# PLAN ŻYWIENIOWY

PANTEON 24/7

SIŁOWNIA BOGÓW

DIETETYK SARA PILICHOWSKA

# poniedziałek

## Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 33.46g, T: 25.86g, W o.: 47.11g)

Placuszki z musem i migdałami (E: 513kcal, B o.: 33.46g, T: 25.86g, W o.: 47.11g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Migdały, płatki - 1/4 łyżki (4g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Mąka owsiana - 4 łyżki (40g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. W misce wymieszaj mąkę, serek wiejski, jajko, proszek do pieczenia, erytrol. Całość zblenduj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż placuszki.
3. Truskawki zblenduj.
4. Placuszki polej musem z truskawek i posyp migdałami.

## II śniadanie (E: 189kcal, B o.: 6.37g, T: 10.99g, W o.: 20.6g)

Warzywne słupki z hummusem (E: 189kcal, B o.: 6.37g, T: 10.99g, W o.: 20.6g) — 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Hummus, w słoiku - 6 łyżeczek (60g)

**Sposób przygotowania:**

Obraną marchew i ogórka pokrój w słupki, a następnie zjedz z hummusem.

## Obiad (E: 714kcal, B o.: 59.21g, T: 28.92g, W o.: 58.94g)

Kurczak z komosą, marchewką i cukinią (E: 714kcal, B o.: 59.21g, T: 28.92g, W o.: 58.94g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

1. Kurczaka przypraw i ugotuj na parze lub upiecz (20–25 min, 180°C).
2. Komosę opłucz, ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Warzywa pokrój, ugotuj na parze (10–12 min).
4. Zjedz z łyżeczką oliwy, pestkami dyni i natką pietruszki.

## Podwieczorek (E: 199kcal, B o.: 3.93g, T: 6.94g, W o.: 32.73g)

Banan z orzechami (E: 199kcal, B o.: 3.93g, T: 6.94g, W o.: 32.73g) — 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)

**Sposób przygotowania:**

Banana zjedz z orzechami.

## Kolacja (E: 468kcal, B o.: 34.84g, T: 14g, W o.: 55.16g)

Kurczak z kaszą gryczaną i warzywami (E: 468kcal, B o.: 34.84g, T: 14g, W o.: 55.16g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 łyżki (7g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)

## Sposób przygotowania:

1. Kaszę wypłucz, a następnie ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Marchew obierz i pokrój w plasterki. Cebulę pokrój w kostkę, a brokuł podziel na małe różyczki.
3. Pierś kurczaka pokrój w kostkę.
4. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i smaż przez około 2 minuty. Dodaj mięso oraz marchew, smaż kolejne 4–5 minut na większym ogniu często mieszając. Chwilę później dodaj brokuł i podlej niewielką ilością wody (ok. 50 ml). Przykryj, duś ok. 10 minut, aż warzywa będą al dente, a mięso soczyste. Dorzuć pestki dyni i zamieszaj.
5. Gotowe danie ułóż na talerzu.

Całość możesz posypać świeżą natką pietruszki.

## wtorek

### Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 22.78g, T: 19.32g, W o.: 61.19g)

Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem (E: 492kcal, B o.: 22.78g, T: 19.32g, W o.: 61.19g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kiełki słonecznika - 2 łyżki (16g)

Sposób przygotowania:

1. Pomidora pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojonego pomidora i podsmażaj przez około minutę.
3. Na patelnię wbij jajka, dodaj szczyptę soli oraz pieprzu i zamieszaj.
4. Smaż aż jajka się zetną, ale pozostaną kremowe.
5. Bułkę przekrój na pół i delikatnie podpiecz (w tosterze lub suchej patelni). Ma być chrupiąca.
6. Na obydwu połówkach bułki ułóż porcję ciepłej jajecznicy i posyp kiełkami.

### II śniadanie (E: 204kcal, B o.: 20.44g, T: 9.04g, W o.: 11.61g)

Jogurt z orzechami (E: 204kcal, B o.: 20.44g, T: 9.04g, W o.: 11.61g) — 1 porcja

- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)

Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt z orzechami.

### Obiad (E: 722kcal, B o.: 33.23g, T: 31.48g, W o.: 77.94g)

Pieczony kurczak z ryżem i marchewką (E: 722kcal, B o.: 33.23g, T: 31.48g, W o.: 77.94g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Papryka słodka, mielona - 2 łyżeczki (8g)

Sposób przygotowania:

1. Marchew obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Podgotuj przez 10-15 minut, żeby była mocno al dente. Polej ją oliwą, wymieszaj z ulubionymi przyprawami, następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
2. Udka kurczaka oczyść i przypraw jak lubisz (na przykład solą, słodką papryką, czosnkiem). Dołóż do naczynia i wszystko delikatnie wymieszaj. Piecz około 25 minut w 180 stopniach. Następnie, odsłoń naczynie i piecz jeszcze 5 minut, aby mięso się podpiekło.
3. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

### Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 18.78g, T: 5.57g, W o.: 32.51g)

Shake proteinowy bananowo-truskawkowy (E: 250kcal, B o.: 18.78g, T: 5.57g, W o.: 32.51g) — 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Napój w proszku, izolat białka serwatkowego - 1 i 2/3 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połącz i zblenduj na gładką masę. Możesz dolać wody, jeśli shake jest za gęsty.

## Kolacja (E: 436kcal, B o.: 17.33g, T: 18.83g, W o.: 52.5g)

Sałatka z burakiem (E: 436kcal, B o.: 17.33g, T: 18.83g, W o.: 52.5g) — 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Miód pszczeli - 1/6 łyżki (4g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Mix sałat - 3 garście (75g)
- Ser Mozzarella (mini kulki) - 5 sztuk (35g)

**Sposób przygotowania:**

1. Wymieszaj miód, musztardę, oliwę, sól, pieprz, sok z cytryny. Odstaw na chwilę.
2. Kaszę ugotuj. Słonecznik podpraż.
3. Ugotowanego buraka pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą, mozzarellą, kaszą, słonecznikiem.
4. Całość polej sosem.

# środa

## Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 20.63g, T: 22.34g, W o.: 64.28g)

**Owsianka z borówkami i masłem orzechowym (E: 518kcal, B o.: 20.63g, T: 22.34g, W o.: 64.28g)** — 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Borówka amerykańska, surowa - 3/4 garści (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 i 1/2 łyżki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 5 i 1/2 łyżki (55g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe kremowe - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

1. Płatki zalej mlekiem i wsyp siemię lniane, gotuj 5–7 minut do miękkości, dodaj wiórki kokosowe oraz jogurt.
2. Przełóż do miski, dodaj borówki i masło orzechowe na wierzch.
3. Owsiankę możesz posypać cynamonem.

## II śniadanie (E: 221kcal, B o.: 3.73g, T: 7.18g, W o.: 38.53g)

**Mango i orzechy (E: 221kcal, B o.: 3.73g, T: 7.18g, W o.: 38.53g)** — 1 porcja

- Mango - 3/4 sztuki (200g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)

**Sposób przygotowania:**

Zjedz mango z orzechami.

## Obiad (E: 748kcal, B o.: 60.81g, T: 22.6g, W o.: 80.74g)

**Grillowana pierś kurczaka (E: 195kcal, B o.: 32.35g, T: 6.96g, W o.: 0.65g)** — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Kurczaka polej oliwą, przypraw jak lubisz (np. solą i słodką papryką) i upiecz lub zgrilluj.
2. Mięso ułóż na makaronie.

**Penne w sosie pomidorowym (E: 553kcal, B o.: 28.46g, T: 15.64g, W o.: 80.09g)** — 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 1 i 1/4 szklanki (300g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną cebulę i ząbek czosnku.
2. Na patelnię wlej pomidory z puszki (możesz je wcześniej zblendować) i wymieszaj zawartość naczynia. Całość gotuj aż zauważysz, że większość wody wyparowała. Przypraw sos.
4. Gdy Twój sos nabrał odpowiedniej konsystencji, dodaj śmietanę i ser. Wszystko mieszaj aż ser i śmietana dokładnie wkomponują się w sos. Prawdopodobnie Twój sos właśnie zaczyna bulgotać.
5. Gotowy makaron polej sosem. Smacznego!

## Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 3.08g, T: 9.73g, W o.: 23.27g)

Jabłko i orzechy (E: 185kcal, B o.: 3.08g, T: 9.73g, W o.: 23.27g) 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Jabłko - 1 sztuka (170g)

Sposób przygotowania:

Zjedz jabłko i orzechy.

## Kolacja (E: 410kcal, B o.: 28.75g, T: 17.59g, W o.: 35.88g)

Sałatka z grillowanym indykiem, komosą i pestkami dyni (E: 410kcal, B o.: 28.75g, T: 17.59g, W o.: 35.88g) 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Mix sałat - 2 garście (50g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

1. Indyka pokrój w paski, dopraw delikatnie solą, pieprzem, ziołami. Grilluj lub piecz bez tłuszczu.
2. Komosę ugotuj, ostudź.
3. Warzywa umyj, pokrój, wrzuć do miski razem z komosą.
4. Dodaj pestki dyni, pokrojonego indyka.
5. Polej oliwą z cytryną i delikatnie wymieszaj.

## czwartek

### Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 25.67g, T: 14.78g, W o.: 80.23g)

Budyń jaglany z mango (E: 552kcal, B o.: 25.67g, T: 14.78g, W o.: 80.23g) — 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (55g)
- Mango - 1/3 sztuki (100g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1/2 opakowania (80g)

**Sposób przygotowania:**

1. Kaszę dokładnie wypłucz i przelej wrzątkiem.
2. Kaszę umieść w garnku i zalej mlekiem.
3. Gotuj kaszę aż wsiąknie cały płyn.
4. Ugotowaną kaszę zblenduj, a następnie połącz ze skyrem.
5. Budyń jaglany posyp migdałami i ułóż mango.

### II śniadanie (E: 251kcal, B o.: 10.06g, T: 10.67g, W o.: 30.25g)

Koktajl bananowo-orzechowy (E: 251kcal, B o.: 10.06g, T: 10.67g, W o.: 30.25g) — 1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)
- surowe kakao - 2/3 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblenduj. W razie potrzeby dolej odrobinę wody.

### Obiad (E: 656kcal, B o.: 29.83g, T: 20.37g, W o.: 94.24g)

Gulasz z soczewicy z marchewką i komosą ryżową (E: 656kcal, B o.: 29.83g, T: 20.37g, W o.: 94.24g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (60g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

1 Soczewicę przepłucz i gotuj w wodzie z liściem laurowym i zielem angielskim ok. 12–15 minut, aż zmięknie.
2. W osobnym garnku ugotuj komosę.
3. Pokrój marchew w drobną kostkę, cebulkę zeszklij na odrobinie wody (bez smażenia), dodaj marchew i duś razem z odrobiną kurkumy i np. kuminu.
4. Do warzyw dodaj passatę lub koncentrat pomidorowy (2 łyżki) i ugotowaną soczewicę. Gotuj chwilę razem aż zgęstnieje. Połącz gulasz z komosą.
5. Na końcu dodaj pestki dyni, natkę pietruszki i łyżkę oliwy.

### Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 4.82g, T: 6.32g, W o.: 32.86g)

Wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem (E: 201kcal, B o.: 4.82g, T: 6.32g, W o.: 32.86g) — 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wafla ryżowego przesmaruj masłem orzechowym, a następnie ułóż na nim plasterki banana.

## Kolacja (E: 414kcal, B o.: 24.28g, T: 18.38g, W o.: 38.92g)

Pizza z tortilli (E: 414kcal, B o.: 24.28g, T: 18.38g, W o.: 38.92g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (65g)
- Ser Mozzarella (mini kulki) - 5 sztuk (35g)

**Sposób przygotowania:**

1. Mięso drobno pokrój i podmaż na oliwie (przypraw np. słodką papryką) lub posmaruj oliwą, przypraw i upiecz w frytkownicy beztłuszczowej.
2. Paprykę pokrój drobno,
3. Tortillę posmaruj ketchupem, a następnie ułóż na niej kurczaka (wcześniej podsmażonego), paprykę oraz mozzarellę. Całość przypraw szczyptą bazylii i oregano.
4. Pizzę możesz usmażyć pod przykryciem na patelni, upiec w piekarniku lub innym urządzeniu.

## piątek

### Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 27.26g, T: 31.12g, W o.: 47.06g)

Jajecznica z bułką żytnią i awokado (E: 577kcal, B o.: 27.26g, T: 31.12g, W o.: 47.06g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Awokado - 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (70g)

Sposób przygotowania:

1. Z jajek usmaż jajecznicę na oliwie z oliwek.
2. Bułkę przekrój na pół i połóż na niej rozgniecione awokado. Możesz je doprawić solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.
3. Dodatkowo zjedz pomidorki.

Wskazówki:
Z jajek i awokado możesz również zrobić pastę i posmarować nią bułkę. Wystarczy, że w miseczce zgnieciesz jajko, awokado oraz dodasz szczyptę soli, pieprz, łyżeczkę soku z cytryny.
Jeśli wybierzesz taką opcję- bułkę przekrój na pół i podsmaż ją na patelni z dodatkiem oliwy z oliwek. Chrupiąca bulka idealnie skomponuje się z pastą.

### II śniadanie (E: 231kcal, B o.: 9.96g, T: 2.08g, W o.: 45.27g)

Całoroczna kanapka z twarożkiem i warzywami (E: 231kcal, B o.: 9.96g, T: 2.08g, W o.: 45.27g) — 1 porcja

- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb żytni jasny - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)

Sposób przygotowania:

1. Posmaruj kromkę chleba twarożkiem, a następnie ułóż na wierzchu plasterki ogórka i rzodkiewki.
2. Dopraw solą i pieprzem.
3. Na koniec posyp świeżo posiekanym szczypiorkiem.

### Obiad (E: 605kcal, B o.: 40.58g, T: 27.86g, W o.: 50.73g)

Kasza jaglana z duszonym szpinakiem i pieczonym łososiem (E: 605kcal, B o.: 40.58g, T: 27.86g, W o.: 50.73g) — 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (60g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 6 garści (150g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

### Sposób przygotowania:

Przygotowanie:

1. Kasza jaglana:
- Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą.
- Ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowananiu. Odstaw pod przykryciem.

2. Łosoś:
- Łososia oprósz solą, pieprzem i tymiankiem.
- Ułóż na papierze do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15–20 minut, aż będzie miękki i soczysty.

3. Szpinak (dwie opcje):
a) Świeży szpinak:
Umyj liście i osusz. Na dużej patelni rozgrzej 1/2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli używasz), a po chwili wrzuć szpinak. Duś 2–3 minuty, aż liście zwiędną. Dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.

b) Mrożony szpinak:
Szpinak rozmroź i dobrze odciśnij z nadmiaru wody. Na patelni rozgrzej 1/2 łyżki oliwy, dodaj czosnek (opcjonalnie), a następnie szpinak. Duś kilka minut, aż będzie gorący i miękki. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Podanie:
Na talerzu ułóż kaszę jaglaną, na niej szpinak, a obok pieczonego łososia. Całość możesz dodatkowo skropić oliwą i sokiem z cytryny.

Wskazówki:
Zarówno świeży, jak i mrożony szpinak sprawdzą się w tym daniu – wybierz ten, który masz pod ręką.

## Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 22.9g, T: 6.76g, W o.: 17.6g)

Proteinowy koktajl truskawkowy (E: 214kcal, B o.: 22.9g, T: 6.76g, W o.: 17.6g) 1 porcja

- Białko serwatkowe WPC 80% - 2/3 porcji (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zblenduj.

UWAGA: smak białka dobierz pod swoje preferencje, np. waniliowy

## Kolacja (E: 469kcal, B o.: 30.57g, T: 20.91g, W o.: 40.09g)

**Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami (E: 469kcal, B o.: 30.57g, T: 20.91g, W o.: 40.09g)** — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Mix sałat - 1 i 1/4 garści (30g)

### Sposób przygotowania:

1. Kurczaka drobno pokrój, a następnie usmaż na oliwie z oliwek (przypraw np. papryką w proszku oraz odrobiną soli).
2. Wymieszaj granulowany czosnek, majonez i jogurt.
3. Sałatę umyj i osusz, paprykę umyj i drobno pokrój, pomidorki umyj i przekrój na pół.
4. Placek tortilli posmaruj sosem, a następnie ułóż sałatę, paprykę, kurczaka, pomidorki.

Wskazówki:
Możesz dorzucić ogórka, jeśli chcesz.
Placek tortilli warto podgrzać w mikrofali przed nałożeniem składników.

## sobota

### Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 19.78g, T: 30.24g, W o.: 43.01g)

Lekkie pankejki z musem owocowym i migdałami (E: 519kcal, B o.: 19.78g, T: 30.24g, W o.: 43.01g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)
- Mąka owsiana - 4 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, cynamon, sól i siemię lniane (możesz je zblendować).
2. Mokre składniki: W osobnej misce wymieszaj jajko, mleko, 5 g oliwy.
3. Truskawkl zblenduj.
4. Wlej mokre składniki do suchych i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą masę. Masa powinna być dość gęsta, ale jeśli jest za gęsta, dodaj trochę więcej mleka owsianego.
5. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko posmaruj oliwą. Wylewaj łyżką ciasto na patelnię, formując małe pankejki. Smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste
6. Pankejki polej musem i posyp migdałami.

### II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 8.94g, T: 3.96g, W o.: 39.36g)

Jogurt z bananem (E: 224kcal, B o.: 8.94g, T: 3.96g, W o.: 39.36g) — 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)

Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt i banana.

### Obiad (E: 737kcal, B o.: 50.25g, T: 25.92g, W o.: 75.2g)

Pizza z serka wiejskiego (E: 737kcal, B o.: 50.25g, T: 25.92g, W o.: 75.2g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ketchup, łagodny - 2 łyżki (30g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 4 i 2/3 łyżki (70g)
- Ser mozzarella w kulce - 3 plastry (60g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

1. Serek wiejski wymieszaj w misce z jajkiem, mąką, przyprawami.
2. Powstałą masę ułóż na blaszce do pieczenia, posmaruj ketchupem, dodaj paprykę i posyp serem.
3. Pizzę piecz około 15 minut w 190 stopniach.

## Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 17.4g, T: 7.8g, W o.: 19.58g)

Skyr z migdałami (E: 214kcal, B o.: 17.4g, T: 7.8g, W o.: 19.58g) 1 porcja

- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)

Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt i migdały.

## Kolacja (E: 447kcal, B o.: 18.45g, T: 16.55g, W o.: 57.33g)

Owsianka budyniowa (E: 447kcal, B o.: 18.45g, T: 16.55g, W o.: 57.33g) 1 porcja

- Budyń, smak waniliowy Dr. Oetker - 1 opakowanie (40g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (14g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

1. Proszek budyniowy wymieszaj z wodą ( 100 ml).
2. Na mleku i pozostałej wodzie zagotuj płatki owsiane. Gdy płatki zmiękną, dolej zawiesinę z proszku budyniowego i dokładnie zamieszaj. Gotuj owsiankę do uzyskania konsystencji budyniu.
3. Gotową owsiankę posyp płatkami migdałów.

# niedziela

## Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 26.81g, T: 24.08g, W o.: 42.02g)

Jajecznica z bułką żytnią i rzodkiewką (E: 490kcal, B o.: 26.81g, T: 24.08g, W o.: 42.02g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (70g)

Sposób przygotowania:

1. Na oliwie usmaż jajecznicę z dodatkiem soli i pieprzu.
2. Zjedz jajecznicę z bułką i rzodkiewką.

## II śniadanie (E: 245kcal, B o.: 9.36g, T: 12.46g, W o.: 27.1g)

Pudding chia z malinami (E: 245kcal, B o.: 9.36g, T: 12.46g, W o.: 27.1g) 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 3/4 łyżki (5g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

1. W naczyniu wymieszaj mleko, miód, wiórki kokosowe, nasiona chia i wstaw do lodówki na przynajmniej 2 godziny (najlepiej na całą noc).
2. Maliny umyj.
3. Wyjmij pudding z lodówki i ozdób malinami (UWAGA: maliny możesz zjeść w całości lub zblendować je na mus).

## Obiad (E: 717kcal, B o.: 54.32g, T: 23.85g, W o.: 78.05g)

Polędwica wołowa z warzywami (E: 717kcal, B o.: 54.32g, T: 23.85g, W o.: 78.05g) 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 1/3 łyżeczki (3g)
- Wołowina, polędwica - 1/3 sztuki (200g)
- Kasza bulgur - 3/4 woreczka (80g)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Polędwicę natrzyj oliwą (5 ml), solą oraz pieprzem. Mocno rozgrzej patelnię grillową. Usmaż mięso obustronnie. Odstaw na kilka minut pod przykryciem, a następnie pokrój na plastry.
3. Cukinię pokrój w plasterki, brokuł podziel na małe różyczki, paprykę pokrój w kostkę.
4. Na osobnej patelni rozgrzej resztę oliwy, dodaj drobno pokrojoną cebulę oraz rozdrobniony czosnek. Po chwili dorzuć pozostałe warzywa. Smaż około 6 minut, aż zmiękną. Na koniec dopraw ziołami oraz solą.

5. Gotowe składniki przełóż na talerz.

## Podwieczorek (E: 215kcal, B o.: 9.23g, T: 10.42g, W o.: 21.51g)

Jogurt kokosowo-borówkowy (E: 215kcal, B o.: 9.23g, T: 10.42g, W o.: 21.51g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1/2 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Płatki kokosowe - 1/3 garści (8g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Jogurt wymieszaj z nasionami chia i odrobiną miodu (dla smaku).
2. Dodaj płatki kokosowe i umyte borówki.

## Kolacja (E: 416kcal, B o.: 23.06g, T: 15.56g, W o.: 47.81g)

**Bajgiel z mozzarellą i suszonymi pomidorami (E: 416kcal, B o.: 23.06g, T: 15.56g, W o.: 47.81g)** 1 porcja

- Rukola - 3/4 garści (15g)
- Bajgle, wieloziarniste - 1 sztuka (80g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Hummus, w słoiku - 2 łyżeczki (20g)
- Pomidory suszone w oleju - 3 plastry (21g)

**Sposób przygotowania:**

1. Bajgla przekrój na pół, a następnie przesmaruj hummusem.
2. Do bajgla włóż suszone pomidory, plasterki mozzarelli i rukolę.

# Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7

## Produkty zbożowe

| | |
|---|---|
| Bajgle, wieloziarniste | 80g (1 sztuka) |
| Bułka żytnia | 140g (2 sztuki) |
| Bułki grahamki | 100g (1 sztuka) |
| Chleb żytni jasny | 70g (2 kromki) |
| Kasza bulgur | 130g (1 i 1/3 woreczka) |
| Kasza gryczana | 60g (2/3 woreczka) |
| Kasza jaglana | 115g (1 i 1/4 woreczka) |
| Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna | 160g (3/4 szklanki) |
| Makaron, penne | 70g (1 szklanka) |
| Mąka orkiszowa | 70g (4 i 2/3 łyżki) |
| Mąka owsiana | 80g (8 łyżek) |
| Płatki owsiane | 105g (10 i 1/2 łyżki) |
| Ryż basmati | 80g (1/3 szklanki) |
| Tortilla pełnoziarnista | 125g (2 sztuki) |
| Wafle ryżowe | 20g (2 sztuki) |

## Warzywa

| | |
|---|---|
| Brokuły | 150g (1/3 sztuki) |
| Burak | 50g (1/2 sztuki) |
| Cebula | 140g (1 i 1/3 sztuki) |
| Cukinia | 140g (1/4 sztuki) |
| Czosnek | 15g (3 ząbki) |
| Kiełki słonecznika | 16g (2 łyżki) |
| Marchew | 410g (9 sztuk) |
| Mix sałat | 155g (6 i 1/4 garści) |
| Ogórek | 200g (1 sztuka) |
| Papryka czerwona | 330g (1 i 1/3 sztuki) |
| Passata | 100g (1/3 szklanki) |
| Pietruszka, liście | 12g (2 łyżeczki) |
| Pomidor | 100g (2/3 sztuki) |
| Pomidor koktajlowy | 380g (19 sztuk) |
| Pomidory suszone w oleju | 21g (3 plastry) |
| Pomidory w puszce | 300g (1 i 1/4 szklanki) |
| Rukola | 15g (3/4 garści) |
| Rzodkiewka | 115g (7 i 2/3 sztuki) |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 60g (1/3 szklanki) |
| Szalotka | 20g (1 sztuka) |
| Szczypiorek | 3g (2/3 łyżki) |
| Szpinak | 150g (6 garści) |

## Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|---|
| Białko serwatkowe WPC 80% | 20g (2/3 porcji) |
| Jogurt naturalny - Skyr | 150g (1 opakowanie) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 480g (24 łyżki) |
| Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr | 230g (1 i 1/2 opakowania) |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 1310ml (5 i 2/3 szklanki) |
| Napój w proszku, izolat białka serwatkowego | 20g (1 i 2/3 łyżki) |
| Ser Mozzarella (mini kulki) | 70g (10 sztuk) |
| Ser mozzarella w kulce | 160g (8 plastrów) |
| Serek wiejski | 400g (20 łyżek) |
| Śmietana 12% tłuszczu | 10g (2/3 łyżki) |
| Twaróg półtłusty, mielony | 40g (1 i 1/3 plastra) |

## Mięso i jaja

| | |
|---|---|
| Jaja kurze, całe | 550g (10 i 3/4 sztuki) |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 100g (1 sztuka) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 600g (3 sztuki) |
| Noga (udo) kurczaka | 150g (1 sztuka) |
| Wołowina, polędwica | 200g (1/3 sztuki) |

## Oleje i tłuszcze

| | |
|---|---|
| Oliwa z oliwek | 138ml (13 i 3/4 łyżki) |

## Cukier, słodycze i przekąski

| | |
|---|---|
| Budyń, smak waniliowy Dr. Oetker | 40g (1 opakowanie) |
| Erytrol | 10g (2 łyżeczki) |
| Miód pszczeli | 14g (2/3 łyżki) |

## Ryby i owoce morza

| | |
|---|---|
| Łosoś, świeży | 150g (3/4 sztuki) |

## Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|---|---|
| Awokado | 60g (1/3 sztuki) |
| Banan | 440g (3 i 2/3 sztuki) |
| Borówka amerykańska, surowa | 65g (1 i 1/3 garści) |
| Dynia, pestki, łuskane | 42g (4 i 1/4 łyżki) |
| Jabłko | 170g (1 sztuka) |
| Maliny | 50g (3/4 garści) |
| Mango | 300g (1 sztuka) |
| Migdały | 15g (1 łyżka) |
| Migdały, płatki | 48g (3 i 1/4 łyżki) |
| Nasiona chia, suszone | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Nasiona słonecznika, łuskane | 10g (1 łyżka) |
| Orzechy nerkowca | 50g (1 i 1/3 garści) |
| Orzechy włoskie | 15g (1/2 garści) |
| Płatki kokosowe | 8g (1/3 garści) |
| Siemię lniane | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Truskawki | 300g (2 szklanki) |
| Wiórki kokosowe | 11g (1 i 3/4 łyżki) |

## Napoje

| | |
|---|---|
| Sok z cytryny | 12ml (2 łyżki) |
| Woda | 150ml (2/3 szklanki) |

## Przyprawy

| | |
|---|---|
| Bazylia, suszona | 3g (3 łyżeczki) |
| Cynamon, mielony | 3g (3/4 łyżeczki) |
| Czosnek, granulowany | 3g (1 łyżeczka) |
| Czosnek, w proszku | 3g (1 łyżeczka) |
| Ketchup, łagodny | 45g (3 łyżki) |
| Kurkuma, mielona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 2g (1 sztuka) |
| Majonez | 10g (1/3 łyżki) |
| Musztarda | 10g (1 łyżeczka) |
| Natka pietruszki, suszona | 3g (1 łyżeczka) |
| Oregano, suszone | 3g (1 łyżeczka) |
| Papryka słodka, mielona | 11g (2 i 3/4 łyżeczki) |
| Papryka, w proszku | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Papryka wędzona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 9g (9 szczypt) |
| Proszek do pieczenia | 4g (1 łyżeczka) |
| Rozmaryn, suszony | 1g (1/3 łyżeczki) |
| Sól biała | 18g (18 szczypt) |
| Tymianek, suszony | 3g (1 łyżeczka) |
| Tymianek, świeży | 3g (1/3 łyżeczki) |
| Ziele angielskie | 1g (1/3 łyżeczki) |
| Zioła prowansalskie | 2g (2 szczypty) |

## Produkty vege/vegan

| | |
|---|---|
| Hummus, w słoiku | 80g (8 łyżeczek) |
| Masło orzechowe kremowe | 35g (1 i 3/4 łyżki) |

## Inne

| | |
|---|---|
| surowe kakao | 3g (2/3 łyżeczki) |

| poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Placuszki z musem i migdałami | Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem | Owsianka z borówkami i masłem orzechowym | Budyń jaglany z mango | Jajecznica z bułką żytnią i awokado | Lekkie pankejki z musem owocowym i migdałami | Jajecznica z bułką żytnią i rzodkiewką |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Warzywne słupki z hummusem | Jogurt z orzechami | Mango i orzechy | Koktajl bananowo-orzechowy | Całoroczna kanapka z twarożkiem i warzywami | Jogurt z bananem | Pudding chia z malinami |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kurczak z komosą, marchewką i cukinią | Pieczony kurczak z ryżem i marchewką | Grillowana pierś kurczaka Penne w sosie pomidorowym | Gulasz z soczewicy z marchewką i komosą ryżową | Kasza jaglana z duszonym szpinakiem i pieczonym łososiem | Pizza z serka wiejskiego | Polędwica wołowa z warzywami |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Banan z orzechami | Shake proteinowy bananowo-truskawkowy | Jabłko i orzechy | Wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem | Proteinowy koktajl truskawkowy | Skyr z migdałami | Jogurt kokosowo-borówkowy |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kurczak z kaszą gryczaną i warzywami | Sałatka z burakiem | Sałatka z grillowanym indykiem, komosą i pestkami dyni | Pizza z tortilli | Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami | Owsianka budyniowa | Bajgiel z mozzarellą i suszonymi pomidorami |