

poniedziałek

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Omlet z otrębami i jogurtem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	100	1/2 szklanki
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	3 łyżki
Jaja kurze całe	100	2 sztuki
Olej rzepakowy	6	łyżeczka
Otręby pszenne	16	2 łyżki
Cynamon	2	szczypta

Przepis

Jajka roztrzepać z otrębami pszennymi, mlekiem i cynamonem. Masę smażyć na odrobinie oleju. Gotowy omlet położyć na talerz, polać jogurtem i posypać delikatnie cynamonem.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Jogurt ogórkowo-orzechowy

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	małe opakowanie
Orzechy włoskie	15	7 połówek
Ogórek gruntowy	100	2 sztuki

Przepis

Ogórką drobno pokroić, posiekać orzechy i wymieszać z jogurtem. Można doprawić ulubionymi ziołami.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Warzywa na patelnię z indykiem i pestkami dyni

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	porcja
Olej rzepakowy	12	łyżka stołowa
Dynia, pestki	20	2 łyżki stołowe
Pomidory suszone z oleju	60	3 sztuki
oregano suszone	1	do smaku
Warzywa na patelnię z ziemniakami, mrożone	400	duża porcja

Przepis

Indyka pokroić w kostkę i podsmażyć. Warzywa mrożone rozmrozić i dodać na patelnię wraz z pokrojonymi pomidorami suszonymi, doprawić oregano. Danie posypać pestkami dyni.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Tofu orzechowe z warzywami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Marchew	50	średnia sztuka
Por	50	1/3 sztuki
Tofu naturalne, Polsoja	90	1/2 kostki
Szcypiorek	5	łyżka stołowa
Orzechy arachidowe	15	łyżka stołowa
Masło orzechowe bez soli i cukru	20	łyżka stołowa
Trawa cytrynowa	10	2/3 sztuki

Przepis

Orzeszki uprażyć na suchej patelni, dodać tofu pokrojone w kostkę i poddusić na maśle orzechowym z orzeszkami. Dodać pokrojoną marchewkę, posiekanego na talarki pora i drobniutko posiekaną trawę cytrynową, dodać szklankę bulionu warzywnego i dusić aż marchewka zmięknie. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

wtorek

08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Omlet ze szpinakiem i serem feta, sok warzywny

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	40	4 łyżki
Jaja kurze całe	100	2 sztuki
Masło ekstra	5	łyżeczka
Pietruszka, liście	3	szczypta
Szcypiorek	3	łyżeczka
Szpinak	20	garść
Sok wielowarzywny	250	szklanka
Ser feta 12 % tł.	40	15-17 kostek

Przepis

Do miski wbić jajka, dodać mleko, dokładnie rozmieszać trzepaczką. Ubijać masę jajeczną aż pojawią się bąbelki. Dodać szczyptę soli i pieprzu. Szpinak podsmażyć na patelni. Szcypiorek i pietruszkę posiekać. Rozpuścić masło na patelni i wlać masę jajeczną. Smażyć bez przewracania na drugą stronę. Gdy omlet przyrumieni, położyć na jedną jego połowę podsmażony szpinak i pokruszoną fetę. Przykryć drugą połową i delikatnie położyć na talerz i posypać natką i szczypiorem.

10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Koktajl z kefiru i pomidora

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Kefir, 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Oliwa z oliwek	6	łyżeczka
Pomidor	130	1 średnia sztuka

Przepis

kefir i kawałki obranego ze skórki pomidora zmiksować razem, dodać oliwy; posolić do smaku.

13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Tofu z brokułami i pieczarkami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Bulion warzywny	250	szklanka
Olej rzepakowy rafinowany	6	łyżeczka
Olej sezamowy	6	łyżeczka
Skrobia kukurydziana	3	1/2 łyżeczki
Brokuły	150	1/3 sztuki
Czosnek	3	ząbek
Tofu naturalne, Polsoja	180	kostka
Pieczarka uprawna, świeża	50	5 sztuk
Sesam, nasiona	20	2 łyżki stołowe
Sos sojowy	24	2 łyżki stołowe
Miód akacjowy	25	łyżka stołowa
Imbir korzeń	2	szczypta

Przepis

Tofu pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju. Na oddzielnej patelni ducić brokuły pokrojone w kawałki w bulionie przez 5 minut. Brokuły odsunąć na bok patelni, naśrodku rolać olej sezamowy, dodać czosnek, imbir i chwilę podsmażyć. Dodać sos sojowy i skrobię kukurydzianą, wymieszać sos ze skrobią i chwilę dusić na patelni tak aby sos zabulgotał. Dodać miód i podprażony sesam. Dodać tofu, pieczarki i zamieszać.

15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Sałatka z tuńczyka i awokado z grzankami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Tuńczyk w wodzie	60	1/2 puszki
Oliwa z oliwek	6	łyżeczka
Chleb graham	25	kromka
Pietruszka, liście	5	1 łyżka posiekanej
Pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk
Awokado	70	1/2 sztuki
Sałata rzymska	100	3 liście

Przepis

Awokado pokroić na kawałki, natkę pietruszki posiekać, porwać sałatę, pokroić pomidorki, tuńczyka rozdrobnić, wszystko wymieszać, połać oliwą i doprawić ulubionymi ziołami. Z pieczywa zrobić grzanki (pokroić w kostkę i podsmażyć na suchej patelni).

Środa

08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Omlet z szynką i pomidorami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jaja kurze całe	100	2 sztuki
Szynka z piersi kurczaka	30	2 plastry
Masło ekstra	5	łyżeczka
Chleb żytni razowy	30	kromka
Cebula	30	2 łyżki
Pomidor	150	średnia sztuka

Przepis

Pomidor, szynkę i cebulę pokroić w kostkę. Ubić jajka i wymieszać z pozostałymi składnikami. Masę jajeczną wlać na patelnię i smażyć na wolnym ogniu. Następnie omlet wsunąć na talerz i posypać posiekanym drobno szczypiorkiem.

10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Twarożek z kolorową papryką

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Serek wiejski	150	1 małe opakowanie
Papryka czerwona	100	1/2 sztuki
Papryka zielona	100	1/2 sztuki

Przepis

twarożek wymieszać z pokrojoną papryką.

13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Sola na parze i surówka z kapusty z olejem; sok wielowarzywny

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Sola, świeża	250	2 filety
Olej słonecznikowy	36	3 duże łyżki
Cebula	100	1 sztuka
Kapusta biała	100	kawalek
Marchew	100	1 duża sztuka
Cytryna	20	1/5 sztuki
Sok wielowarzywny	250	1 szklanka

Przepis

rybę delikatnie posolić i ugotować na parze. Kapustę pokroić, dodać kawałki cebuli i startą na tarce marchew, polać olejem i przyprawić do smaku. Popić sokiem.

15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Tofu orzechowe z warzywami, maślanka

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Maślanka naturalna 1,5% tłuszczu	200	niepełna szklanka
Bulion warzywny	200	niepełna szklanka
Marchew	50	średnia sztuka
Por	50	1/3 sztuki
Tofu naturalne, Polsoja	90	1/2 kostki
Szczypiorek	5	łyżka stołowa
Masło orzechowe bez soli i cukru	10	łyżeczka
Trawa cytrynowa	5	1/3 sztuki

Przepis

Maso orzechowe rozpuścić na patelni, dodać tofu pokrojone w kostkę, pokrojoną marchewkę, posiekanego na talarki pora i drobniutko posiekaną trawę cytrynową, dodać szklankę bulionu warzywnego i dusić aż marchewka zmięknie. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

czwartek

08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Omlet z otrębami i bananem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	100	1/2 szklanki
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40	2 łyżki
Jaja kurze całe	100	2 sztuki
Olej rzepakowy	6	łyżeczka
Otręby pszenne	16	2 łyżki
Banan, miąższ	60	1/2 średniej sztuki
Cynamon	2	szczypta

Przepis

Jajka roztrzpać z otrębami pszennymi, mlekiem i cynamonem. Masę smażyć na odrobinie oleju. Pokroić banana w plasterki. Gotowy omlet położyć na talerz, nałożyć na niego pokrojone banany, polać jogurtem i posypać delikatnie cynamonem.

10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Serek biały z otrębami i dżemem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Serek wiejski	150	1 opakowanie
Otręby pszenne	6	1 płaska łyżka
Dżem śliwkowy, niskosłodzony	20	1 łyżka

Przepis

13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Łosoś z ziemniakami, surówka z kapusty kwaszonej

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Łosoś, świeży	150	1 średnie dzwonko
Olej słonecznikowy	12	1 łyżka
Oliwa z oliwek	10	1 niepełna łyżka
Cebula	30	1 mała sztuka
Koper ogrodowy	10	2 łyżki posiekanego
Marchew	70	1 sztuka
Ziemniaki	200	3 średnie sztuki
Kapusta kwaszona	200	1 szklanka poszatkowanej
Cytryna	20	1/5 sztuki

Przepis

rybę posypać koperkiem, delikatnie posolić i skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek a następnie upiec w piekarniku. Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Kapustę pokroić, dodać startą marchewkę, pokrojoną cebulkę i olej słonecznikowy; całość przyprawić do smaku.

15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Zupa kapuściana

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Bulion warzywny	250	szklanka
Kiełbasa krakowska, sucha	40	kawałek
Olej rzepakowy rafinowany	6	łyżeczka
Brukselka	50	5 sztuk
Kapusta włoska	100	3 łyżki stołowe
Koper ogrodowy	6	1 łyżka stołowa
Marchew	50	1 sztuka
Pomidor	100	1 sztuka
Ziemniaki	70	1 średnia sztuka

Przepis

Liście kapusty umyć i pokroić w cienkie paski. Kielbasę pokroić w półtalarki i podsmaż na łyżce oleju. Dorzucić obrane i pokrojone w plasterki marchewki a po chwili ziele angielskie i liść laurowy, trzymać na niewielkim ogniu aż zmiękną. Na gorący bulion wrzucić kapustę, zeszlone warzywa wraz z kielbasą. Po zdjęciu z ognia dodaj posiekany koperek.

piątek

08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Grahamka z fetą i ogórkiem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Ser Feta 16% tł.	50	1 plaster
Bułki grahamki	50	mała sztuka
Ogórek wężowy	50	kawałek
Dynia, pestki	10	łyżka stołowa
Jogurt naturalny typu greckiego Tolonis	40	2 łyżki stołowe

Przepis

Fetę wymieszać z jogurtem i pestkami, jeść na pieczywie z ogórkiem.

10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Białkowy tosty francuski, pomidor

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50	5 łyżek stołowych
Jaja kurze całe	30	1/2 sztuki
Olej rzepakowy	3	1/2 łyżeczki
Pomidor	150	średnia sztuka
Chleb ProBody	35	kromka
Papryka wędzona słodka, proszek	1	szczypta

Przepis

Jajko roztrzepać widelcem z mlekiem, pieprzem i papryką. Maczać pieczywo w jajku z mlekiem i smażyć na odrobinie oleju. Po chwili przewrócić tost na drugą stronę. Jeść z warzywami.

13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Makaron z pesto z rukoli

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	1/4 filetu
Oliwa z oliwek	18	1,5 łyżki stołowej
Makaron pełnoziarnisty (suchy)	70	porcja
Czosnek	3	ząbek
Pietruszka, liście	10	2 łyżki
Rukola	20	garść
Słonecznik, nasiona	30	2 łyżki
Ser Lazur, niebieski	20	plaster

Przepis

Makaron ugotować al dente. Odcedzić, zostawiając ok. 100 ml wody. Rukole, pietruszkę, czosnek, słonecznik (3/4), oliwę z oliwek dodać do wody i zmiksować na gładką masę. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, doprawić pieprzem, solą, ziołami prowansalskimi i ugotować na parze. Wszystkie składniki połączyć. Podawać z serem pleśniowym, prażonym słonecznikiem i świeżymi liśćmi rukoli.

15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Zupa kapuściana

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Bulion warzywny	250	szklanka
Kiełbasa krakowska, sucha	40	kawałek
Olej rzepakowy rafinowany	6	łyżeczka
Brukselka	50	5 sztuk
Kapusta włoska	100	3 łyżki stołowe
Koper ogrodowy	6	1 łyżka stołowa
Marchew	50	1 sztuka
Pomidor	100	1 sztuka
Ziemiaki	70	1 średnia sztuka

Przepis

Liście kapusty umyć i pokroić w cienkie paski. Kiełbasę pokroić w półtalarki i podsmaż na łyżce oleju. Dorzucić obrane i pokrojone w plasterki marchewki a po chwili ziele angielskie i liść laurowy, trzymać na niewielkim ogniu aż zmiękną. Na gorący bulion wrzucić kapustę, zeszlone warzywa wraz z kiełbasą. Po zdjęciu z ognia dodaj posiekany koperek.

sobota

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Chleb graham z pastą z pora i pistacji

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Chleb graham	25	kromka
Pomidor	40	2 plastry
Por	50	1/3 sztuki
Orzechy pistacjowe	40	2 łyżki stołowe

Przepis

Orzechy pistacjowe namoczyć w wodzie przez min. 2h, odcedzić dodać wcześniej zeszlonego pora i zmiksować wraz z odrobiną pieprzu na gładką pastę. Pastę jeść z pieczywem.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Kefir z płatkami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Kefir, 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Płatki owsiane	20	2-3 płaskie łyżki

Przepis

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Pieczony łosoś z sałatką z buraka

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Łosoś, świeży	150	1 1/2 filetu
olej rzepakowy	18	1,5 łyżki stołowej
Ryż brązowy	50	1/2 woreczka
Burak	100	sztuka
Słonecznik, nasiona	5	łyżeczka
Ocet balsamiczny	6	łyżeczka
Ser feta 12 % tł.	30	3 plasterki

Przepis

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Rybę przyprawić (np. tymiankiem) i piec w naczyniu żaroodpornym przez ok 30 minut w 180 stopniach. Buraka obrać pokroić w plastry i piec razem z rybą, potem połączyć go ze słonecznikiem i serem, skropić octem i olejem

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Kanapki z szynka, awokado i kielkami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Szynka z indyka	60	3 plastry
Chleb żytni pełnoziarnisty	60	2 kromki
Awokado	50	1/3 sztuki
Migdały	20	10 sztuk
Kielki luceryny/brokula/rzodkiewki	20	porcja

Przepis

Pieczewo posmarować awokado lub położyć na nim plastry awokado, wedline i kielki.

niedziela

08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Pancakes z malinami i serkiem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	100	1/2 szklanki
Jajka kurze całe	50	mała sztuka
Olej rzepakowy	3	1/2 łyżeczki
Maliny	50	garść
Mąka pszenna pełnoziarnista	30	3 łyżki
Serek homogenizowany naturalny Pilos	40	2 łyżki stołowe

Przepis

Do miski wbić jajka dodać cukier waniliowy, zmiksować. Następnie dodać mąkę, sodę oczyszczoną (czybek łyżeczki) i maślankę, dalej miksować. Mieszać aż powstanie gęsta masa. Rozgrzać patelnię z olejem, formować placki. Smażyć z obu stron do momentu się ich zarumienienia. Gotowe placki połączyć serkiem i posypać malinami.

10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Kanapki z masłem, jajkiem i rukolą

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jajka kurze całe	60	1 sztuka
Masło ekstra	5	1/2 łyżeczki
Chleb żytni jasny	30	kromka
Pomidor	60	mała
Rukola	10	kilka listków

Przepis

Jajko ugotuj na twardo lub usmaż bez tłuszczu. Na chleb połóż rukolę lub inne zielonolistne warzywo i jajko. Zjedz z pomidorem.

13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Zupa kapuściana

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Bulion warzywny	250	szklanka
Kiełbasa krakowska, sucha	40	kawałek
Olej rzepakowy rafinowany	6	łyżeczka
Brukselka	50	5 sztuk
Kapusta włoska	100	3 łyżki stołowe
Koper ogrodowy	6	1 łyżka stołowa
Marchew	50	1 sztuka
Pomidor	100	1 sztuka
Ziemniaki	70	1 średnia sztuka

Przepis

Liście kapusty umyć i pokroić w cienkie paski. Kiełbasę pokroić w półtalarki i podsmaż na łyżce oleju. Dorzucić obrane i pokrojone w plasterki marchewki a po chwili ziele angielskie i liść laurowy, trzymać na niewielkim ogniu aż zmiękną. Na gorący bulion wrzucić kapustę, zeszkłone warzywa wraz z kiełbasą. Po zdjęciu z ognia dodaj posiekany koperek.

Pieczony łosoś z sałatką z buraka

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Łosoś, świeży	150	1 1/2 filetu
Olej rzepakowy	18	1,5 łyżki stołowej
Ryż brązowy	50	1/2 woreczka
Burak	100	sztuka
Słonecznik, nasiona	5	łyżeczka
Ocet balsamiczny	6	łyżeczka
Ser feta 12 % tł.	30	3 plasterki

Przepis

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Rybę przyprawić (np. tymiankiem) i piec w naczyniu żaroodpornym przez ok 30 minut w 180 stopniach. Buraka obrać pokroić w plastry i piec razem z rybą, potem połączyć go ze słonecznikiem i serem, skropić octem i olejem

15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Sałatka śródziemnomorska z makaronem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Tuńczyk w wodzie	60	1/2 puszki
Oliwa z oliwek	12	łyżka stołowa
Makaron pełnoziarnisty (suchy)	40	porcja
Cukinia	100	1/2 małej sztuki
Czosnek	3	ząbek
Pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk
Świeża bazylia	10	kilka listków
Oliwki czarne bez pestki	25	garść

Przepis

Makaron ugotować al dente. Cukinię ugrillować. Tuńczyka w kawałkach wymieszać z oliwkami, pomidorkami, natką pietruszki, bazylią lub kolendrą. Oliwę wymieszać z przeciśniętym czosnkiem i wymieszać wszystkie składniki.

poniedziałek

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Chleb chrupki żytni z jajkiem, poledwicą, koncentratem i pestkami słonecznika

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Poledwica sopocka	30	3 plastry
Chleb chrupki	33	3 cienkie kromki
Koncentrat pomidorowy, 30%	15	1 łyżka
Słonecznik, nasiona	10	1 łyżka
Jaja gotowane	60	1 sztuka

Przepis

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Maślanka straciatella z czekoladą

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	200	niepełna szklanka
Czekolada gorzka	20	3 kostki

Przepis

Czekoladę zetrzeć na tarce lub posiekać nożem, wymieszać z maślanką.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Pieczony łosoś w zielonej pierzynie

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	3 łyżki
Łosoś, świeży	150	1 1/2 filetu
Olej rzepakowy	12	łyżka stołowa
Pietruszka, liście	12	łyżka
Ziemiaki	70	sztuka
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	200	2 szklanki
Cytryna	5	plaster
Orzechy włoskie	30	garść

Przepis

Łososia przyprawić, obłożyć pesto z natki i orzechów, włożyć do naczynia żaroodpornego, wierzch pokryć zmielonymi orzechami. Piec ok 25 minut w 180 stopniach. Jarzyny ugotować, skropić olejem. Ziemiaki ugotować w lekko osolonej wodzie, następnie wymieszać z jogurtem naturalnym tworząc puree.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Kremowo orzechowe warzywa na patelnię

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	3 łyżki stołowe
Bulion warzywny	250	szklanka
Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona	200	1/2 opakowania
Masło orzechowe bez soli i cukru	30	1,5 łyżki stołowej

Przepis

Bukiet warzyw rozmrozić i podsmażyć na maśle orzechowym, po chwili dolać bulion i dusić pod przykryciem kilka minut. Na koniec dodać jogurt, pieprz, sól i dokładnie wymieszać danie.

wtorek

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Omlet z otrębami i bananem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	100	1/2 szklanki
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40	2 łyżki
Jaja kurze całe	100	2 sztuki
Olej rzepakowy	12	łyżka
Otręby pszenne	16	2 łyżki
Banan, mięsz	120	średnia sztuka
Cynamon	2	szczypta

Przepis

Jajka roztrzepać z otrębami pszennymi, mlekiem i cynamonem. Masę smażyć na odrobinie oleju. Pokroić banana w plastry. Gotowy omlet położyć na talerz, nałożyć na niego pokrojone banany, polać jogurtem i posypać delikatnie cynamonem.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Serek wiejski z kielkami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Serek wiejski	100	1/2 opakowania
Oliwa z oliwek	6	łyżeczka
Kiełki słonecznika	60	2 garści
Wafle kukurydziane	10	2 sztuki

Przepis

Serek wiejski wymieszać z oliwą i kielkami.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Komosa ryżowa z jajkami, pieczarkami i tofu, pomidor z cebulą

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jaja kurze całe	100	2 sztuki
Olej rzepakowy rafinowany	20	2 łyżki
Cebula	50	1 mała sztuka
Papryka zielona	150	1/2 sztuki
Pietruszka, liście	10	1 łyżka
Pomidor	200	1 duży
Tofu naturalne, Polsoja	90	1/2 kostki
Pieczarka uprawna, świeża	150	7 sztuk
Komosa ryżowa ziarno (quinoa)	60	5 łyżek

Przepis

Komosę ryżową przepłukać wrzącą wodą, zalać świeżą, podwójną ilością gorącej wody, posolić, przykryć pokrywką, pozostawiając ją lekko uchyloną. Gotować przez ok 12 minut na małym ogniu, nie mieszając. Po tym czasie przykryć całkowicie przykrywkę, skrócić gaz i odstawić na ok 20 minut. Pieczarki oczyścić (umyć, obrać) i zetrzeć na tarce na grubych oczkach lub pokroić w plastry. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wlać olej, dodać cebulę, mieszać aż cebula się zeszkli. Dodać pieczarki i pokrojone w kostkę tofu i lekko podduśić, zdjąć z ognia. Wymieszać kaszę z pieczarkami, tofu i cebulą na patelni, wbić jajka i podgrzewać, aż się zetną. Posypać pokrojoną natką pietruszki. Pomidory i paprykę pokroić na cząstki, posypać cebulą, lekko posolić i ułożyć koto gotowej kaszy.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Kremowo orzechowe warzywa na patelni

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	80	4 łyżki stołowe
Bulion warzywny	250	szklanka
Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona	250	1/2 opakowania
Masło orzechowe bez soli i cukru	30	1,5 łyżki stołowej

Przepis

Bukiet warzyw rozmrozić i podsmażyć na maśle orzechowym, po chwili dolać bulion, fasolę i dusić pod przykryciem kilka minut. Na koniec dodać jogurt, pieprz, sól i dokładnie wymieszać danie.

środa

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Koktajl owsiano-cytrynowy

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200	niepełna szklanka
Płatki owsiane	20	2 łyżki stołowe
Cytryna	80	sztuka
Serek homogenizowany naturalny Pilos	200	1/2 dużego opakowania

Przepis

Płatki zalać wrzątkiem odcedzić i zmiksować na gładko z mlekiem. Dodać cytrynę, serek i ponownie zmiksować na gładko.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Serek wiejski	200	opakowanie
Rzodkiewka	50	5-6 sztuk
Szczypiorek	5	1 łyżka

Przepis

twarożek wymieszać z drobno pokrojoną lub startą na tarce rzodkiewką i posiekany szczypiorkiem.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Warzywa na patelnię z indykiem i fasolą

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	porcja
Olej rzepakowy	12	łyżka stołowa
Dynia, pestki	20	2 łyżki stołowe
Fasola czerwona konserwowa	120	1/2 puszki
Pomidory suszone z oleju	60	3 sztuki
oregano suszone	1	do smaku
Warzywa na patelnię z ziemniakami, mrożone	400	duża porcja

Przepis

Indyka pokroić w kostkę i podsmażyć. Warzywa mrożone rozmrozić i dodać na patelnię wraz z pokrojonymi pomidorami suszonymi, doprawić oregano, na koniec oddać fasolę konserwową. Danie posypać pestkami dyni.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Kremowo orzechowe warzywa na patelnię

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	80	4 łyżki stołowe
Bulion warzywny	250	szklanka
Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona	200	1/2 opakowania
Masło orzechowe bez soli i cukru	40	2 łyżki stołowe

Przepis

Bukiet warzyw rozmrozić i podsmażyć na maśle orzechowym, po chwili dolać bulion i dusić pod przykryciem kilka minut. Na koniec dodać jogurt, pieprz, sól i dokładnie wymieszać danie.

czwartek

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Kremowe smoothie z gruszki i nerkowców

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125	1/2 szklanki
Gruszka	50	1/2 małej sztuki
Sok cytrynowy	24	4 łyżki stołowe
Orzechy nerkowca	20	garstka
Serek homogenizowany naturalny Pilos	200	1/2 dużego opakowania

Przepis

Nerkowce namoczyć przez noc w mleku. Rano zmiksować na gładko nerkowce z mlekiem, dodać serek, dojrzałą gruszkę i sok z cytryny.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Sałatka z roszką i orzechami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Papryka czerwona	120	1/2 sztuki
Cytryna	12	łyżka wyciśniętej
Roszonka	100	4 garści
Mozzarella light	60	1/2 garści

Przepis

Roszkę, paprykę umyć, pokroić i wrzucić do miski. Następnie dodać pokrojoną mozzarellę. Połączyć wszystko sokiem z cytryny.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Tofu z brokułami i pieczarkami, ryż brązowy

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Bulion warzywny	250	szklanka
Olej rzepakowy rafinowany	6	łyżeczka
Olej sezamowy	6	łyżeczka
Skrobia kukurydziana	3	1/2 łyżeczki
Ryż brązowy	30	1/3 woreczka
Brokuły	150	1/3 sztuki
Czosnek	3	ząbek
Tofu naturalne, Polsoja	180	kostka
Pieczarka uprawna, świeża	50	5 sztuk
Sezam, nasiona	20	2 łyżki stołowe
Sos sojowy	24	2 łyżki stołowe
Miód akacjowy	14	łyżeczka
Imbir korzeń	2	szczypta

Przepis

Tofu pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju. Na oddzielnej patelni ducić brokuły pokrojone w kawałki w bulionie przez 5 minut. Brokuły odsunąć na bok patelni, na środku rolać olej sezamowy, dodać czosnek, imbir i chwilę podsmażyć. Dodać sos sojowy i skrobię kukurydzianą, wymieszać sos ze skrobią i chwilę dusić na patelni tak aby sos zbulgotał. Dodać miód i podprażony sezam. Dodać tofu, pieczarki i zamieszać.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Sałatka z tuńczyka i ogórka z grzankami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Tuńczyk w wodzie	60	1/2 puszki
Oliwa z oliwek	6	łyżeczka
Chleb żytni jasny	30	1 kromka
Pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk
Ogórek kwaszony	100	1-2 sztuki
Salata rzymska	100	3 liście

Przepis

Porwać sałatę, pokroić ogórki i tuńczyka rozdrobnić, wszystko wymieszać, połączyć oliwą i doprawić ulubionymi ziołami. Z pieczywa zrobić grzanki (pokroić w kostkę i podsmażyć na suchej patelni).

piątek

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Koktajl malinowo-rozmarynowy

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	400	niepełne dwie szklanki
Awokado	70	1/2 sztuki
Banan, miąższ	120	średnia sztuka bez skórki
Maliny	120	szklanka
Rozmaryn świeży	1	gałązka

Przepis

Wszystkie składniki zmiksować wraz z rozmarynem na gładką masę. Koktajl podawać schłodzony.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Bruschetta

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Mozzarella	40	1/3 kulki
Oliwa z oliwek	3	1/2 łyżeczki
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	kromka
Czosnek	2	ząbek
Pomidorki koktajlowe	40	2 sztuki
Świeża bazylia	3	2 listki

Przepis

Chleb natrzeć czosnkiem, skropić oliwą. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę. Ułożyć na kromkach pieczywa, dodać pokrojony ser. Zapiekać kanapki w piekarniku ok. 10 minut, aż kanapki się zarumienią, a ser rozpuści. Gotowe kanapki posypać listkami bazylii, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Duszony schab z cukinią i ziemniakami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Olej rzepakowy	24	2 łyżki stołowe
Cebula	60	1 mała
Cukinia	200	1 średnia sztuka
Ziemniaki, średnio	300	4 średnie sztuki
Wieprzowina, schab środkowy	150	duży plaster

Przepis

Mięso pokroić w cienkie plasterki lub paski, cukinię i cebulę pokroić w grubsze plastry, skropić olejem i oprószyć ulubionymi przyprawami; dusić na patelni pod przykryciem lub w garnku, podać małą ilością wody. Podawać z gotowanymi ziemniakami.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Kanapki z jajkiem, szynką i pomidorem, migdały

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jaja kurze całe	60	1 sztuka
Szynka z indyka	40	2 plastry
Chleb żytni pełnoziarnisty	60	2 kromki
Pomidor	100	mała sztuka
Migdały	20	17 sztuk
Kiełki luceryny/brokuła/rzodkiewki	10	porcja

Przepis

sobota

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Skyr z musli

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Musli z rodzynkami i orzechami	50	5 łyżek stołowych
Migdały	20	garstka
Skyr jogurt naturalny typu irlandzkiego FruVita	150	opakowanie

Przepis

Skyr naturalny FruVita Biedronka można zastąpić innym jogurtem naturalnym składającym się z naturalnych składników.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Koktajl z kefiru i pomidora

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Kefir, 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Oliwa z oliwek	6	łyżeczka
Pomidor	130	1 średnia sztuka
Wafle ryżowe	10	sztuka

Przepis

kefir i kawałki obranego ze skórki pomidora zmiksować razem, dodać oliwy; posolić do smaku.

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Duszony schab z cukinią i ziemniakami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Olej rzepakowy	20	4 płaskie łyżeczki
Cukinia	200	1 średnia sztuka
Ziemniaki, średnio	300	4 średnie sztuki
Wieprzowina, schab środkowy	150	duży plaster

Przepis

Mięso pokroić w cienkie plasterki lub paski, cukinię i cebulę pokroić w grubsze plastry, skopić olejem i oprószyć ulubionymi przyprawami; dusić na patelni pod przykryciem lub w garnku, podlać małą ilością wody. Podawać z gotowanymi ziemniakami.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Grahamka z szynką, ogórkiem i pomidorami suszonymi

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Szynka wołowa, gotowana	60	3 plastry
Bułki grahamki	90	duża sztuka
Ogórek wężowy	100	kawałek świeżego
Pomidory suszone z oleju	40	2 sztuki

Przepis

Zamiast szynki wołowej, można użyć dobrej jakości wędliny wieprzowej lub drobiowej.

niedziela

🕒 08:00 ŚNIADANIE

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Smoothie banan-truskawka z tahiną

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	250	szklanka
Banan, miąższ	120	średnia sztuka bez skł&oscar;ry
Truskawki	150	szklanka
Pasta sezamowa, tahini	30	3 łyżki stołowe
Wafle ryżowe	20	2 sztuki

Przepis

Wszystkie składniki zmiksować na gładko w blenderze.

🕒 10:00 DRUGIE ŚNIADANIE

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

Kanapki z serem pleśniowym i warzywami

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Ser, Camembert pełnotłusty	30	3 plasterki
Chleb graham	50	2 kromki
Pomidor	40	2 plastry
Sałata	10	2 liście

Przepis

🕒 13:00 OBIAD

K:605 (kcal) B:40(g) T:40(g) W:40(g)

Łosoś z ziemniakami, surówka z kapusty kwaszonej

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Łosoś, świeży	150	1 średnie dzwonko
Olej słonecznikowy	12	1 łyżka
Oliwa z oliwek	12	łyżka stołowa
Cebula	30	1 mała sztuka
Koper ogrodowy	10	2 łyżki posiekanego
Marchew	70	1 sztuka
Ziemniaki	210	3 średnie sztuki
Kapusta kwaszona	200	1 szklanka poszatkowanej
Cytryna	20	1/5 sztuki

Przepis

rybę posypać koperkiem, delikatnie posolić i skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek a następnie upiec w piekarniku. Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Kapustę pokroić, dodać startą marchewkę, pokrojoną cebulkę i olej słonecznikowy; całość przyprawić do smaku.

🕒 15:00 PODWIECZOREK

K:152 (kcal) B:10(g) T:10(g) W:10(g)

🕒 18:00 KOLACJA

K:296 (kcal) B:20(g) T:20(g) W:20(g)

Sałatka z jajkiem, awokado i rukolą

Składniki

produkt	waga (g)	ilość
Jaja kurze całe	60	sztuka
Oliwa z oliwek	3	1/2 łyżeczki
Chleb żytni razowy	60	2 kromki
Pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk
Sałata	60	2 garści
Rukola	40	garść
Awokado	70	1/2 sztuki
Sok cytrynowy	6	łyżka stołowa
Cebula czerwona	30	1/2 małej sztuki

Przepis

Warzywa umyj i osusz, awokado obierz ze skórki, pokrój w plastry, skrop sokiem z cytryny. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w ćwiartki, a cebulę w piórka. Na talerzu ułóż mieszankę sałat, rukolę, awokado, jajko i cebulę. Sałatę skrop oliwą i oprósz pierzem.