

Plan żywieniowy



PACJENT:
Jadłospis 1800 kcal



jadłospis 1800 kcal



Jadłospis

Poniedziałek

► **Śniadanie**

Koktajl nutella

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl nutella - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów, bez soli - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Zmiksować wszystkie składniki na gładki koktajl.

► **II śniadanie**

Hiszpańskie pomidorowe kanapki z mozarellą

1 porcja

PRZEPIS: Hiszpańskie pomidorowe kanapki z mozarellą - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/3 sztuki (40g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w kostkę i razem z czosnkiem zmiksować na puree. Chleb opiec w tosterze. Posmarować pastą pomidorową i skropić oliwą z oliwek. Posypać bazylią i podawać z mozarellą.

► **Obiad**

Surówka z buraków

1 porcja

PRZEPIS: Surówka z buraków - 1 porcja



Składniki:

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i ostudzić. Zetrzeć na tarce razem z jabłkami, dodać drobno posiekaną cebulę. Następnie dodać olej, sok z cytryny i do smaku doprawić solą i pieprzem.

Mielone z piekarnika z ziemniakami

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Mielone z piekarnika z ziemniakami - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kajzerki - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w drobną kosteczkę, zeszklić na oleju. Czerstwe pieczywo namoczyć w wodzie. Brokuła ugotować na parze lub w wodzie al denete. W dużej misce wymieszać mięso, mokre pieczywo, startą marchew, miękkie różyczki brokuła. Dodać cebulę i wyciśnięty ząbek czosnku. Przyprawić do smaku. Przełożyć do formy do pieczenia wyłożonej papierem. Piec ok 40-45 min w temperaturze 180st.C. Trzeba sprawdzić, czy na pewno już jest gotowe. Czas pieczenia może się wydłużyć, jak dodamy więcej innych składników do środka. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

► Kolacja

Sałatka z gruszki i buraka

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z gruszki i buraka - 1 porcja



Składniki:

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Gruszka - 1 sztuka (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ser brie - 1/3 sztuki (40g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Orzechy włoskie - 2 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

Ugotowanego buraka pokroić w kostkę. Obrać gruszkę i pokroić również w kostkę. Wymieszać z rukolą, serem brie. Połączyć oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i posypać orzechami włoskimi. Doprawić do smaku.

Jadłospis

Wtorek

► Śniadanie

Kanapki z pastą z awokado i szynką kurczaka

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z pastą z awokado i szynką kurczaka - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

Awokado umyć, przekroić i wydrążyć łyżeczką miąższ. Miąższem awokado posmarować chleb. Następnie ułożyć plastry wędliny oraz pomidora.

► II śniadanie

Koktajl kefirowo-truskawkowy

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl kefirowo-truskawkowy - 1 porcja

Składniki:

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)
- Ksylitol - 1 łyżka (7g)

Sposób przygotowania:

Zmiksować wszystko na gładką masę.

► Obiad

Makaron ala pierogi ruskie

1 porcja

PRZEPIS: Makaron ala pierogi ruskie - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (70g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie aż do miękkości. Pokroić cebulę w kostkę i na małej ilości oleju podsmażyć na patelni. Do podsmażonej cebuli dodać ugotowany makaron i chwile podsmażyć razem. Kostkę sera rozdrobnić widelcem i dodać do makaronu z cebulą na patelnię, mieszać i smażyć jeszcze kilka minut, przyprawić pieprzem i gotowe.

► Kolacja

Quesadilla z kurczakiem

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Quesadilla z kurczakiem - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (50g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/4 sztuki (30g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Kolendra liście, świeże - (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Piersi z kurczaka kroimy w paski, posypujemy papryką słodką, solą, pieprzem i mieszamy z oliwą. Paprykę oraz cebulę kroimy w paski, odcedzamy kukurydżę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i przekładamy na nią warzywa. Posypujemy solą i pieprzem, podsmażamy przez 10 minut, a następnie odkładamy na bok. Na tej samej patelni smażyjemy kurczaka. Awokado obieramy i dzielimy na cztery części. Podgrzewamy tortille, układamy kolejno awokado, warzywa oraz kurczaka. Posypujemy serem oraz listkami kolendry. Składamy tortille na pół, przekładamy na patelnię i podpiekamy do czasu rozpuszczenia się sera.

Jadłospis

Środa

► Śniadanie

Placki z polewą malinową

1 porcja

PRZEPIS: Placki z polewą malinową - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny - 1/4 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Plasterki banana zmiksować lekko z jajami, olejem, cynamonem i płatkami. Usmażyć placki na patelni bez tłuszczu. Wymieszać jogurt z malinami i połączyć gotowe placki.

► II śniadanie

Kanapki z pastą z czerwonej fasoli

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z pastą z czerwonej fasoli - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Fasola konserwowa czerwona - 4 łyżki (80g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zblendować do konsystencji pasty (można także rozdrobnić widelcem). Gotową pastą posmarować pieczywo.

► Obiad

Surówka z kiszzonego ogórka

1 porcja

PRZEPIS: Surówka z kiszzonego ogórka - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ogórki kiszzone - 3 sztuki (180g)

Sposób przygotowania:

Ogórki delikatnie odsączyć z zalewy (jeśli jest ona dość mocna można je również opłukać zimną wodą), pokroić w półplasterki. Cebulę obrać i pokroić ją w cienkie piórka. Wszystkie składniki wrzucić do miseczki, zalać oliwą z oliwek i posypać odrobiną cukru. Dokładnie wymieszać i doprawić do smaku,

Wieprzowe szaszłyki z papryką i ziemniakami

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Wieprzowe szaszłyki z papryką i ziemniakami - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać musztardę, oliwę, chili i oregano. Mięso pokroić w kostkę i obtoczyć w otrzymanej marynacie. Paprykę i cebulę pokroić. Warzywa i mięso naprzemiennie ponabijać na patyki do szaszłyków. Szaszłyki wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i zapiekać tak długo, aż mięso będzie gotowe, około 35- 40 minut. Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

► Kolacja

Sałatka z serka wiejskiego i warzyw

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z serka wiejskiego i warzyw - 1 porcja



Składniki:

- Szcypiorek - 1 sztuka (20g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Serek wiejski - 1 opakowanie (180g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski przełożyć do miski. Oczyścić dymkę i rzodkiewki, umyć ogórka, pomidory sparzyć i obrać. Szcypiorek opłukać. Rzodkiewki i ogórka pokroić w niewielką kostkę, dymkę w cienkie plastry, pomidory w nieduże kawałki. Szcypiorek posiekać. Przygotowane składniki dodać do serka wiejskiego. Dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Posypać pestkami słonecznika.

Jadłospis

Czwartek

► Śniadanie

Kanapki z jajkiem i warzywami

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z jajkiem i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Na pieczywo położyć jajko, posmarować chleb masłem zjeść z warzywami.

► II śniadanie

Czekoladowo-bananowe muffiny owsiane z truskawkami

1 porcja

PRZEPIS: Czekoladowo-bananowe muffiny owsiane z truskawkami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kakao 16%, proszek - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Olej kokosowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Z płatków owsianych zrobić mąkę (zmiksować w blenderze). Banany rozgnieść widelcem, połączyć z jajkiem i roztopionym olejem kokosowym (lub oleje rzepakowym). Wsypać mąkę z płatków owsianych, kakao i proszek do pieczenia. Nakładać do foremek na muffiny, mniej więcej do 2/3 wysokości. W środek każdej muffiny wcisnąć niewielką truskawkę (szerszą częścią do góry). Z podanych składników wyjdą 4 babeczki. Piec około 25 minut w 180 stopniach.

► Obiad

Chilli con carne z ryżem jaśminowym

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Chilli con carne z ryżem jaśminowym - 1 porcja



Składniki:

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Papryka żółta - 2/3 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ryż jaśminowy - 1/2 woreczka (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Fasola konserwowa czerwona - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Cebulę oraz czosnek drobno posiekać i podsmażyć w dużym garnku na rozgrzanym oleju. Dodać przyprawy i podsmażyć jeszcze kilka minut. Następnie dodać pokrojone w kostkę papryki oraz pomidory sparzone gorącą wodą, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę. Całość podlać sosem sojowym i wodą. Dusić pod przykryciem przez ok. 15-20 minut. Doprawić danie. Do chili dodać pomidory z puszek, czerwoną fasolę i odcedzoną kukurydzę. Całość doprowadzić do wrzenia. Chilli przed podaniem udekorować posiekaną natką pietruszki.

► Kolacja

Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym

1 porcja

PRZEPIS: Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym - 1 porcja



Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Tuńczyka odsączyć z zalewy, Paprykę umyć i poszatkować, ogórek drobno pokroić, koperek posiekać. Wszystkie składniki połączyć i dokładnie wymieszać. Można użyć blendera. Doprawić solą i pieprzem. Dodać odrobinę musztardy.

Jadłospis

Piątek

► Śniadanie

Omlet Mleczna Kanapka

1 porcja

PRZEPIS: Omlet Mleczna Kanapka - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kakao 16%, proszek - 2 łyżki (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/8 szklanki (15g)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Jajko rozbić i oddzielić żółtko od białka. Białko ubić na sztywną pianę (możesz dodać szczyptę soli, ale nie jest to konieczne). Do sztywnej piany dodać mąkę, kakao. Wymieszać bardzo delikatnie (można dodać szczyptę cynamonu). Przełożyć masę na patelnię i usmażyć bez dodatku tłuszczu - ok. 3 minuty z jednej strony i 1 minutę z drugiej. Udekoruj serkiem, czekoladą i kakao.

► II śniadanie

Jogurt z grejpfrutem i tartą czekoladą

1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z grejpfrutem i tartą czekoladą - 1 porcja

Składniki:

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Grejpfrut - 1/2 sztuki (120g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (180g)



Sposób przygotowania:

Obrać grejpfruta, pokroić w kostkę i wymieszać z jogurtem. Czekoladę zetrzeć na tarce i posypać nią jogurt.

► Obiad

Makaron ala bolognese z cukinią

1 porcja

PRZEPIS: Makaron ala bolognese z cukinią - 1 porcja

Składniki:

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (70g)



Sposób przygotowania:

Mięso mielone lub w kawałkach podsmażyć na oleju z cebulą. Dodać pomidory w puszcze, koncentrat, pokrojoną cukinię przetarty czosnek i dusić kilka minut. Doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołowymi przyprawami. Na talerz wyłożyć ugotowany makaron i poleć go sosem. Potrawę udekorować świeżą bazylią.

Jadłospis

► Kolacja

Pizza na placku z tortilli z rukolą i szynką parmeńską

1 porcja

PRZEPIS: Pizza na placku z tortilli z rukolą i szynką parmeńską - 1 porcja



Składniki:

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/2 sztuki (60g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Szynka parmeńska - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

Posmarować tortillę sosem, położyć ser, szynkę parmeńską i dodatki. Piec na suchej patelni do momentu roztopienia sera. Dodać rukolę i pomidorki koktajlowe.

Jadłospis

Sobota► **Śniadanie**

Tosty francuskie z szynką

1 porcja

PRZEPIS: Tosty francuskie z szynką - 1 porcja **Składniki:**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser, gouda tłusty - 1 plaster (25g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 plaster (15g)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)

Sposób przygotowania:

Jajka roztrzepujemy z mlekiem, dodajemy oregano i szczyptę soli. Na dwóch kromkach chleba układamy ser i szynkę, przykrywamy pozostałymi kromkami. Tak przygotowane sandwiche obtaczamy w jajku. Na patelni rozgrzewamy masło, smażymy kanapki z obu stron, aż masa jajeczna ładnie się zrumieni. Podajemy od razu po przygotowaniu. Zjeść z pomidorkami koktajlowymi.

► **II śniadanie**

Pudding chia z musem malinowym

1 porcja

PRZEPIS: Pudding chia z musem malinowym - 1 porcja **Składniki:**

- Maliny - 1 i 1/4 szklanki (150g)
- Maliny, mrożone - 1 garść (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (180g)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)
- Ksylitol - 1 łyżka (7g)

Sposób przygotowania:

Do jogurtu dodać nasiona chia. Wymieszać i odstawić. Maliny zmiksować wraz z ksylitolem. Połączyć na wierzch puddingu chia. Włożyć pudding na całą noc do lodówki.

► **Obiad**

Frytki z batata

1 porcja

PRZEPIS: Frytki z batata - 1 porcja **Składniki:**

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Batat - 1 sztuka (210g)

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 220 stopni. Batata pokroić w długie słupki i wymieszać z oliwą i przyprawami. Gotowe słupki wyłożyć na blaszce do pieczenia. Piec około 20 minut, do uzyskania złocistego koloru.

Łosoś w rozmarynie

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Łosoś w rozmarynie - 1 porcja



Składniki:

- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn - 2 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Łososia skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawami i listkami rozmarynu i włożyć do lodówki na 1 godzinę. Przygotować go na grillu elektrycznym lub patelni grillowej.

Surówka z kapusty kiszonej

1 porcja

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Kapusta kiszona - (50g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i dokładnie wymieszać surówkę.

► Kolacja

Papryka faszerowana z kukurydzą i pieczarkami

1 porcja

PRZEPIS: Papryka faszerowana z kukurydzą i pieczarkami - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2 sztuki (450g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pomidor - 1 sztuki (180g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Papryki przekroić wzdłuż na pół. Usunąć z nich gniazda nasienne. Cebulę, pieczarki, ogórka i pomidora posiekać i podduścić wszystkie składniki 10 minut na małym ogniu na łyżeczce oliwy. Do farszu dodać ser feta i kukurydzę, nafaszerować papryki. Całość zapiekać przez 10 minut w piekarniku w temperaturze 180 st. C.

Jadłospis

Niedziela

► Śniadanie

Nocna owsianka

1 porcja

PRZEPIS: Nocna owsianka - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Rodzynki, suszone - 1/3 garści (10g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

Jabłko umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, posypać cynamonem. Płatki owsiane wsypać do zamykanego pojemnika, np. do słoika. Następnie wlać mleko. Dodać jabłko, słonecznik i rodzynki. Zamknąć pojemnik i wstawić na noc do lodówki. Rano lunch box jest gotowy lub też spożyć płatki na ciepło.

► II śniadanie

Sałatka z szynką parmeńską i prażonymi orzechami nerkowca

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z szynką parmeńską i prażonymi orzechami nerkowca - 1 porcja

Składniki:

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 3 łyżki (60g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Miód pszczeły - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Szynka parmeńska - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

Szpinak umyć i osuszyć. Szynkę porwać na mniejsze kawałki. Oliwki odsączyć i pokroić w paseczki. Z oliwy z oliwek, miodu i musztardy przygotować sos. Wszystkie składniki sałatki wymieszać. Podprażyć orzechy nerkowca na suchej patelni.

► Obiad

Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaka i selera obrać, pokroić w kostkę, dodać do cebuli i smażyć przez ok. 4 minuty. Następnie dodać starty imbir, zalać bulionem i gotować około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

► Kolacja

Szakszuka zielona

1 porcja

PRZEPIS: Szakszuka zielona - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka zielona - 1/5 sztuki (30g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)



Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać olej. Pora pokroić w plasterki, paprykę i cukinię w drobną kostkę. Wrzucić warzywa na patelnię. Smażyć na średnim ogniu, aż warzywa będą miękkie (ok. 15 minut). Doprawić do smaku solą i pieprzem, czosnkiem granulowanym i wymieszać. Dołożyć na patelnię szpinak, dusić wszystko razem. Zrobić w zielonej masie zagłębienia i wbić w nie jaja. Zmniejszyć ogień, przykryć patelnię pokrywką i dusić, aż jaja się zetną.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Koktajl nutella	Kanapki z pastą z awokado i szynką kurczaka	Placki z polewą malinową	Kanapki z jajkiem i warzywami	Omlet Mleczna Kanapka	Tosty francuskie z szynką	Nocna owsianka
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Hiszpańskie pomidorowe kanapki z mozzarellą	Koktajl kefirowo-truskawkowy	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli	Czekoladowo-bananowe muffiny owsiane z truskawkami	Jogurt z grejpfrutem i tartą czekoladą	Pudding chia z musem malinowym	Sałatka z szynką parmeńską i prażonymi orzechami nerkowca
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Surówka z buraków Mielone z piekarnika z ziemniakami	Makaron ala pierogi ruskie	Surówka z kiszzonego ogórka Wieprzowe szaszłyki z papryką i ziemniakami	Chilli con carne z ryżem jaśminowym	Makaron ala bolognese z cukinią	Frytki z batata Łosoś w rozmarynie Surówka z kapusty kiszzonej	Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z gruszki i buraka	Quesadilla z kurczakiem	Sałatka z serka wiejskiego i warzyw	Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym	Pizza na placku z tortilli z rukolą i szynką parmeńską	Papryka faszerowana z kukurydzą i pieczarkami	Szakszuka zielona