



JADŁOSPIS PRZECIWZAPALNY

niskowęglowodanowy

1800 kcal

 **27.05.2024 (poniedziałek)**

► **07:00 Śniadanie (445kcal)**

Jajka na miękko z grzankami i warzywami (445 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Kiełki brokuła - 3 łyżki (24g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

1. Jaja ugotować na miękko
2. Z chleba przygotować grzanki
3. Na rukoli, ułożyć pokrojoną w kostkę paprykę, kiełki i polać oliwą, doprawić solą i pieprzem

► **11:00 II śniadanie (444kcal)**

Czekolada gorzka (112kcal)

2 kostki (20g)

Zielony koktajl (332 kcal)

1 porcja

- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jarmuż - 1 garść (20g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko kokosowe, napój - 1/2 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki oprócz czekolady gorzkiej zmiksuj, aby powstał koktajl. Jeśli będzie zbyt gęsty dodaj wody.

► **15:00 Obiad (492kcal)**

Delikatny łosoś z brokułami (492 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Łosoś, gotowany na parze - 1 sztuka (150g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

- 1) Brokuły i łososa przygotuj na parze, z tym że łososa w papierze pergaminowym
- 2) Upraż nasiona słonecznika.
- 3) Rybę dopraw sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem.
- 4) Danie skrop oliwą z oliwek.
- 5) Posyp uprażonymi wcześniej pestkami słonecznika.

► 19:00 Kolacja (337kcal)

Twarożek wiosenny (337 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

- 1) Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj jogurt, dopraw do smaku solą i pieprzem.
- 2) Dodaj na wierzch pokrojoną w cienkie plastry rzodkiewkę oraz szczypiorek.
- 3) Podawaj z chlebem żytnym, jeśli wolisz może być w formie grzanek.



28.05.2024 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (469kcal)

Grzanki z awokado i warzywami (469 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Rukola - 1/4 garści (5g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

1. Z chleba przygotuj grzanki
2. Awokado pokrój w plasterki, pomidora obierz ze skórki
3. Na grzanki ułóż awokado.
4. Na rukoli, ułóż pokrojonego pomidora, paprykę, posyp szczypiorkiem, dopraw oliwą z oliwek oraz solą i pieprzem

► 11:00 II śniadanie (457kcal)

Sałatka na rukoli z mozzarellą, orzechami włoskimi i pestkami granatu (457 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Granat, surowy - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella w kulce - 4 plastry (80g)



Sposób przygotowania:

Pudełko, które zabierzesz do pracy

W pudełku przygotuj:

- 1) Rukolę, pokrojony ser mozzarella + suszone oregano, pomidora w plastrach, wcześniej obranego ze skórki.
- 2) Dodaj pokrojoną w cienkie piórka czerwoną cebulę, oliwa z oliwek, sól i pieprz.
- 3) Wierzch posyp posiekanymi orzechami włoskimi i pestkami z granatu.

► 15:00 Obiad (529kcal)

Indyk z warzywami i komosą ryżową (529 kcal)

1 porcja

- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Kiełki brokuła - 1 łyżka (8g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (60g)
- Masło klarowane - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Indyk z warzywami i komosa ryżową

- 1) Mięso z piersi indyka pokrój w paseczki, dopraw solą i pieprzem.
- 2) Na maśle klarowanym usmaż indyka, kolejnie dodaj pokrojone w paski warzywa. Podlej wodą i duś do porządnej miękkości warzyw.
- 3) W osobnym naczyniu ugotuj komosę ryżową

► 19:00 Kolacja (354kcal)

Jaja na miękko na sałacie (354 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kiełki brokuła - 2 łyżki (16g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/5 szklanki (40g)
- Sos pesto, zielony - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Jaja na miękko na sałacie

- 1) Jaja ugotuje wg preferencji, najlepiej na miękko.
- 2) Na talerzu ułóż sałatę, jaja w połówkach, dodaj pomidorki koktajlowe, oraz łyżkę ugotowanej do obiadu komosy.
- 3) "Skrop" zielonym pesto.
- 4) Posyp kiełkami

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2024-05-27 / 2024-05-28



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	200g (5 i 3/4 kromki)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	100g (2/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Cebula czerwona	100g (1 sztuka)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Jarmuż	20g (1 garść)
Kielki brokuła	48g (6 łyżek)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Papryka czerwona	300g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor	260g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Rukola	55g (2 i 3/4 garści)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	225g (1 i 1/2 opakowania)
Ser mozzarella w kulce	80g (4 plastry)
Ser twarogowy, chudy	120g (4 plastry)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	200g (4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Masło klarowane	10g (2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	30ml (3 łyżki)



Cukier i słodczy

Czekolada gorzka	20g (2 kostki)
------------------	----------------



Ryby i owoce morza

Łosoś, gotowany na parze	150g (1 sztuka)
--------------------------	-----------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	140g (1 sztuka)
Banan	120g (1 sztuka)
Granat, surowy	50g (1/2 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)
Sezam, nasiona	15g (3 łyżeczki)



Napoje

Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
---------------	---------------



Przyprawy

Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Sos pesto, zielony	10g (1/2 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleko kokosowe, napój	100ml (1/2 szklanki)
-----------------------	----------------------