

# PROGRAM ODŻYWIANIA

---



## JADŁOSPIS

**Nazwa:**

**Siódmy 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
Sól himalajska DrGaja szczypta Kanapki z serkiem wiejskim	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Kaszka manna z musem z malin	Omlet z warzywami i łośosiem ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Sól himalajska DrGaja szczypta	ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Kanapki z pastą jajeczną	Czekoladowa owsianka	Jaglanka mleczna z bananem i orzechami
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
Zielone smoothie z jogurtem	Koktajl maślanka z pomarańczą	ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Płatki gryczane z jogurtem i grejfrutem	Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Koktajl "bomba antyoksydantów"	Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Żółte orzeźwiające smoothie	Jogurt z malinami ProSkurcz DrGaja 1 saszetka	ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Migdały
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Mizeria Soczewica czerwona z wieprzowiną w sosie BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki	Pomidory z cebulką Soczewica czerwona z wieprzowiną w sosie BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Sól himalajska DrGaja szczypta	Lekka sałatka z kukurydzą, papryką i nasionami chia Faszerowana papryka z wieprzowiną BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Sól himalajska DrGaja szczypta	Indyk duszony w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną Warzywa na parze BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Sól himalajska DrGaja szczypta	Pieczony dorsz z komosą i pieczonym burakiem Zupa ogórkowa BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki	Pieczony dorsz z komosą i pieczonym burakiem Zupa ogórkowa BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki	Pieczona pierś z kurczaka z brokułem i ziemniakami Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Żółte orzeźwiające smoothie	Sałatka owocowa	Miód Manuka 0,5 łyżki Pieczone cynamonowo-miodowe jabłko z migdałami	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa pomarańcz - kiwi	Banan	Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Koktajl "bomba antyoksydantów"
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Kanapki z zielonym pesto	ProSkurcz DrGaja 1 saszetka Kanapki z serkiem ziarnistym	Jajko na miękko z sałatką pomidorową i chlebem	Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	Kanapka z twarogiem, miodem i orzechami Miód Manuka 0,5 łyżki	Kanapka z kurczakiem i mango

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:30

### SÓL HIMALAJSKA DRGAJA SZCZYPTA

Czas przygotowania: 0 minut

### KANAPKI Z SERKIEM WIEJSKIM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g (1.5 x Porcja)  
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj serek z pokrojonym szczypiorkiem i przyprawami do smaku.
2. Nałóż serek na pieczywo.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### ZIEŁONE SMOOTHIE Z JOGURTEM

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Jarmuż - 25 g (1.25 x Garść)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)  
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)  
Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Pokrój jabłko, gruszkę i selera na mniejsze kawałki.
3. Zmiksuj wszystko z dodatkiem 100 ml wody.

## OBIAD 13:30

### MIZERIA

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)  
Śmietana 10% - 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

### SOCZEWICA CZERWONA Z WIEPRZOWINĄ W SOSIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 150 g (1.5 x Sztuka)  
Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x łyżka)  
Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Porcja)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Soczewicę ugotuj z przyprawami.
2. Cebulę pokrój w kosteczkę i podduś na patelni, dodaj pokrojone w kostkę mięso, dopraw, zalej pomidorami.
3. Kaszę ugotuj na sypko.
3. Na talerz wyłóż kaszę, soczewicę, mięso i polej sosem.

### BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Wskazówka - Podbij smak kanapek posypując je ziołowym pieprzem.

## PODWIECZOREK 17:00

### WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

### ŻÓLTE ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 9 minut

1. Obierz owoce.
2. Pokrój owoce na cząstki.
3. Zmiksuj wszystko blenderem.

## KOLACJA 20:00

### 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.

### KANAPKI Z ZIELONYM PESTO

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Pesto zielone (wegańskie) - 40 g (2 x Łyżka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb pesto.  
2. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę.

# Wtorek

## ŚNIADANIE 08:30

### OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 160 g (8 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
Masło orzechowe - 22 g (1.47 x Łyżeczka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)  
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

## OBIAD 13:30

### POMIDORY Z CEBULKĄ

Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)  
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki.  
2. Cebulkę pokrój w drobną kosteczkę i posyp nią pomidory.  
3. Dopraw pieprzem i solą.

### SOCZEWICA CZERWONA Z WIEPRZOWINĄ W SOSIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



### BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

### SÓL HIMALAJSKA DRGAJA SZCZYPTA

Czas przygotowania: 0 minut

## PODWIECZOREK 17:00

### SAŁATKA OWOCOWA

Ananas - 80 g (1 x Plaster)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Nektarynka - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.  
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

## KOLACJA 20:00

### 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.

### KANAPKI Z SERKIEM ZIARNISTYM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g (1 x Porcja)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.  
2. Wymieszaj serek z pokrojonym szcypiorkiem i przyprawami do smaku.  
3. Nałóż serek na pieczywo.

# Środa

## ŚNIADANIE 08:30

### KASZKA MANNA Z MUSEM Z MALIN

Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)  
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 225 g (0.9 x Szklanka)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku.  
2. Maliny (rozrożone) zmiiksuj na mus, wylej na kaszę.  
3. Całość posyp migdałami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### 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.

### PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM I GREJPFRUTEM

Grejpfрут - 220 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)  
Płatki gryczane (bio) - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i grejpfrutem.

Wskazówka - Oprócz cynamonu możesz dodać do jabłka też szczyptę kardamonu. Nada to smaku potrawy dodatkowego wymiaru.

## OBIAD 13:30

### LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I NASIONAMI CHIA

Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Sałata - 100 g (20 x Liść)  
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.  
2. Zmiel nasiona chia.  
3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku.

#### FASZEROWANA PAPRYKA Z WIEPRZOWINĄ

Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x Łyżka)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 13 g (0.52 x Łyżka)  
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Obsmaż zmielone mięso z pokrojoną cebulką.
2. Mięso wymieszaj z ugotowaną kaszą, jajkiem, koncentratem, bułką tarta, czosnkiem, pietruszką i ulubionymi przyprawami.
3. Wypełnij paprykę farszem i piecz ok 20 minut w temperaturze 160 stopni na termoobiegu.

#### BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

#### SÓL HIMALAJSKA DRGAJA SZCZYPTA

Czas przygotowania: 0 minut

### PODWIECZOREK 17:00

#### MIÓD MANUKA 0,5 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

#### PIECZONE CYNAMONOWO-MIODOWE JABŁKO Z MIGDAŁAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Odkrój górną część jabłka.
2. Wydrąż gniazdo nasienne.
3. Dodaj do wydrążonego w środku jabłka cynamon i płatki migdałowe. Przykryj odkrojoną górną częścią.
4. Owiń folią aluminiową i upiecz- 15 minut w 160 stopniach C.
5. Na koniec polej jabłko miodem manuka.

### KOLACJA 20:00

#### JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ I CHLEBEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 30 g (6 x Liść)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Sałatę porwij na kawałki, pomidora pokrój, wymieszaj z oliwą i przyprawami.
4. Zjedz z chlebem.

## Czwartek

### ŚNIADANIE 08:30

#### OMLET Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)  
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Brokuły, gotowane w wodzie - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój warzywa oraz łososia. Podduś na tłuszczu pod przykryciem.
2. Rozmieszaj jajka widelcem i dopraw przyprawami.
3. Dodaj jajka i smaź pod przykryciem do ścięcia. Posyp koperkiem i przetóż na drugą stronę.

#### 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.

#### SÓL HIMALAJSKA DRGAJA SZCZYPTA

Czas przygotowania: 0 minut

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

### KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW"

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Jarmuż - 100 g (5 x Garść)

Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Woda! - Zawsze staraj się mieć przy sobie butelkę wody. Możesz wrzucić do niej listki mięty, plasterki cytryny czy kilka malin- przygotujesz w ten sposób własną, zdrową wodę smakową!

## OBIAD 13:30

### INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza gryczana - 65 g (5 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

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

Tymianek - 1 g (0.25 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory pokrojone z puszki.

2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.

3. Gotuj około 20 - 25 minut.

4. Zjedz z ugotowaną kaszą gryczaną.

### WARZYWA NA PARZE

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Kalafior, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku.

2. Ugotuj na parze.

### BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

### SÓL HIMALAJSKA DRGAJA SZCZYPTA

Czas przygotowania: 0 minut

## PODWIECZOREK 17:00

### 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.

## KOLACJA 20:00

### ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Mleczko kokosowe (12%) - 120 g (6 x Łyżka)

Curry - 4 g (4 x Szczypta)

Imbir mielony - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Kminek mielony - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj 250 ml bulionu.

2. Do gotującego się bulionu dodaj groszek i gotuj 15 minut.

3. Dodaj mleczko i przyprawy. Gotuj przez chwilę.

4. Zmiksuj blenderem na krem.

5. Z chleba zrób grzanki i podaj do zupy.

# Piątek

## ŚNIADANIE 08:30

### PROSKURCZ DRGAJA 1 SASZETKA

#### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNA

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 - 56 g (0.4 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)

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.

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startą paprykę, ogórka, pokrojoną na drobno pietruszkę i szczypiorek.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

#### ŻÓŁTE ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

Czas przygotowania: 9 minut

1. Obierz owoce.
2. Pokrój owoce na cząstki.
3. Zmiksuj wszystko blenderem.

## OBIAD 13:30

### PIECZONY DORSZ Z KOMOSĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Burak - 300 g (3 x Sztuka)  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)  
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 140 g (10 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dorsz dopraw do smaku, skrop sokiem z cytryny i upiecz.
2. Komosę ugotuj na miękko.
3. Buraka skrop sokiem z cytryny i olejem, dopraw i upiecz do miękkości.

### ZUPA OGÓRKOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)  
Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Śmietana 10% - 40 g (2 x Łyżka)  
Wieprzowina, żeberka - 50 g (0.5 x Porcja)  
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)  
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)  
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą.
2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.
3. Warzywa obierz ze skórki (oprócz ogórków kiszonych). Ziemniaki pokrój w kostkę.
4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut. W tym czasie zetrzyj na tarce ogórki kiszone.
5. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj starte ogórki kiszone.
6. Zahartuj śmietanę z gorącym wywarem i dodaj ją do zupy.

### BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Właściwe nawodnienie - Pamiętaj o właściwym nawodnieniu swojej rodziny. Staraj się zawsze mieć przy sobie buelkę z wodą. Zwróć też uwagę na to czy członkowie Twojej rodziny pamiętają o tej zasadzie.



## PODWIECZOREK 17:00

### SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZ - KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami.

## KOLACJA 20:00

### ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



# Sobota

## ŚNIADANIE 08:30

### CZEKOLADOWA OWSIANKA

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)  
Jogurt naturalny - 160 g (8 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podgrzej płatki owsiane z małą ilością wody i czekoladą.  
2. Pokrój pomarańczę w drobne cząstki.  
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### JOGURT Z MALINAMI

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)  
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj owoce (rozmrózone) z jogurtem.

### PROSKURCZ DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zawartość saszetki rozpuść w 20-30 ml gorącej wody (70 - 90°C), mieszając do całkowitego rozpuszczenia, dolać zimnej wody i wypić. Mogą pojawić się osady, jest to naturalne zjawisko i nie wpływa na jakość produktu.

## OBIAD 13:30

### PIECZONY DORSZ Z KOMOSĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



### ZUPA OGÓRKOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



### BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

## PODWIECZOREK 17:00

### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana.

## KOLACJA 20:00

### KANAPKA Z TWAROŻKIEM, MIODEM I ORZECHAMI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)  
Serek twarogowy, ziarnisty - 70 g (0.7 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodem i posiekanymi bardzo drobno orzechami.
2. Posmaruj serkiem grahamkę.

MIÓD MANUKA 0,5 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

# Niedziela

## ŚNIADANIE 08:30

### JAGLANKA MLECZNA Z BANANEM I ORZECHAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj pozostałe składniki razem.
3. Wymieszaj z ugotowaną kaszą.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### 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.

### MIGDAŁY

Migdały - 30 g (2 x Łyżka)

## OBIAD 13:30

### PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z BROKUŁEM I ZIEMNIAKAMI

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej z folii, aby nie była wysuszona) razem z ziemniakami pokrojonymi na talarki.
2. Brokuł ugotuj na parze. Zjedz z kurczakiem.

### SALATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
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.

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Orzechy - Orzechy są kopalnią minerałów- magnezu, cynku i potasu.

## PODWIECZOREK 17:00

### WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

#### KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW"

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)

Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce dokładnie umyj.

2. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze.

#### KOLACJA 20:00

---

#### KANAPKA Z KURCZAKIEM I MANGO

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Filet z kurczaka (wędzony) - 100 g (1 x Porcja)

Kiełki rzodkiewki - 8 g (1 x Łyżka)

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem, poukładaj na nim cienko pokrojone plastry mango i kurczaka.

2. Na górę wyłóż kiełki.

# Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ananas	160 g	2 x Plaster
Banan	480 g	4 x Sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Brokuły, gotowane w wodzie	50 g	0.5 x Porcja
Burak	300 g	3 x Sztuka
Cebula	450 g	4.5 x Sztuka
Cebula dymka	40 g	2 x Sztuka
Cytryna	120 g	1.5 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Jarmuż	125 g	6.25 x Garść
Kalafior, mrożony	225 g	0.5 x Opakowanie
Kiełki rzodkiewki	8 g	1 x Łyżka
Kiwi	300 g	4 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Maliny, mrożone	200 g	0.4 x Opakowanie
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Nektarynka	150 g	1.5 x Sztuka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	360 g	6 x Sztuka
Papryka czerwona	211 g	1.51 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Pomarańcza	900 g	4.5 x Sztuka
Pomidor	420 g	3.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	80 g	4 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Sałata	165 g	33 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Soczewica czerwona, nasiona suche	96 g	8 x Łyżka
Szczypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Imbir mielony	3 g	0.6 x Łyżeczka
Kminek mielony	3 g	0.6 x Łyżeczka
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Tymianek	1 g	0.25 x Łyżeczka
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Bułka tarta	8 g	1 x Łyżka
Kasza gryczana	117 g	9 x Łyżka
Kasza jagłana	52 g	4 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	45 g	3 x Łyżka
Kasza manna	48 g	4 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	140 g	10 x Łyżka
Otręby gryczane	32 g	4 x Łyżka
Płatki gryczane (bio)	30 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	115 g	11.5 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny	870 g	43.5 x Łyżka
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	450 g	1.8 x Szklanka
Serek twarogowy, ziarnisty	320 g	3.2 x Porcja
Śmietana 10%	60 g	3 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Koncentrat pomidorowy, 30%	13 g	0.52 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	120 g	6 x Łyżka
Pesto zielone (wegańskie)	40 g	2 x Łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Filet z kurczaka (wędzony)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Wieprzowina, łopatka	100 g	1 x Porcja
Wieprzowina, żeberka	50 g	0.5 x Porcja
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona)	50 g	0.5 x Porcja
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	22 g	1.47 x Łyżeczka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	15 g	1.5 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	29 g	1.93 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	50 g	5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x Łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Porcja
Łosoś, wędzony	30 g	1 x Porcja

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	18 g	3 x łyżka
Woda	250 g	1 x Szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	570 g	19 x Kromka

## LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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

