

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Dla:

Specjalista ds.
żywienia:

Mateusz Gawętczyk

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
Jaglanka z serkiem wiejskim	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Kanapki z wędzonym łosiem i warzywami Pomarańcza	Czekoladowa owsianka z malinami	Koktajl bananowy	Jaglanka z borówkami	Tosty z mozzarellą i warzywami Winogrona
PRZEKĄSKA 11:00	PRZEKĄSKA 11:00	PRZEKĄSKA 11:00	PRZEKĄSKA 11:00	PRZEKĄSKA 11:00	PRZEKĄSKA 11:00	PRZEKĄSKA 11:00
Sałátka owocowa z ananasem	Tortilla z kurczakiem i warzywami Nektarynka	Sałátka owocowa z owoców leśnych	Kanapki z wędzonym łosiem i rukolą Jabłko Brzoskwinia Orzechy brazylijskie	Kanapki z twarożkiem i warzywami Orzechy nerkowca Gruszka Pomarańcza	Tortilla z łosiem i warzywami Winogrona	Mix sałat z fetą
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 15:00
Spaghetti bolognese	Indyk z warzywami na patelnię	Pieczony łosoś z frytkami z warzyw	Mięso z ud kurczaka z ryżem i warzywami	Makaron ze szpinakiem i fetą	KASZOTTO Z BURACZKAMI, KREWETKAMI I JARMUŻEM	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną
		W TRAKCIE TRENINGU 16:00	W TRAKCIE TRENINGU 16:00		W TRAKCIE TRENINGU 10:00	
		Izotonik	Izotonik		Izotonik Banan	
					PRZEKĄSKA II 18:00	
					Mieszanka bakaliowa	
PO TRENINGU 18:00	PO TRENINGU 18:00	PO TRENINGU 18:00	PO TRENINGU 18:00	PO TRENINGU 18:00	PO TRENINGU 13:30	
Koktajl truskawkowy	Koktajl wiśniowy	Malinowy koktajl z płatkami	Zielony koktajl bananowy	Koktajl mango - banan	Koktajl ananasowy	
KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 21:00	KOLACJA 19:00
Sałátka z mozzarellą	Frittata z papryką i cukinią Chleb żytni razowy	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Sałátka ze szpinaku z łosiem	Domowe burgery	Kanapki z wędzoną makrelą, surówka z kiszzonej kapusty i marchwi	SPAGHETTI Z CUKINII Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI

KOMENTARZ

1. Jadłospis zawiera po 7 propozycji w obrębie każdego z posiłków |
2. Posiłki zawierają bardzo zbliżoną ilość poszczególnych makroskładników |
3. Wybieramy tą propozycję posiłku na którą mamy ochotę, pamiętając aby nie jadać monotonnie |
4. Mięso i ryby, kasze, ryż i makaron można wymieniać z zachowaniem odpowiedniej gramatury |
5. Warzywa można i należy zamieniać dowolnie, pamiętając o tym, aby występowały ich różne odmiany |
6. Oliwę można zamieniać na inne oleje, np. lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy tłoczony na zimno |
7. Oleje dodajemy na koniec do gotowych potraw, nie używamy ich do smażenia chyba, że w przepisie jest inaczej |
8. Z podanych produktów można przygotować dowolne potrawy |
9. Ewentualne napoje izotoniczne w proszku należy rozpuszczać w wodzie źródlanej |

Suplementacja:

1. Odżywka białkowa wg planu, np.
 - <http://olimp-supplements.com/13/4,1,2/whey-protein-complex-100---edycja-limitowana.607/> | lub
 - <http://www.scienceinsport.com/eu/shop-sis/protein-range/whey-protein-powders/sis-whey-protein-1kg-chocolate> | lub
 - <http://supportforsport.pl/kategoria/regeneracja/wheyplus> | kod zniżkowy -10% "cezis"

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

JAGLANKA Z SERKIEM WIEJSKIM

- Siemię lniane - 10 g (2 x łyżeczka)
- Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)
- Miód pszczeleli - 5 g (0.21 x łyżka)
- Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Jogurt naturalny (2% tł.) - 200 g (10 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kaszę jaglaną ugotować.
2. Do miski przełożyć kaszę, dodać pozostałe składniki i wymieszać.

PRZEKĄSKA 11:00

SAŁATKA OWOCOWA Z ANANASEM

- Ananas (świeży) - 240 g (3 x Plaster)
- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
- Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i posyp wiórkami kokosowymi.
2. Obok dodaj serek homogenizowany.

OBIAD 14:00

SPAGHETTI BOLOGNESE

- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
- Ser parmezan - 8 g (1 x łyżka)
- Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 100 g (1 x Porcja)
- Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1.14 x Szklanka)
- Bazyliia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj.
2. Mięso i cebulę podsmaż na patelni razem z przyprawami.
3. Dodaj przecier pomidorowy i duś ok 10 min.
4. Połącz składniki i skrop oliwą.

PO TRENINGU 18:00

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

- Banan - 120 g (1 x Sztuka)
- Siemię lniane - 5 g (1 x łyżeczka)
- Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
- Truskawki - 140 g (2 x Garść)
- Odżywka białkowa (WPC) - 20 g (0.57 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 19:30

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)
Ser mozzarella - 90 g (6 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Bazyliia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto
2. Pokrój mozzarellę i pomidory na pół. Posiekaj bazylię.
3. Pokrój na mniejsze części rukolę.
4. Wymieszaj składniki.

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Mleko spożywcze (2% tł.) - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Masło orzechowe - 22 g (1.47 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.
2. Dodaj masło orzechowe i pokrojone jabłko.
3. Całość posyp cynamonem, polej miodem i wymieszaj.

PRZEKĄSKA 11:00

TORTILLA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Awokado - 28 g (0.2 x Sztuka)
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 50 g (0.5 x Porcja)
Jogurt naturalny (2% tł.) - 20 g (1 x łyżka)
Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 45 g (0.25 x Sztuka)
Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pociętego w paski kurczaka podsmaż na patelni w dowolnych przyprawach
2. Na placek do tortilli połóż sałatę, kurczaka i warzywa.
3. Do jogurtu przeciśnij przez praskę czosnek i wymieszaj.
4. Polej jogurtem warzywa i kurczaka.
5. Zawień placek w dowolny sposób.

NEKTARYNKA

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

OBIAD 14:00

INDYK Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Polędwiczka z indyka (surowa) - 180 g (1.8 x Porcja)
Warzywa na patelnię z brokułami - 100 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ryż basmati - 100 g (6.67 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ryż ugotuj. wPolędwiczkę z indyka lekko rozbij, posmaruj częścią oliwy i dopraw. Upiecz w piekarniku w folii.
2. Przygotuj na pozostałym tłuszczu warzywa na patelnię.
3. Pomidora pokrój w ósemki i zjedz razem z mięsem i warzywami.

PO TRENINGU 18:00

KOKTAJL WIŚNIOWY

Siemię lniane - 5 g (1 x łyżeczka)
Mleko spożywcze (2% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Wiśnie (bez pestek, mrożone) - 150 g (1.5 x Porcja)
Odżywka białkowa (WPC) - 25 g (0.71 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 19:30

FRITTATA Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ

Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Cukinia - 50 g (0.17 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 40 g (0.29 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)
Szpinak (świeży) - 25 g (1 x Garść)
Pestki dyni - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Cukinię, cebulę i paprykę pokrój w paski i podsmaż na oleju.
2. W miseczce roztrzep jajko i wlej na patelnię. Dodaj szynkę i posyp oregano i podsmaż z dwóch stron.
3. Pod koniec smażenia dodaj szpinak.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Środa

ŚNIADANIE 08:00

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSIEM I WARZYWAMI

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)
Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Awokado rozgnieć widelcem i posmaruj nim chleb.
2. Na kanapkach połóż pokrojone warzywa, rukolę oraz łososia.

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

PRZEKĄSKA 11:00

SAŁATKA OWOCOWA Z OWOCÓW LEŚNYCH

Jogurt naturalny (2% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)
Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 80 g (8 x Łyżka)
Maliny (świeże) - 120 g (2 x Garść)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki zalej wrzątkiem, dopraw cynamonem i zostaw na 5 min.
2. Obierz i pokrój owoce, skrop sokiem z cytryny.
3. Na komosę nałóż owoce, dodaj jogurt i posyp orzechami.

OBIAD 14:00

PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI Z WARZYW

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka (korzeń) - 50 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Burak - 200 g (2 x Sztuka)
Łosoś (świeży) - 150 g (1.5 x Porcja)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Łososia przetóż na papier do pieczenia, dopraw solą i pieprzem.
2. Warzywa obierz i pokrój w słupki, przetóż na papier do pieczenia i skrop oliwą.
3. Całość upiecz w piekarniku.

W TRAKCIE TRENINGU 16:00

IZOTONIK

Izotonik - 70 g (0.7 x Litr)

PO TRENINGU 18:00

MALINOWY KOKTAJL Z PŁATKAMI

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Maliny (świeże) - 120 g (2 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Migdały - 22 g (1.47 x Łyżka)
Mleko spożywcze (1.5 % tt.) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

KOLACJA 19:30

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Masło extra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 90 g (3 x Kromka)
Pestki dyni - 20 g (2 x Łyżka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z serem i przyprawami.
3. Podaj z pieczywem posmarowanym masłem.

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)
Płatki owsiane - 90 g (9 x Łyżka)
Maliny (świeże) - 120 g (2 x Garść)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
2. Wylóż do miseczki polej syropem klonowym.
3. Dołóż owoce i orzechy.

PRZEKĄSKA 11:00

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ

Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Masło extra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na chleb wylóż opłukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososa i pomidora.
4. Przykryj drugą kromką.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

ORZECHY BRAZYLIJSKIE

Orzechy brazylijskie - 28 g (7 x Sztuka)

OBIAD 14:00

MIĘSO Z UD KURCZAKA Z RYZEM I WARZYWAMI

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (3 x Szczypta)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ryż brązowy - 75 g (5 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Brokuł - 100 g (0.2 x Sztuka)
Mięso z udek kurczaka (bez skóry) - 160 g (1.6 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni teflonowej podsmaż pokrojoną cebulę, paprykę, cukinię i czosnek. Brokuły i ryż ugotuj.
2. Dodaj pokrojone w paski mięso z ud kurczaka. Przypraw solą, papryką i pieprzem.
3. Dodaj przecier pomidorowy i duś przez 5 minut.
4. Ryż przetóż na talerz i dodaj sos mięsno-warzywny i całość skrop oliwą.

W TRAKCIE TRENINGU 16:00

IZOTONIK

Izotonik - 200 g (2 x Litr)

PO TRENINGU 18:00

ZIELONY KOKTAJL BANANOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze (2% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki jaglane - 30 g (3 x Łyżka)
Odżywka białkowa (WPC) - 10 g (0.29 x Porcja)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

KOLACJA 19:30

SAŁATKA ZE SZPINAKU Z ŁOSOSIEM

Szpinak (świeży) - 150 g (6 x Garść)
Łosoś (wędzony) - 90 g (3 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)
Natka pietruszki - 24 g (4 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko i dopraw kurkumą.
2. Dodaj szpinak, przekrojone wzdłuż pomidory koktajlowe, pietruszkę i oliwę z oliwek.
3. Wymieszaj dokładnie produkty.

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

KOKTAJL BANANOWY

Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki jaglane - 65 g (6.5 x Łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki.

PRZEKĄSKA 11:00

KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Twaróg chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)
Masło extra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami.
3. Nałóż twarożek na chleb, dodaj sałatę i pomidora.

ORZECHY NERKOWCA
Orzechy nerkowca (bez soli) - 45 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Zjedz orzechy nerkowca.

GRUSZKA
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

POMARAŃCZA
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

OBIAD 14:00

MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETA
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 70 g (0.7 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser feta - 50 g (1 x Porcja)
Szpinak (mrożony) - 200 g (2 x Porcja)
Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Makaron ugotuj al dente. Kurczaka podsmaż na patelni teflonowej w ulubionych przyprawach.
2. Czosnek podsmaż na patelni bez tłuszczu, następnie dodaj szpinak i poczekaj aż odparuje cała woda.
3. Dodaj ser i podduś ze szpinakiem, pod koniec dodaj ugotowany makaron.
4. Wyłóż na talerz i dodaj pokrojone pomidorki.

PO TRENINGU 18:00

KOKTAJL MANGO - BANAN
Jogurt naturalny (2% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Mango - 280 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Odżywka białkowa (WPC) - 10 g (0.29 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki.

KOLACJA 19:30

DOMOWE BURGERY
Ser gouda (tłusty) - 15 g (1 x Plasterek)
Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
Papryka żółta - 28 g (0.2 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 100 g (1 x Porcja)
Bułka grahamka - 130 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Mięso dopraw dowolnymi przyprawami i uformuj kotleta, usmaż na patelni teflonowej.
2. Bułkę przekrój na pół, do środka włóż kotlet i warzywa.

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

JAGLANKA Z BORÓWKAMI
Kasza jaglana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Jogurt naturalny (2% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 22 g (1.47 x Łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Daktyle suszone - 10 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj kaszę.
2. Dodaj pokrojonego banana i pozostałe składniki, wymieszaj.

W TRAKCIE TRENINGU 10:00

IZOTONIK
Izotonik - 250 g (2.5 x Litr)

BANAN
Banan - 240 g (2 x Sztuka)

PRZEKĄSKA 11:00

TORTILLA Z ŁOSOSIEM I WARZYMAMI
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ogórki konserwowe - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Na placek do tortilli połóż sałatę, łososia i warzywa.
2. Zawień placek w dowolny sposób.

WINOGRONA
Winogrona - 280 g (4 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

PO TRENINGU 13:30

KOKTAJL ANANASOWY
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Siemię lniane - 10 g (2 x łyżeczka)
Płatki jaglane - 30 g (3 x łyżka)
Jagody goji (suszone) - 8 g (1 x łyżka)
Odżywka białkowa (WPC) - 25 g (0.71 x Porcja)
Ananas (świeży) - 320 g (4 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki.

OBIAD 14:00

KASZOTTO Z BURACZKAMI, KREWETKAMI I JARMUŻEM
Tymianek - 2 g (2 x Szczypta)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jęczmienna (pęczak) - 100 g (6.67 x łyżka)
Jarmuż - 100 g (2 x Garść)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)
Krewetki tygrysie - 120 g (10 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Bulion drobiowy (domowy) - 120 g (0.5 x Szklanka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut
Krewetki doprawić solą, pieprzem, skropić sosem sojowym i łyżką oliwy, wymieszać. Na dużą patelnię wlać oliwę i dokładnie obsmażyć krewetki.
Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz posiekane pory, posypać tymiankiem i mieszając smażyć przez ok. 2 minuty aż warzywa zmiękną. Dodać kaszę i chwilę razem podsmażyć.
Dodać obrane i starte na tarce buraczki i mieszając chwilę razem podsmażać. Wlać gorący bulion, wymieszać i zagotować. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą.
Po zagotowaniu przykryć pokrywą i gotować przez ok. 25 minut. W międzyczasie 2-3 razy przemieszać. Na koniec zdjąć pokrywę i mieszając chwilę pogotować odparowując resztę płynu.
Dodać posiekane liście jarmużu i podgrzewać jeszcze przez ok. 2 minuty delikatnie mieszając aż jarmuż zmięknie.

PRZEKĄSKA II 18:00

MIESZANKA BAKALIOWA
Orzechy włoskie - 45 g (3 x łyżka)
Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)
Morele (suszone) - 32 g (4 x Sztuka)
Daktyle suszone - 25 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 21:00

KANAPKI Z WĘDZONĄ MAKRELĄ, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Makrela (wędzona) - 125 g (1 x Sztuka)
Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Makrele oddziel od ości i nałóż na pieczywo.
2. Marchewkę obierz i zetrzyj, wymieszaj z kapustą i dopraw.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ser mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)
Masło extra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na chlebie utóż pomidora i oliwki pokrojone w cienkie plasterki oraz ser w plastrach.
2. Całość zapiecz w piekarniku przez 15 minut.
3. Na górę wysyp szczypiorek.

WINOGRONA
Winogrona - 105 g (1.5 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

PRZEKĄSKA 11:00

MIX SAŁAT Z FETA
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)
Ogórki kiszzone - 120 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Oliwki zielone (marynowane) - 15 g (1 x Łyżka)
Ser feta - 50 g (1 x Porcja)
Kasza bulgur - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Sałaty umyj i porwij. Kaszę ugotuj.
2. Warzywa i ser pokrój.
3. Wszystkie składniki wymieszaj.

OBIAD 15:00

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ
JAGLANĄ
Dorsz (filety bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x Łyżka)
Kasza jaglana - 85 g (6.54 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Pestki dyni - 10 g (1 x Łyżka)
Brokuł - 125 g (0.25 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą 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. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypaną pestkami dyni.

SPAGHETTI Z CUKINIĄ Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 25 g (2.5 x łyżka)
Cukinia - 600 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Jarmuż - 100 g (2 x Garść)
Krewetki tygrysie - 96 g (8 x Sztuka)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron ugotować. Mrożone krewetki rozmrozić. Cukinię przyciąć na końcach, obieraczką do julienne wyciąć spaghetti (omijać środkową część cukinii z nasionami). Oczyszczone krewetki osuszyć, doprawić solą, pieprzem, łyżeczką oliwy, startym czosnkiem i posiekaną chili.

Jarmuż umyć, oderwać liście od twardej części pośrodku. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, przekroić, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę.

Na patelni roztopić łyżkę masła z 1 łyżką oliwy, włożyć cebulkę i zeszklić ją, dodać krewetki i obsmażyć po minucie z każdej strony.

Przesunąć je na bok patelni a w wolne miejsce włożyć posiekane liście jarmużu. Dodać trochę więcej masła lub oliwy w razie potrzeby. Smażyć przez 2 minuty co chwilę mieszając, wymieszać z krewetkami i razem podgrzewać jeszcze przez kolejne 2 minuty. Wlać wino lub martini i dusić przez pół minuty. Dodać pokrojone w kosteczkę pomidory i gotować przez minutę na większym ogniu, doprawić solą i pieprzem.

Włożyć makaron z cukinią, wymieszać i chwilę razem podgrzewać.

WSKAZÓWKI


W wersji PALEO przepisu należy pominąć masło i wino.

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas (świeży)	560 g	7 x Plaster
Awokado	168 g	1.2 x Sztuka
Banan	960 g	8 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Brokuł	225 g	0.45 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Burak	300 g	3 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Cebula czerwona	120 g	1.2 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Cukinia	800 g	2.67 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Daktyle suszone	35 g	7 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Jagody goji (suszone)	8 g	1 x łyżka
Jarmuż	200 g	4 x Garść
Kapusta kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Maliny (świeże)	360 g	6 x Garść
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Morele (suszone)	32 g	4 x Sztuka
Natka pietruszki	24 g	4 x Łyzeczka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	279 g	1.55 x Sztuka
Ogórki kiszane	120 g	2 x Sztuka
Ogórki konserwowe	50 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	15 g	1 x łyżka
Oliwki zielone (marynowane)	15 g	1 x łyżka
Papryka czerwona (świeża)	180 g	1.29 x Sztuka
Papryka żółta	238 g	1.7 x Sztuka
Pietruszka (korzeń)	50 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	960 g	8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	520 g	26 x Sztuka
Por	210 g	1.5 x Sztuka
Roszonka	20 g	1 x Garść
Rukola	100 g	5 x Garść
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Sałata lodowa	40 g	2 x Liść
Sałata masłowa	30 g	6 x Liść
Sałata rzymska	70 g	2 x Liść
Szczypiorek	15 g	3 x Łyzeczka
Szpinak (mrożony)	200 g	2 x Porcja
Szpinak (świeży)	175 g	7 x Garść
Truskawki	140 g	2 x Garść
Warzywa na patelnię z brokułami	100 g	1 x Porcja
Winogrona	385 g	5.5 x Garść
Wiśnie (bez pestek, mrożone)	150 g	1.5 x Porcja
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Żurawina suszona	36 g	3 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze (całe)	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny (2% tł.)	870 g	43.5 x Łyżka
Mleko spożywcze (1.5 % tł.)	250 g	1 x Szklanka
Mleko spożywcze (2% tł.)	700 g	2.8 x Szklanka
Ser feta	100 g	2 x Porcja
Ser gouda (tłusty)	15 g	1 x Plasterek
Ser mozzarella	150 g	10 x Porcja
Ser parmezan	8 g	1 x łyżka
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
Twaróg chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza bulgur	52 g	4 x łyżka
Kasza jagłana	302 g	23.23 x łyżka
Kasza jęczmienna (pęczak)	100 g	6.67 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	35 g	0.5 x Szklanka
Makaron pełnoziarnisty	185 g	2.64 x Szklanka
Płatki jagłane	125 g	12.5 x łyżka
Płatki owsiane	190 g	19 x łyżka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	80 g	8 x łyżka
Ryż basmati	100 g	6.67 x łyżka
Ryż brązowy	75 g	5 x łyżka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	120 g	0.5 x Szklanka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Koncentrat pomidorowy (30%)	25 g	1 x łyżka
Miód pszczeli	29 g	1.21 x łyżka
Odżywka białkowa (WPC)	90 g	2.57 x Porcja
Passata pomidorowa (przecier)	300 g	3 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x łyżka
Sos sojowy ciemny	5 g	0.5 x łyżka
Syrop klonowy	5 g	0.5 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	22 g	1.47 x Łyzeczka
Migdały	22 g	1.47 x łyżka
Migdały w płatkach	40 g	4 x łyżka
Orzechy brazylijskie	28 g	7 x Sztuka
Orzechy nerkowca (bez soli)	67 g	4.47 x łyżka
Orzechy włoskie	52 g	3.47 x łyżka
Pestki dyni	35 g	3.5 x łyżka
Siemię lniane	30 g	6 x Łyzeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	8 g	2 x Łyzeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Oregano (suszone)	7 g	2.33 x Łyzeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	3 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	2 g	2 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
MIEŚO I WYROBY MIEŚNE		
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	120 g	1.2 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	100 g	1 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	100 g	1 x Porcja
Mięso z udek kurczaka (bez skóry)	160 g	1.6 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	180 g	1.8 x Porcja
Szynka z indyka	15 g	1 x Plasterek
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz (filety bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Krewetki tygrysie	216 g	18 x Sztuka
Makrela (wędzona)	125 g	1 x Sztuka
Łosoś (wędzony)	270 g	9 x Porcja
Łosoś (świeży)	150 g	1.5 x Porcja
PIECZYWO		
Bułka grahamka	130 g	2 x Sztuka
Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	540 g	18 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Masło extra	27 g	5.4 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	105 g	10.5 x Łyżka
NAPOJE		
Izotonik	520 g	5.2 x Litr
Mleko sojowe naturalne bio	700 g	2.8 x Szklanka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana