

PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

Trzeci 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
ProOczyszczenie 1 saszetka DrGaja Owsianka z nektarynką	ProUroda 1 saszetka DrGaja Chia Pudding z truskawkami	Deser czekoladowo- bananowy	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Chia pudding z truskawkami	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Owsianka z morelami	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Truskawki Spring rolls z fososiem	Kasza jaglana z jajkiem sadzonym Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja
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
Twarożek z owocami	Wytrawne muffiny jaglane	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Orzechy włoskie	ProUroda 1 saszetka DrGaja Smoothie owocowe	Spring rolls z fososiem	Waffle ryżowe z powidłami Melon	ProOczyszczenie 1 saszetka DrGaja Zielone smoothie
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Indyk z warzywami Kasza jaglana gotowana Mikstura Olei Travico DrGaja Borówki amerykańskie	Mikstura Olei Travico DrGaja Makaron spaghetti z awokado i kurczakiem	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Kalafior gotowany Leczo z indykiem i bakłażanem	Leczo z indykiem i bakłażanem Surówka z kapusty pekińskiej Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja	Pulpety rybne Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja	Pulpety rybne Kasza jaglana z warzywami Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja	Pulpety rybne Surówka z kapusty kiszzonej Ziemniaki ugotowane tłuczone Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Wytrawne muffiny jaglane Melon	"Makaron" z cukinii Maliny	Wytrawne muffiny jaglane Borówki amerykańskie	Wrap z sałaty i szynki Słonecznik, nasiona, łuskane	"Makaron" z cukinii Nektarynka	Wytrawne muffiny jaglane	Orzechy nerkowca Sok orzeźwiający
KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30
Kanapki z pastą jajeczną	Jogurt z morelami	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Kanapki z awokado i szynką	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Makaron z fososiem	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Kanapki z twarożkiem Czerwony sok warzywno- owocowy	Kanapki z twarogiem Czerwony sok warzywno- owocowy	Sok z Aloesu ALV600 2 łyżki DrGaja Makaron z fososiem

Poniedziałek

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.

OWSIANKA Z NEKTARYNKĄ

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z cynamonem i masłem orzechowym.
2. Po ugotowaniu wkrój owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

TWAROŻEK Z OWOCAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 6 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozdrobnij widelcem twaróg z owocami.
2. Posyp karobem.

OBIAD 14:00

INDYK Z WARZYWAMI

Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj indyka pokrojonego w kostkę, obtoczonego w curry.
2. Pokrój warzywa, orzechy.
3. Wymieszaj warzywa i orzechy z mięsem.
4. Całość polej oliwą i dopraw do smaku.

KASZA JAGLANA GOTOWANA

Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

MIKSTURA OLEI TRAVICO DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Miksturę Olei Travico należy spożywać wyłącznie na zimno, nie używać do smażenia. Można dodawać ją do twarogu, zimnych potraw, sałatek i surówek, polewać nią ugotowaną kaszę i ziemniaki.

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

PODWIECZOREK 17:30

WYTRAWNE MUFFINY JAGLANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 104 g (8 x łyżka)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1 łyżkę ulubionych przypraw ziołowych np. oregano, bazylię, pietruszkę.
2. Natłuść foremki olejem rzepakowym.
3. Nagrzewaj piekarnik do 190 stopni bez termoobrotu.
4. Oplucz kaszę na sitku i gotuj ok 20 minut z 1,5 szklanki osolonej wody. Ostudź.
5. Zetrzyj cukinię na grubych oczkach tarki, pokrój paprykę w drobną kostkę.
6. Wymieszaj kaszę, paprykę, cukinię, jajko, pesto i przyprawy.
7. Przełóż masę do foremek i posyp pestkami dyni.
8. Piecz ok 30 minut.
9. Wyjmij z piekarnika i ostudź.

MELON
Melon - 200 g (1 x Porcja)

Ciekawostka - Melon ma właściwości relaksacyjne, dlatego warto wspomagać się nim w trakcie obniżonego nastroju, czy nadmiernego stresu.

KOLACJA 20:30

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 - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

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.

Wtorek

Cytat - "Pe-symis-ta szu-ka prze-ciw-ności w każdej okaz-ji. Op-ty-mis-ta widzi okazję w każdej prze-ciw-ności". Winston Churchill

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.

CHIA PUDDING Z TRUSKAWKAMI

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)
Nasiona chia - 25 g (5 x Łyżeczka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wymieszaj mleko z miodem i nasionami chia.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin.
3. Zmiksuj owoce na mus i dodaj do puddingu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

WYTRAWNE MUFFINY JAGLANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 2 z 5 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 14:00

MIKSTURA OLEI TRAVICO DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Miksturę Olei Travico należy spożywać wyłącznie na zimno, nie używać do smażenia. Można dodawać ją do twarogu, zimnych potraw, sałatek i surówek, polewać nią ugotowaną kaszę i ziemniaki.

MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Bazyliia (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Makaron spaghetti - 80 g (1.6 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrój mięso, obtocz w przyprawie curry i upiecz.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekana pietruszką.
5. Udekoruj bazylią i zjedz z pomidorem.

PODWIECZOREK 17:30

"MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

MALINY

Maliny - 120 g (2 x Garść)

KOLACJA 20:30

JOGURT Z MORELAMI

Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 6 g (1 x Łyzeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj składniki.

Środa

ŚNIADANIE 08:00

DESER CZEKOLADOWO- BANANOWY

Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgnieć owoc widelcem na gładką masę.
2. Serek zmiksuj i podziel na 2 części. Jedną z części zmiksuj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
3. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, płatki, owoc, warstwa jasna, płatki, owoc.
4. Całość posyp pestkami dyni.

Ciekawostka - W trakcie jednego sezonu, drzewo czereśni może wytworzyć nawet 300 kg owoców!

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

KALAFIOR GOTOWANY

Kalafior, mrożony - 100 g (0.22 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Ugotuj kalafior

LECZO Z INDYKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

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

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)

Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 45 minut

* Sól i pieprz dodaj do smaku.

1. Papryki pokrój w ćwiartki i upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 35

minut. Obierz i pokrój w kostkę.

2. Filet z indyka pokrój w paski, przypraw solą i pieprzem. Cukinię, bakłażany, pomidory i cebulę pokrój w kostkę, a czosnek w paski.

3. Na patelnię z rozgrzanym olejem nałóż indyka, po chwili cebulę i czosnek. A po 3 minutach pozostałe warzywa, oprócz papryki. Duś razem 10 minut, dodaj paprykę i duś jeszcze raz przez 3 minuty. Przypraw do smaku.

PODWIECZOREK 17:30

WYTRAWNE MUFFINY JAGLANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



BORÓWKI AMERYKAŃSKIE

Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)

KOLACJA 20:30

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z AWOKADO I SZYNKĄ

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sałata - 10 g (2 x Liść)

Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj awokado.

2. Na kanapki dodaj pozostałe składniki.

Czwartek

Czy wiesz, że...? - Truskawki są moczopędne, dlatego zalecane są przy obrzękach?

ŚNIADANIE 08:00

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

CHIA PUDDING Z TRUSKAWKAMI

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

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

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Nasiona chia - 30 g (6 x Łyżeczka)

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Nasiona chia zalej mlekiem i wymieszaj z miodem. Odstaw do lodówki na minimum 5 godzin.

2. Pokrój owoce.

3. Wymieszaj chia z owocami.

4. Posyp nasionami słonecznika.

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.

SMOOTHIE OWOCOWE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Melon - 200 g (1 x Porcja)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 14:00

LECZO Z INDYKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z olejem i przyprawami do smaku.

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

WRAP Z SAŁATY I SZYNKI

Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Serek śmietankowy - 20 g (0.15 x Opakowanie)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Na dwóch liściach sałaty ułóż po plasterze szynki i posmaruj serkiem.
2. Dodaj pokrojoną w paski paprykę i posyp szczypiorkiem.
3. Zwiń całość w rurkę.

SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

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

KOLACJA 20:30

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

MAKARON Z ŁOSOSIEM

Łosoś, wędzony - 45 g (1.5 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.71 x Szklanka)
Pesto czerwone z pomidorów - 10 g (0.5 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto.
2. Pokrój łososia, szynkę, pomidory i paprykę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

OWSIANKA Z MORELAMI

Morele - 90 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 150 g (0.6 x Szklanka)
Woda - 75 g (0.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem wody, stale mieszając.
2. Przełóż owsiankę do miseczki.
3. Dodaj pokrojone owoce i pozostałe składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SPRING ROLLS Z ŁOSOSIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Porcja)

Papier ryżowy - 54 g (6 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Salata - 30 g (6 x Liść)

Masto orzechowe - 30 g (2 x Łyzeczka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)



Czas przygotowania: 15 minut

Sos:

1. Dodatkowo przygotuj 3 łyżki sosu sojowego, opcjonalnie kilka łyżek wody, wg uznania.
2. Zetrzyj imbir, przeciśnij czosnek przez praskę.
3. Wymieszaj imbir, czosnek, sos sojowy, masło orzechowe, sok z cytryny i opcjonalnie wodę.

Spring rolls:

1. Namocz papier w wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Nałóż sałatę, łososa, kawałki awokado, paprykę w paskach.
3. Ciasno zawiń.
4. Podaj z sosem.

Ważne! - Jeśli nie możesz przygotować bulionu ze świeżych warzyw, sięgnij po kostkę rosółową/ przyprawę bulionową o jak najbardziej naturalnym składzie.

OBIAD 14:00

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Dorsz, świeży - 350 g (3.5 x Porcja)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 40 g (5 x Łyżka)

Mąka żytnia, typ 1400 - 60 g (4 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dodatkowo przygotuj 2 szklanki wody.
2. Zmiel rybę, posiekany koperek i jajko w malakserze/ blenderze lub przepuść przez maszynkę.
3. Do masy rybnej dodaj sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
4. Uformuj rybne pulpety i obtocz w mące.
5. Zeszklij pokrojoną drobno cebulkę na rozgrzanym tłuszczu i dodaj pulpety. Lekko podsmaż.
6. Zalej delikatnie wodą. Duś ok. 10 minut.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki, wczesne - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posyp koperkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kapustę drobno posiekaj.
2. Paprykę i cebulę pokrój w kosteczkę.
3. Marchew zetrzyj na tarce.
4. Wymieszaj składniki i przypraw do smaku solą himalajską, pieprzem, kurkumą i sokiem z cytryny.

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

"MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

NEKTARYNKA

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)

KOLACJA 20:30

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kiełki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno szczypior i rzodkiewkę.
2. Rozgnieć twaróg widelcem, wymieszaj z pokrojonymi warzywami i przyprawami do smaku.
3. Nałóż twarożek na chleb i posyp kiełkami.

CZERWONY SOK WARZYWNO- OWOCOWY

Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 75 g (0.25 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut

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

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

TRUSKAWKI

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz jako przekąskę/ dodatek do posiłku.

SPRING ROLLS Z ŁOSOSIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

WAFLE RYŻOWE Z POWIDŁAMI

Powidła śliwkowe - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj wafle powidłami.

MELON

Melon - 400 g (2 x Porcja)

OBIAD 14:00

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

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



KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI

Kapusta pekińska - 50 g (1 x Liść)
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Podduś pokrojonego pomidora.
4. Pokrój kapustę, paprykę i posiekaj koperek.
5. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

WYTRAWNE MUFFINY JAGLANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 104 g (8 x Łyżka)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1 łyżkę ulubionych przypraw ziołowych np. oregano, bazylię, pietruszkę.
2. Natłuść foremki olejem rzepakowym.
3. Nagrzej piekarnik do 190 stopni bez termoobiegu.
4. Oplucz kaszę na sitku i gotuj ok 20 minut z 1,5 szklanki osolonej wody. Ostudź.
5. Zetrzyj cukinię na grubych oczkach tarki, pokrój paprykę w drobną kostkę.
6. Wymieszaj kaszę, paprykę, cukinię, jajko, pesto i przyprawy.
7. Przełóż masę do foremek i posyp pestkami dyni.
8. Piecz ok 30 minut.
9. Wyjmij z piekarnika i ostudź.

Wskazówka - Wypij sok możliwie jak najszybciej po zrobieniu.

KOLACJA 20:30

KANAPKI Z TWAROGIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kiełki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szczypiorem, rzodkiewką i olejem.
2. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj chleb twarogiem i posyp kiełkami.

CZERWONY SOK WARZYWNO-OWOCOWY

Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 75 g (0.25 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut

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

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

KASZA JAGLANA Z JAJKIEM SADZONYM

Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na sypko. Wymieszaj z odrobiną oleju i przyprawami takimi jak curry i odrobinę czosnku granulowanego.
2. Usuń lodygę jarmużu i podduś na reszcie oleju. Gdy zmięknie, wbij jajko.
3. Pokrój pomidory w połówki, posiekaj orzechy.
4. Wyłóż na talerz kaszę, jarmuż, na to jajko. Posyp pomidorami i pestkami dyni.

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Cytat - "Pamiętaj, że mamy do czynienia jedynie z myślami, a myśli mogą zostać zmienione. Gdy zmieniamy nasze myślenie, zmieniamy naszą rzeczywistość". Louise L. Hay

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

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.

ZIELONE SMOOTHIE

Ananas - 240 g (3 x Plaster)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz i pokrój pomarańczę i ananasa.
2. Zmiksuj składniki w blenderze z 1/4 szklanki wody.

OBIAD 14:00

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

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



SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

ORZECHY NERKOWCA

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

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zjedz orzechy nerkowca.

SOK ORZEŻWIAJĄCY

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Limonka - 58 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Umyj składniki, obierz limonkę.
2. Przeciśnij przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

KOLACJA 20:30

SOK Z ALOESU ALV600 2 ŁYŻKI DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

MAKARON Z ŁOSOSIEM

Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.71 x Szklanka)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto.
2. Pokrój łososia, pomidory i paprykę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	240 g	3 x Plaster
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	275 g	2.75 x Sztuka
Cukinia	1200 g	4 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Kalafior, mrożony	100 g	0.22 x Opakowanie
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Kapusta pekińska	350 g	7 x Liść
Kiełki brokuła	56 g	7 x Łyżka
Koper ogrodowy	64 g	8 x Łyżka
Limonka	58 g	1 x Sztuka
Maliny	240 g	4 x Garść
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Melon	800 g	4 x Porcja
Morele	225 g	5 x Sztuka
Nektarynka	400 g	4 x Sztuka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona	1020 g	7.29 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	42 g	7 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	360 g	18 x Sztuka
Pomidory z puszkii (krojone)	400 g	4 x Porcja
Rukola	40 g	2 x Garść
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Sałata	60 g	12 x Liść
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Suszone pomidory	42 g	6 x Sztuka
Szcypiorek	45 g	9 x Łyżeczka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Truskawki	630 g	9 x Garść
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	140 g	2 x Sztuka
Żurawina suszona	12 g	1 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, tuskane	35 g	3.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Masło orzechowe	45 g	3 x Łyżeczka
Nasiona chia	55 g	11 x Łyżeczka
Orzechy laskowe	15 g	1 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Słonecznik, nasiona, tuskane	25 g	2.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	377 g	29 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	100 g	1.43 x Szklanka
Makaron spaghetti	80 g	1.6 x Porcja
Mąka żytnia, typ 1400	60 g	4 x Łyżka
Papier ryżowy	54 g	6 x Sztuka
Płatki owsiane	140 g	14 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	20 g	0.15 x Opakowanie
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120 g	1.2 x Porcja
Półdzwiczka z indyka (surowa)	50 g	0.5 x Porcja
Szynka z indyka	30 g	2 x Plasterek
Szynka z piersi kurczaka	90 g	6 x Plasterek
INNE		
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	12 g	2 x Łyżeczka
Miód pszczełi	48 g	2 x Łyżka
Pesto czerwone z pomidorów	70 g	3.5 x Łyżka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
NAPOJE		
Mleko migdałowe naturalne bio	1000 g	4 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Woda	75 g	0.3 x Szklanka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	350 g	3.5 x Porcja
Łosoś, wędzony	135 g	4.5 x Porcja
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	90 g	9 x Łyżka
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x Łyżka


Lista zakupów

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

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	240 g	8 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

