rzepakowy od DrGaja 2 łyżki Kanapki z tofu- twarożkiem	Sałatka makaronowa z tuńczykiem	Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki Kanapka z mozzarellą i pomidorem	Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki Sałatka grecka	Sałatka makaronowa z tuńczykiem	Olej rzepakowy od DrGaja 2 łyżki Kanapki z tofu- twarożkiem	Sałatka Caprese ze szpinakiem Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:30

### 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.

### KANAPKI Z ORZECHOWYM TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 40 g (0.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Posiekaj orzechy.

2. Rozdrobnij widelcem twaróg, a następnie wymieszaj z orzechami.

3. Nałóż twarożek na pieczywo.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

### WAFLE RYŻOWE Z "DOMOWĄ NUTELLĄ"

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x Łyżka)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem.

2. Dodaj kakao i miód, dokładnie wymieszaj składniki.

3. Posmaruj wafle pastą.

### MIÓD MANUKA 0,5 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Ciekawostka - Najcięższy ziemniak świata ważył aż 49 kg!

## OBIAD 14:30

### WEGETARIANSKI GULASZ Z SOCZEWICY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)

Soczewica zielona - 108 g (9 x Łyżka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Soczewicę ugotuj.

2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.

3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.

5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

### ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

### OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

## PODWIECZOREK 17:30

### SUSZONE MORELE

Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

### PROSKURCZ DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zawartość saszetki rozpuścić w 20-30 ml gorącej wody (70 - 90°C), mieszać do całkowitego rozpuszczenia, dolać zimnej wody i wypić. Mogący pojawić się osad jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu.

## KOLACJA 20:30

### OLEJ RZEPAKOWY OD DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

## KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Łyzeczka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)

Nasiona chia - 10 g (2 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel nasiona chia w młynku.
2. Zmiksuj tofu z olejem, solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Pokrój drobno szczypiorek i rzodkiewkę.
4. Wymieszaj warzywa z twarożkiem.
5. Posmaruj chleb twarożkiem i posyp nasionami chia.

# Wtorek

## ŚNIADANIE 08:30

### 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.

### OWSIANKA Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Rodzynki, suszone - 15 g (1 x Łyżka)

Cynamon - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój jabłko i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

### MIKSTURA OLEI HEPA OD DRGAJA 0,5 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

### KANAPKI Z GUACAMOLE

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Papryka czerwona - 105 g (0.75 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Zjedz z pokrojoną papryką.

## OBIAD 14:30

### WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

### OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

### OLEJ RZEPAKOWY OD DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Ciekawostka - Koper uważany był za roślinę magiczną: wierzono, że chroni przed piorunami i złymi snami.

## PODWIECZOREK 17:30

### PROSKURCZ DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zawartość saszetki rozpuścić w 20-30 ml gorącej wody (70 - 90°C), mieszać do całkowitego rozpuszczenia, dolać zimnej wody i wypić. Mogący pojawić się osad jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu.

### CIASTKO OWSIANE

Ciastko owsiane - 12 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

### SALAATKA MAKARONOWA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Tuńczyk w oleju - 170 g (1 x Opakowanie)

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al' dente. Wytóż go na płaski talerz.
2. Na makaron połóż warstwę optukanej rukoli, potem przekrojone pomidorki i oliwki.
3. Rybę odsącz od oleju (ten zlej do szklanki). Wytóż rybę jako kolejną warstwę.
4. Olej dopraw i skrop sałatkę.
5. Całość oprósz uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

# Środa

## ŚNIADANIE 08:30

### JEDWABISTY OMLET NA SZPINAKU

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb piecz w tosterze/ opiekaczu/ na patelni. Wytóż na niego szpinak.
2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.
3. Jak się zetną rozdziel omlet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak by zmieściła się na kromce chleba.
4. Wytóż omlet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.
5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

### OLEJ RZEPAKOWY OD DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

### SMOOTHIE BOWL MALINOWE

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Maliny - 120 g (2 x Garść)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Wiórki kokosowe - 3 g (0.5 x Łyżka)

Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)

Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Na dekorację odtóż kilka malin, 1 truskawkę pół łyżki płatków owsianych, łyżeczkę wiórków kokosowych i siemienia lnianego oraz listki mięty.
2. Pozostałe składniki zmiksuj blenderem.
3. Przelej do miseczki, udekoruj i zjedz od razu.

### PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

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

## OBIAD 14:30

### PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 204 g (17 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Ziemiaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około szklanka 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Twaróg i ziemniaki przetrzyj przez praskę i podaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

### SAŁATKA POMIDOROWA

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 300 g (2.5 x Sztuka)

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pomidory sparz gorącą wodą i pokrój w ćwiartki.
2. Posiekaj Szczypiorek.
3. Posyp pomidory szczypiorkiem, polej olejem i delikatnie posól.

### OLEJ RZEPAKOWY OD DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

## PODWIECZOREK 17:30

### MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

## KOLACJA 20:30

### MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

### KANAPKA Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Salata - 10 g (2 x Liść)

Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki.

# Czwartek

## ŚNIADANIE 08:30

### 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.

### OWSIANKA Z KAROBEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 6 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i karobem.
2. Dodaj pokrojonego banana.

Ciekawostka - Wzmianka w Biblii dotycząca spożywania przez Jana Chrzciciela szarańcy najprawdopodobniej odnosi się do strąków karobowych. Stąd też jego inne nazwy: szarańczyn czy chleb świętojański.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

### KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż na chleb sałatę, ser i pomidora.

### SOK POMARAŃCZOWO-GREJPFROUTOWY

Sok pomarańczowo-grejpfrutowy - 250 g (1 x Szklanka)

## OBIAD 14:30

### PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



### SOK JABŁKOWY

Sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)

## PODWIECZOREK 17:30

### PROSKURCZ DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zawartość saszetki rozpuścić w 20-30 ml gorącej wody (70 - 90°C), mieszać do całkowitego rozpuszczenia, dolać zimnej wody i wypić. Mogący pojawić się osad jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu.

### CIASTKO OWSIANE

Ciastko owsiane - 12 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

### MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

### SAŁATKA GRECKA

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 30 g (6 x Liść)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

# Piątek

## ŚNIADANIE 08:30

### OMLET OREO

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.25 x Opakowanie)  
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)  
Kakao niskotłuszczowe - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy) - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj białą masę: wymieszaj twaróg z jogurtem i ekstraktem waniliowym.
2. Rozmieszaj jajka, następnie dodaj pozostałe składniki na omleta. Wymieszaj dokładnie do konsystencji gęstej śmietany. Dodaj wody jeśli będzie taka potrzeba.
3. Rozsmaruj tłuszcz na patelni i smaż omleta (patelnia o małej średnicy).
4. Usmażonego omleta przekrój na pół. Przetłóż placki masą twarogową (zostaw część na wierzchu).
5. Pozostałą masę twarogową rozsmaruj na wierzchu omleta i przyozdób malinami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

### CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Maliny, mrożone - 60 g (0.12 x Opakowanie)  
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)  
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 6 minut  
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

### WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

## OBIAD 14:30

### DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)  
Por - 140 g (1 x Sztuka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut  
1. Rybę dopraw i obtóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.  
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.  
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw.  
4. Brokuła ugotuj na parze.  
5. Zjedz rybę z kaszą i brokułem.  
6. Polej całość 2 łyżkami Mikstury Olei DrGaja.

## PODWIECZOREK 17:30

### PROMAGNEZ 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut  
Zawartość saszetki rozpuść w 20-30 ml gorącej wody (70 - 90°C), mieszać do całkowitego rozpuszczenia, dolać zimnej wody i wypić. Mogący pojawić się osad jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu.

### SAŁATKA CYTRUSOWO - ORZECHOWA

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut  
1. Owoce podziel na cząstki i wymieszaj z orzechami.

## KOLACJA 20:30

### SAŁATKA MAKARONOWA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)  
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Tuńczyk w oleju - 170 g (1 x Opakowanie)  
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut  
1. Makaron ugotuj al' dente. Wyłóż go na płaski talerz.  
2. Na makaron połóż warstwę optukanej rukoli, potem przekrojone pomidorki i oliwki.  
3. Rybę odsącz od oleju (ten zlej do szklanki). Wyłóż rybę jako kolejną warstwę.  
4. Olej dopraw i skrop sałatkę.  
5. Całość oprósz uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

# Sobota

## ŚNIADANIE 08:30

### JAJECZNICA Z POMIDORAMI

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.  
2. Pokrój pomidor.  
3. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)



## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

### SMOOTHIE POMARAŃCZA - MANGO

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)  
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

### WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

Czy wiesz, że... - Brokuły dobrze znoszą kilkustopniowe mrozy i mogą rosnąć na polu aż do połowy grudnia.

## OBIAD 14:30

### ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 150 g (0.33 x Opakowanie)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)  
Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)  
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Poddusź pieczarki na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.
3. Ugotowane ziemniaki wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj ugotowane brokuły, plasterki pomidorów.
5. Pokrusz ser feta.
6. Zalej sosem pieczarkowym.
7. Ułóż dwie identyczne warstwy.
8. Zapiecz w piekarniku.

### GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

## PODWIECZOREK 17:30

### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

### CIASTKO OWSIANE

Ciastko owsiane - 12 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

### OLEJ RZEPAKOWY OD DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

### KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)  
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel nasiona chia w młynku.
2. Zmiksuj tofu z olejem, solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
4. Wymieszaj warzywa z twarożkiem.
5. Posmaruj chleb twarożkiem i posyp nasionami chia.

# Niedziela

## ŚNIADANIE 08:30

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startej papryki, ogórka, pokrojonej na drobno pietruszki i szczypiorku.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

SAŁATKA OWOCOWA  
Ananas - 80 g (1 x Plaster)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

## OBIAD 14:30

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



CZERWONY SOK WARZYWNO- OWOCOWY

Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Umyj, obierz i pokrój składniki.
2. Przepuść warzywa i owoce przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

## PODWIECZOREK 17:30

POMARAŃCZA  
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

PROMAGNEZ 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

Zawartość saszetki rozpuścić w 20-30 ml gorącej wody (70 - 90°C), mieszać do całkowitego rozpuszczenia, dolać zimnej wody i wypić. Mogący pojawić się osad jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu.

## KOLACJA 20:30

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ananas	80 g	1 x Plaster
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Brokuły	100 g	0.2 x Sztuka
Brokuły, mrożone	150 g	0.33 x Opakowanie
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Cukinia	200 g	0.67 x Sztuka
Cytryna	200 g	2.5 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Maliny	180 g	3 x Garść
Maliny, mrożone	60 g	0.12 x Opakowanie
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka
Morele, suszone	24 g	3 x Sztuka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona	175 g	1.25 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Pomarańcza	1000 g	5 x Sztuka
Pomidor	1200 g	10 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x Łyżka
Rukola	80 g	4 x Garść
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Salata	60 g	12 x Liść
Seler naciowy	90 g	2 x Łodyga
Soczewica zielona	108 g	9 x Łyżka
Szczypiorek	45 g	9 x Łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki	70 g	1 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Ziemiaki	840 g	12 x Sztuka

## ORZECHY I ZIARNA

Kakao 16%, proszek	20 g	2 x Łyżka
Kakao niskotłuszczowe	5 g	0.5 x Łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka

## LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczą części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Słonecznik, nasiona, tuskane	20 g	2 x Łyżka
Wiórki kokosowe	3 g	0.5 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny	460 g	23 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	190 g	0.95 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x Plasterek
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
<b>INNE</b>		
Ciastko owsiane	36 g	3 x Sztuka
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy)	3 g	1 x Łyżeczka
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	6 g	1 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Ksylitol	14 g	2 x Łyżeczka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	360 g	2 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	65 g	5 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	15 g	1 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 500	204 g	17 x Łyżka
Płatki owsiane	105 g	10.5 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypota
Sól biała	2 g	2 x Szczypota
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypota
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Sok jabłkowy	250 g	1 x Szklanka
Sok pomarańczowo-grejpfrutowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	125 g	0.5 x Szklanka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Porcja
Tuńczyk w oleju	340 g	2 x Opakowanie
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	810 g	27 x Kromka

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

