

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

**Nazwa:** Dieta odpornościowa 2000 kcal  
**Dietetyk:** Natalia Zbroja

# 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
Napar odpornościowy Jajecznica ze szpinakiem, kanapki z szynką i papryką	Napar odpornościowy Jajko na miękko, kanapki z hummusem i warzywami	Napar odpornościowy Owsianka z truskawkami, orzechami, miodem i jogurtem	Napar odpornościowy Wytrawna jaglanka z warzywami i szynką	Kanapki z pastą z jajka i Bielucha z rukolą, owoc Napar odpornościowy	Napar odpornościowy Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami	Napar odpornościowy Cynamonowe placuszki jaglane z jogurtem i bananem
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Jogurt z kiwi, płatkami i orzechami	Zielony koktajl z awokado	Sałatka ryżowa z roszką i ciecierzycą	Zielony koktajl warzywny	Sałatka warzywna z awokado i indykiem, pieczywo	Zielony koktajl imbirowy	Kanapki z pastą z awokado i Bielucha z rukolą
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Stek wołowy z ryżem i surówką z kiszanej kapusty	Łosoś z warzywami i kaszą pęczak	Kotlety mielone wołowe z kaszą gryczaną i ogórkami kiszonymi	Kaszotto z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami	Pstrąg pieczony z kaszą jęczmienną i tartym burakiem	Pieczone udko z kurczaka z ryżem i brokułami	Duszone polędwiczki wieprzowe z ziemniakami i kalafiorem
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Zupa krem z brokuła z soczewicą	Kanapki z szynką wieprzową, Bieluchem i papryką	Kanapki z serkiem twarogowym ziarnistym i szczypiorkiem	Kanapki z serem żółtym, ogórkiem kiszonym i kielkami	Sałatka owocowa pomarańcza-kiwi	Chia Pudding z kiwi	Kanapki z makrelą i ogórkiem kiszonym
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka z makrelą, pieczywo	Wafle ryżowe z pastą twarogową z pietruszką	Zupa krem z porów z fetą	Sałatka z łososiem i szpinakiem, wafle ryżowe	Kanapki z hummusem, papryką i kielkami	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Krem pomidorowo-paprykowy z mozzarellą

# KOMENTARZ

## Zasady stosowania diety:

1. Godziny posiłków w diecie są przykładowe. Należy planować je według zasady- pierwszy posiłek proszę zjeść do godziny po wstaniu, a kolejne w regularnych odstępach, czyli co mniej więcej 3h. Ostatni około 3 godziny przed snem.
2. Podana waga produktów - jeśli nie podano inaczej - dotyczy wagi produktu przed obróbką, tj. na surowo, przed ugotowaniem itp. wraz z tzw. odpadkami (np. waga awokado podana jest wraz ze skórką, jabłka z ogryzkiem itd.).
3. W przypadku warzyw (z wyjątkiem ziemniaków, czy warzyw strączkowych) nie trzeba kurczowo trzymać się podanej gramatury. Nie ma żadnych przeciwwskazań, aby dodać do posiłku więcej warzyw. Nie powinno się jeść mniej niż zalecono w diecie. Warzywa można dowolnie wymieniać na inne.
4. Posiłki z danej godziny można dowolnie zamieniać, np. śniadanie z poniedziałku można zamienić na śniadanie ze środy. Proszę jedynie zachować różnorodność.

PODCZAS STOSOWANIA DIETY BARDZO PROSZĘ PAMIĘTAĆ O PICIU ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI WODY- MINIMUM 1,5 LITRA!

## Dodatkowa suplementacja wzmacniająca odporność:

- Probiotyk Sanprobi Super Formula- 1 kaps. do śniadania,
- Olimp Gold Vit C 1000 forte- 1 kaps. do śniadania, 1 kaps. do kolacji,
- Olimp Gold Vit D3+K2- 1 kaps. do śniadania, 1 kaps. do kolacji.

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 08:00

#### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Imbir - 25 g (5 x Plaster)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)  
Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

#### JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM, KANAPKI Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Szynka wieprzowa, gotowana - 45 g (3 x Plasterek)  
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

1. Rozgrzej masło na patelni, dodaj świeży szpinak.  
2. Wbij jajka i wymieszaj. Smaż do ulubionej konsystencji.  
3. Chleb obtóż szynką i pokrojoną papryką.

### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

#### JOGURT Z KIWI, PŁATKAMI I ORZECHAMI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

1. Jogurt połącz z płatkami, pokrojonym kiwi i orzechami.

### OBIAD 14:00

#### STEK WOŁOWY Z RYŻEM I SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Wołowina, polędwica - 180 g (1.8 x Porcja)  
Ryż basmati - 70 g (4.67 x Łyżka)  
Kapusta, kiszona - 80 g (0.73 x Szklanka)

1. Mięso przypraw i usmaż na oleju z obu stron.  
2. Ugotuj ryż.  
3. Marchew zetrzyj, połącz z kapustą i przyprawami.

## PODWIECZOREK 17:00

### ZUPA KREM Z BROKUŁĄ Z SOCZEWICĄ

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Soczewica zielona - 30 g (2.5 x łyżka)  
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)  
Masto klarowane - 10 g (0.67 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Do garnka dodaj brokuła, cebulę, czosnek i ziemniaka.
2. Zalej wodą (400 ml).
3. Gotuj do momentu aż brokuł i ziemniak będą miękkie.
4. Dopraw, dodaj masło.
5. Zmiksuj zupę na krem.
6. Wymieszaj z ugotowaną soczewicą.

## KOLACJA 20:00

### SAŁATKA Z MAKRELĄ, PIECZYWO

Makreła, wędzona - 60 g (0.48 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Chleb żytni na zakwasie - 45 g (1.5 x Kromka)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce, dodaj rybę i przypraw.
3. Zjedz z pieczywem.

# Wtorek

## ŚNIADANIE 08:00

### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Imbir - 25 g (5 x Plaster)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

### JAJKO NA MIĘKKO, KANAPKI Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Hummus klasyczny - 50 g (5 x łyżeczka)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

1. Jajko ugotuj na miękko.
2. Chleb posmaruj hummusem. Ułóż na nim sałatę i plastry pomidora.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### ZIELONY KOKTAJL Z AWOKADO

Awokado - 60 g (0.43 x Sztuka)  
Banan - 80 g (0.67 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

## OBIAD 14:00

### ŁOSOŚ Z WARZYWAMI I KASZĄ PĘCZAK

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.33 x łyżka)  
Koper ogrodowy - 5 g (0.62 x łyżka)  
Łosoś, świeży - 180 g (1.8 x Porcja)  
Marchew - 60 g (1.33 x Sztuka)

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę
2. Dopraw, posyp koprem i na górze połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na około poukładaj warzywa, zawiń folię i piecz około 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wytłóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

## PODWIECZOREK 17:00

### KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ, BIELUCHEM I PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)

Sałata - 15 g (3 x Liść)

Szynka wieprzowa, gotowana - 45 g (3 x Plasterek)

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Serek naturalny do smarowania (lekki) - 50 g (2 x Łyżka)

1. Chleb posmarowany Bieluchem obłóż szynką, sałatą i papryką.

## KOLACJA 20:00

### WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ TWAROGOWĄ Z PIETRUSZKĄ

Jogurt naturalny - 30 g (1.5 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.67 x Łyżeczka)

Ser twarogowy półtłusty - 60 g (0.3 x Opakowanie)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30 g (3 x Sztuka)

1. Twaróg rozdrobnij. Wymieszaj z jogurtem, posiekaną pietruszką, oliwą i przyprawami (np. sól, pieprz).

2. Posmaruj pastą wafle.

# Środa

## ŚNIADANIE 08:00

### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)

Imbir - 25 g (5 x Plaster)

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

### OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI, ORZECHAMI, MIODEM I JOGURTEM

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Miód pszczeli - 15 g (0.62 x Łyżka)

Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)

Truskawki - 100 g (1.43 x Garść)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.33 x Łyżka)

1. Płatki zalej wrzątkiem i odstaw na kilka minut.

2. Dodaj pokrojone owoce (mogą być świeże lub mrożone), orzechy i miód.

3. Polej jogurtem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### SAŁATKA RYŻOWA Z ROSZPONKĄ I CIECIERZYCĄ

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)

Roszponka - 20 g (1 x Garść)

Ciecierzycy (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)

Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)

1. Roszponkę wymieszaj z pokrojoną papryką i przepłukaną z zalewy ciecierzycą.

2. Posyp ugotowanym i ostudzonym ryżem oraz pestkami dyni.

## OBIAD 14:00

### KOTLETY MIELONE WOŁOWE Z KASZĄ GRYCZANĄ I OGÓRKAMI KISZONYMI

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza gryczana - 60 g (4.62 x Łyżka)

Musztarda - 15 g (1.5 x Łyżeczka)

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 160 g (1.6 x Porcja)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Do mięsa dodaj posiekaną cebulę, jajko, musztardę i dopraw. Formuj kotlety i smaż na beztłuszczowej patelni.

2. Kaszę ugotuj na sypko.

3. Zjedz z ogórkami.

## PODWIECZOREK 17:00

### KANAPKI Z SERKIEM TWAROGOWYM ZIARNISTYM I SZCZYPIORKIEM

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g (0.5 x Porcja)  
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym szczypiorkiem i przyprawami do smaku.
3. Nałóż serek na pieczywo.

## KOLACJA 20:00

### ZUPA KREM Z PORÓW Z FETA

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 7 g (0.7 x Łyżka)  
Por - 100 g (0.71 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)  
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

1. Por, ziemniaki i marchew, obierz, pokrój na mniejsze kawałki, zalej wodą (200 ml) i gotuj do miękkości.
2. Zmiksuj na krem z olejem i dopraw.
3. Chleb pokrój w kostkę i podpiecz w piekarniku na grzanki.
4. Zupę nalej do talerza, posyp grzankami i pokruszonym fetą.

# Czwartek

## ŚNIADANIE 08:00

### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Imbir - 25 g (5 x Plaster)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

### WYTRAWNA JAGŁANKA Z WARZYWAMI I SZYNKĄ

Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyżka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 60 g (0.43 x Sztuka)  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Szynka wieprzowa, gotowana - 60 g (4 x Plasterek)

1. Kaszę ugotuj.
2. Resztę składników pokrój, połącz z kaszą i oliwą.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### ZIELONY KOKTAJL WARZYWNY

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)  
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Len, nasiona - 10 g (2 x Łyżeczka)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

## OBIAD 14:00

### KASZOTTO Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Kasza gryczana - 60 g (4.62 x Łyżka)  
Mięso z piersi kureczaka, bez skóry - 180 g (1.8 x Porcja)  
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)  
Suszone pomidory - 30 g (4.29 x Sztuka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)

1. Kaszę ugotuj.
2. Posiekaną cebulę i czosnek zeszklij na oleju.
2. Dodaj mięso i pokrojone pomidory. Smaż kilka minut.
3. Wszystko wymieszaj razem ze szpinakiem i dopraw do smaku.

## PODWIECZOREK 17:00

### KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM, OGÓRKIEM KISZONYM I KIEŁKAMI

Kiełki lucerny - 10 g (1.25 x Łyżka)  
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)  
Ogórki, kiszone - 90 g (1.5 x Sztuka)

1. Pieczywo obtóż serem, kiełkami i plasterkami ogórka.

## KOLACJA 20:00

### SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM, WAFLE RYŻOWE

Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Porcja)  
Pietruszka, liście - 10 g (1.67 x Łyżeczka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)

1. Umyj szpinak, pokrój na pół pomidory koktajlowe, posiekaj pietruszkę i pokrój łososia.  
2. Wymieszaj składniki z olejem lnianym.  
3. Zjedz z waflami.

# Piątek

## ŚNIADANIE 08:00

### KANAPKI Z PASTĄ Z JAJKA I BIELUCHA Z RUKOLĄ, OWOC

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)  
Serek naturalny do smarowania (lekki) - 75 g (3 x Łyżka)

1. Jajko ugotuj, ostudź i posiekaj.  
2. Połącz z Bieluchem, olejem i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw do smaku.  
3. Posmaruj chleb.  
4. Udekoruj rukolą.

### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Imbir - 25 g (5 x Plaster)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### SAŁATKA WARZYWNA Z AWOKADO I INDYKIEM, PIECZYWO

Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)  
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Szynka z indyka - 45 g (3 x Plasterek)  
Chleb żytni na zakwasie - 45 g (1.5 x Kromka)  
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

1. Warzywa, szynkę, awokado pokrój.  
2. Wszystko ułóż na roszponce.  
3. Polej sosem na bazie jogurtu i musztardy.  
4. Zjedz z pieczywem.

## OBIAD 14:00

### PSTRĄG PIECZONY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I TARTYM BURAKIEM

Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, perłowa - 70 g (4.67 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Pstrąg strumieniowy, świeży - 200 g (2 x Porcja)  
Sok cytrynowy - 24 g (4 x Łyżka)

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, pieprzem i solą.  
2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni.  
3. Kaszę ugotuj.  
4. Buraka ugotuj i zetrzyj na tarce. Skrop oliwą.

## PODWIECZOREK 17:00

### SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZA-KIWI

Jogurt naturalny - 75 g (3.75 x łyżka)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami i jogurtem.

## KOLACJA 20:00

### KANAPKI Z HUMMUSEM, PAPRYKĄ I KIEŁKAMI

Kiełki lucerny - 10 g (1.25 x łyżka)  
Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 50 g (5 x łyżeczka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Chleb posmaruj hummusem, obłóż kiełkami i papryką.

# Sobota

## ŚNIADANIE 08:00

### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Imbir - 25 g (5 x Plaster)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

### KANAPKI Z SZYNKĄ, JAJKIEM I WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 84 g (1.5 x Sztuka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Półdewica sopocka - 45 g (3 x Plasterek)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

1. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w plastry.  
2. Pieczywo posmaruj masłem. Obłóż szynką, plasterkami jajka oraz warzywami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### ZIELONY KOKTAJL IMBIROWY

Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)  
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Imbir mielony - 2 g (0.4 x łyżeczka)

1. Wszystkie składniki zmiksuj z wodą.

## OBIAD 14:00

### PIECZONE UDKO Z KURCZAKA Z RYŻEM I BROKUŁAMI

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)  
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 180 g (1.8 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)  
Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

1. Udka zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.  
2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.  
3. Ryż ugotuj.  
4. Brokuły ugotuj w wodzie lub na parze.



## PODWIECZOREK 17:00

### CHIA PUDDING Z KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 20 g (0.83 x łyżka)  
Nasiona chia - 25 g (5 x łyżeczka)  
Mleczko kokosowe (12%) - 60 g (3 x łyżka)

1. Wymieszaj mleczko z miodem, 50 ml wody i nasionami chia. Użyj do przepisu mleczka kokosowego w puszcze.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin. Jeśli za bardzo zgęstnieje, dodaj wody i wymieszaj.
3. Pokrój kiwi i wymieszaj z puddingiem.

## KOLACJA 20:00

### SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Masto ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
Chleb żytni na zakwasie - 45 g (1.5 x Kromka)

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

# Niedziela

## ŚNIADANIE 08:00

### NAPAR ODPORNOŚCIOWY

Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)  
Imbir - 25 g (5 x Plaster)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Woda - 240 g (0.96 x Szklanka)

1. We wrzątku zaparz wyciśnięty przez praskę imbir i kurkumę. Odstaw pod przykryciem na 15 min. Przed wypiciem wciśnij sok z cytryny. Wymieszaj.

### CYNAMONOWE PLACUSZKI JAGLANE Z JOGURTEM I BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 75 g (3.75 x łyżka)  
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x łyżka)  
Mąka jagłana - 40 g (4 x łyżka)  
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

1. Mąkę połącz z jajkiem, rozgniecioną połową banana dopraw cynamonem.
3. Usmaż z obu stron na oleju.
4. Przetóż na talerz, polej jogurtem i udekoruj plasterkami pozostałej połowy banana.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I BIELUCHA Z RUKOLĄ

Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 90 g (1.5 x Sztuka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Serek naturalny do smarowania (lekki) - 50 g (2 x łyżka)

1. Miękkie awokado rozgnieć widelcem.
2. Połącz z Bieluchem i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj pieczywo.
4. Udekoruj rukolą.

## OBIAD 14:00

### DUSZONE POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE Z ZIEMNIAKAMI I KALAFIOREM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Ziemniaki - 250 g (3.57 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Rozmarny - 1 g (0.25 x łyżeczka)  
Połędwica wieprzowa (surowa) - 180 g (1.8 x Porcja)

1. Połędwiczki pokrój na plasterki. Posyp delikatnie solą i pieprzem i od razu smaź na dobrze rozgrzanej patelni na oleju po około 1-2 minuty z każdej strony.
2. Przetóż mięso do żaroodpornego naczynia z przykrywką.
3. Podsmaż pokrojoną cebulę z rozmarynem, przetóż je do naczynia z połędwicą.
4. Przed podaniem włóż naczynie z mięsem do pieca i zapiecz przez około 20 minut w temperaturze 180 st. C.
5. Ziemniaki ugotuj.
6. Kalafiora ugotuj.

## PODWIECZOREK 17:00

---

### KANAPKI Z MAKRELĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

Makrela, wędzona - 60 g (0.48 x Sztuka)

Salata - 10 g (2 x Liść)

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)

1. Usuń ości z makreli.
2. Połóż rybę na chlebie.
3. Udekoruj warzywami.

## KOLACJA 20:00

---

### KREM POMIDOROWO-PAPRYKOWY Z MOZZARELLĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 15 g (0.6 x łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 7 g (0.35 x łyżka)

Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)


Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

1. Cebulę podsmaż na oleju. Dodaj pokrojoną paprykę. Zalej wodą (150 ml).
2. Dodaj pomidory z puszki oraz koncentrat. Przypraw.
3. Gotuj kilka minut. Zblenduj.
4. Udekoruj mozzarellą. Posyp pestkami dyni przed podaniem.

## LEGENDA

---

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

---