

Wtorek (2020-12-01)	Środa (2020-12-02)	Czwartek (2020-12-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szcypiorek Jajecznica z awokado i rukolą	Tofucznicza z papryką i tymiankiem	Jajecznica paprykowo-pomidorowa
Drugie śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl owsiany Płatki owsiane	Koktail z owoców leśnych z awokado i mlekiem kokosowym	SALATKA OWOCOWA
Obiad	Obiad	Obiad
Wegańskie curry	Wegańskie curry	VEGE Leczo z ciecierzycą
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok wielowarzywny	Koktail z owoców leśnych z awokado i mlekiem kokosowym	Zielony koktajl
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa krem z cukinii i awokado	Zupa krem z cukinii i awokado	Sałatka z rukoli i pieczonych batatów

Jadłospis


 **01.12.2020 (Wtorek)**

► **Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 21.43g, T: 23.94g, W o.: 6.77g)**

Szcypiorek (E: 7kcal, B o.: 0.82g, T: 0.16g, W o.: 0.84g) 4 łyżki (20g)


Jajecznica z awokado i rukolą (E: 316kcal, B o.: 20.61g, T: 23.78g, W o.: 5.93g) 1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z awokado i rukolą - 1 porcja

 Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Awokado - 1/3 sztuki (46g)
- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)




 Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać olej, wbić jajka i delikatnie wymieszać. Dodać sól i pieprz. Gdy jaja zaczną się ścinać, dodać pokrojone w kostkę awokado i smażyć jeszcze przez chwilę. Do gotowej jajecznicy dodać rukolę i listki bazylii. Całość wymieszać i przełożyć jajecznicę na talerz.


► **Drugie śniadanie (E: 543kcal, B o.: 3.35g, T: 35.11g, W o.: 55.21g)**

Koktajl owsiany (E: 524kcal, B o.: 2.75g, T: 34.75g, W o.: 51.74g) 1 porcja

PRZEPIS: Koktajl owsiany - 1 porcja

 Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jagody Goji Sante - 1 łyżeczka (4g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 25 łyżki (250ml)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)

 Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować do konsystencji gęstego koktajlu.

Płatki owsiane (E: 19kcal, B o.: 0.6g, T: 0.36g, W o.: 3.47g) 1/8 szklanki (5g)

► **Obiad (E: 520kcal, B o.: 25.22g, T: 15.01g, W o.: 75.93g)**

Jadłospis

Wegańskie curry (E: 520kcal, B o.: 25.22g, T: 15.01g, W o.: 75.93g)

1 porcja

PRZEPIS: Wegańskie curry - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Limonka - 1/2 sztuki (50g)
- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1 sztuka (20g)
- Curry, w proszku - 3 łyżeczki (9g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (3g)
- Soczewica czerwona Bio Planet - 1/3 szklanki (70g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok pomidorowy - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Na dużą patelnię wlać odrobinę oleju i podsmażyć cebulę. Posiekać czosnek i papryczkę chilli, dodać na patelnię. Posiekać szpinak i po paru minutach dodać do pozostałych warzyw na patelni. Kiedy szpinak zmniejszy objętość, dodać wypłukaną soczewicę, wodę i sok pomidorowy. Dodać przyprawę curry, suszoną paprykę. Skropić limonką. Gotować do uzyskania miękkości soczewicy.

► Podwieczorek (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)

Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)

1 szklanki (250ml)

► Kolacja (E: 200kcal, B o.: 5.81g, T: 10.32g, W o.: 22.78g)

Zupa krem z cukinii i awokado (E: 200kcal, B o.: 5.81g, T: 10.32g, W o.: 22.78g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zupa krem z cukinii i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Cukinia - 1 i 1/4 sztuki (300g)
- Krem kokosowy, puszka - 7 i 1/2 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Woda kokosowa, niesłodzona - 1/8 szklanki (25ml)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Cukinię obrać i pokroić, a następnie ugotować z niewielką ilością wody. Awokado obrać i zblendować z wodą kokosową i kremem kokosowym. Do blendera dodać następnie cukinię i raz jeszcze zmiksować całość. Zupę podawać ciepłą, posypaną prażonym słonecznikiem. Doprawić do smaku.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1654 kcal	Białko ogółem:	58.31 g
Tłuszcz:	85.13 g	Węglowodany ogółem:	174.94 g

Jadłospis

 02.12.2020 (Środa)▶ **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 16.37g, T: 19.66g, W o.: 13.63g)**

Tofucznicza z papryką i tymiankiem (E: 293kcal, B o.: 16.37g, T: 19.66g, W o.: 13.63g)

1 porcja

PRZEPIS: Tofucznicza z papryką i tymiankiem - 1 porcja

Składniki:

- Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone - 5 plasterów (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Siemę lniane Sante - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - (0g)
- Tymianek, świeży - 1/8 sztuki (1g)
- Płatki drożdżowe Targroch - 1/3 łyżki (2g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób przygotowania:

Paprykę pokroić w kostkę. Oberwać listki tymianku. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć paprykę przez 1-2 minuty. Dodać pokruszone tofu wędzone. Smażyć 2-3 minuty. Dodać wodę i poczekać aż odparuje płyn. Doprawić tofucznicę płatkami drożdżowymi, solą, pieprzem i tymiankiem. Podawać posypane siemieniem lnianym.

▶ **II śniadanie (E: 220kcal, B o.: 2.8g, T: 15.9g, W o.: 19.6g)**

Koktail z owoców leśnych z awokado i mlekiem kokosowym (E: 220kcal, B o.: 2.8g, T: 15.9g, W o.: 19.6g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktail z owoców leśnych z awokado i mlekiem kokosowym - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Czarne jagody, mrożone - 2 garście (100g)



Sposób przygotowania:

Do blendera wrzucić wszystkie składniki i wymieszać.

▶ **Obiad (E: 520kcal, B o.: 25.22g, T: 15.01g, W o.: 75.93g)**

Wegańskie curry (E: 520kcal, B o.: 25.22g, T: 15.01g, W o.: 75.93g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Wegańskie curry - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Limonka - 1/2 sztuki (50g)
- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1 sztuka (20g)
- Curry, w proszku - 3 łyżeczki (9g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (3g)
- Soczewica czerwona Bio Planet - 1/3 szklanki (70g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok pomidorowy - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Na dużą patelnię wlać odrobinę oleju i podsmażyć cebulę. Posiekać czosnek i papryczkę chilli, dodać na patelnię. Posiekać szpinak i po paru minutach dodać do pozostałych warzyw na patelni. Kiedy szpinak zmniejszy objętość, dodać wypłukaną soczewicę, wodę i sok pomidorowy. Dodać przyprawę curry, suszoną paprykę. Skropić limonką. Gotować do uzyskania miękkości soczewicy.

► Podwieczorek (E: 220kcal, B o.: 2.8g, T: 15.9g, W o.: 19.6g)

Koktail z owoców leśnych z awokado i mlekiem kokosowym (E: 220kcal, B o.: 2.8g, T: 15.9g, W o.: 19.6g) 1 porcja

PRZEPIS: Koktail z owoców leśnych z awokado i mlekiem kokosowym - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Czarne jagody, mrożone - 2 garście (100g)

Sposób przygotowania:

Połączyć wszystkie składniki i zmiksuj za pomocą blendera.

► Kolacja (E: 200kcal, B o.: 5.81g, T: 10.32g, W o.: 22.78g)

Zupa krem z cukinii i awokado (E: 200kcal, B o.: 5.81g, T: 10.32g, W o.: 22.78g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zupa krem z cukinii i awokado - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Cukinia - 1 i 1/4 sztuki (300g)
- Krem kokosowy, puszka - 7 i 1/2 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Woda kokosowa, niesłodzona - 1/8 szklanki (25ml)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Cukinię obrać i pokroić, a następnie ugotować z niewielką ilością wody. Awokado obrać i zblendować z wodą kokosową i kremem kokosowym. Do blendera dodać następnie cukinię i raz jeszcze zmiksować całość. Zupę podawać ciepłą, posypaną prażonym słonecznikiem. Doprawić do smaku.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1453 kcal	Białko ogółem:	53 g
Tłuszcz:	76.79 g	Węglowodany ogółem:	151.54 g

Jadłospis


 **03.12.2020** (Czwartek)

► **Śniadanie (E: 279kcal, B o.: 16.6g, T: 15.33g, W o.: 20.57g)**

Jajecznica paprykowo-pomidorowa (E: 279kcal, B o.: 16.6g, T: 15.33g, W o.: 20.57g)


1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica paprykowo-pomidorowa - 1 porcja

 Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



 Sposób przygotowania:


Roztopić masło na patelni, dodać pokrojoną w kostkę paprykę. Poddusić do miękkości, wbić jajka i pokrojone pomidorki koktajlowe. Lekko wymieszać i zdjąć z ognia, jak tylko zetnie się białko, a żółtko pozostanie w konsystencji półpłynnej. Jajecznicę posypać drobno pokrojonym szczypiorkiem.

► **II śniadanie (E: 172kcal, B o.: 2.25g, T: 0.87g, W o.: 41.58g)**

SAŁATKA OWOCOWA (E: 172kcal, B o.: 2.25g, T: 0.87g, W o.: 41.58g)


1 porcja

PRZEPIS: SAŁATKA OWOCOWA - 1 porcja

 Składniki:

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Grejpfrut - 1/4 sztuki (65g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)
- Sok z limonki - 1 i 1/3 łyżki (8ml)
- Winogrona - 1/4 garści (18g)



 Sposób przygotowania:

Plasterki jabłek i bananów skropić sokiem z cytryny. Z dwóch pomarańczy wycisnąć sok. Trzecią pomarańczę i grejpfruta obrać, starannie usuwając białą warstwę skórki. Podzielić na cząstki i pokroić na kawałki. Winogrona przekroić na połówki i usunąć pestki. Kawałki owoców zmieszać w salaterce. Zalać sokiem z pomarańczy i ewentualnie dosłodzić do smaku.

► **Obiad (E: 568kcal, B o.: 20.92g, T: 16.1g, W o.: 90.46g)**

VEGE Leczo z ciecierzycą (E: 568kcal, B o.: 20.92g, T: 16.1g, W o.: 90.46g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: VEGE Leczo z ciecierzycą - 1 porcja

Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Papryka zielona - 1/4 sztuki (35g)
- Papryka żółta - 1/4 sztuki (35g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy surowa - 3 i 3/4 łyżki (58g)



Sposób przygotowania:

Paprykę pokroić na duże, kwadratowe kawałki, cebulę posiekać w grubą kostkę, puszkę ciecierzycy odsączyć z zalewy. Na dnie szerokiego garnka z grubym dnem rozgrzać kilka łyżek oleju, dodać cebulę z ciecierzycą i smażyć przez 2 – 3 minuty. Następnie dodać wszystkie przyprawy, smażyć kolejną minutę i dodać paprykę. Smażyć przez 10 minut. Wlać pomidory. Dusić na dużym ogniu bez przykrycia przez 5 – 10 minut, doprawić solą oraz pieprzem.

► Podwieczorek (E: 178kcal, B o.: 8.58g, T: 2.02g, W o.: 37.04g)

Zielony koktajl (E: 178kcal, B o.: 8.58g, T: 2.02g, W o.: 37.04g)

1 porcja

PRZEPIS: Zielony koktajl - 1 porcja

Składniki:

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jarmuż - 5 garści (100g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Seler naciowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Umyć wszystkie składniki i dokładnie zmiksować w połączeniu z niewielką ilością wody.


► Kolacja (E: 571kcal, B o.: 13.01g, T: 20.71g, W o.: 85.8g)

Sałatką z rukoli i pieczonych batatów (E: 571kcal, B o.: 13.01g, T: 20.71g, W o.: 85.8g)


1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z rukoli i pieczonych batatów - 1 porcja


Składniki:

- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory suszone Iposea - 8 i 2/3 plastra (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Rukola - 1 garść (19g)
- Sezam Sante - 1/5 łyżki (2g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)
- Batat, marynowany - 2/3 sztuki (150g)
- Ciecierzycyca surowa - 3 łyżki (45g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę mocz przez 12 godzin, następnie ugotuj w osolonej wodzie i odcedź. Bataty wyszoruj i pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem i rozmarynem, tymiankiem i dokładnie wymieszaj. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, pomiędzy bataty powkładaj przepołowione ząbki czosnku. Piecz do miękkości w temperaturze 180 stopni (około 40 minut). Suszone pomidory pokrój w paski. Na półmisku ułóż umytą i osuszoną rukolę. Na rukoli ułóż upieczone bataty, ciecierzycę i pomidory. Sałatkę posyp sezamem.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1768 kcal	Białko ogółem:	61.36 g
Tłuszcz:	55.03 g	Węglowodany ogółem:	275.45 g

Lista zakupów


Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kasza jaglana | 50g (1/2 woreczka) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 5g (1/8 szklanki) |


Warzywa

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Batąt, marynowany | 150g (2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Brokuły | 100g (1/5 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cebula | 210g (2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cebula czerwona | 25g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ciecierzycyca surowa | 103g (6 i 3/4 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Cukinia | 600g (2 i 1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 17g (3 i 1/3 ząbka) |
| <input type="checkbox"/> | Jarmuż | 100g (5 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili | 40g (2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona | 388g (1 i 2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka zielona | 35g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka żółta | 35g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście | 24g (4 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor koktajlowy | 100g (5 sztuk) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory suszone Iposea | 60g (8 i 2/3 plastra) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze | 100g (1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Rukola | 39g (2 garście) |
| <input type="checkbox"/> | Seler naciowy | 50g (1/7 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Soczewica czerwona Bio Planet | 140g (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Szcypiorek | 40g (8 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak | 100g (4 garście) |


Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|-----------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe | 252g (5 sztuk) |
|--------------------------|-----------------|----------------|


Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra | 5g (1/2 plastra) |
| <input type="checkbox"/> | Olej kokosowy | 2ml (1/5 łyżki) |

Lista zakupów

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Olej lniany | 20ml (2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno | 10ml (1 łyżka) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 15ml (1 i 1/2 łyżki) |



Cukier i słodyczne

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Krem kokosowy, puszka | 30g (15 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki drożdżowe Targroch | 2g (1/3 łyżki) |



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Awokado | 316g (2 i 1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Banan | 150g (1 i 1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Czarne jagody, mrożone | 200g (4 garście) |
| <input type="checkbox"/> | Grejpfrut | 65g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 270g (1 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jagody Goji Sante | 4g (1 łyżeczka) |
| <input type="checkbox"/> | Limonka | 100g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Pomarańcza | 240g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Sezam Sante | 2g (1/5 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Siemię lniane Sante | 5g (1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Słonecznik, nasiona, łuskane | 10g (1 łyżka) |
| <input type="checkbox"/> | Winogrona | 18g (1/4 garści) |



Napoje

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sok pomidorowy | 460ml (2 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Sok wielowarzywny | 250ml (1 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Sok z limonki | 8ml (1 i 1/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Woda | 160ml (2/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Woda kokosowa, niesłodzona | 50ml (1/5 szklanki) |



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bazylija, świeża | 10g (3 i 1/3 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Curry, w proszku | 18g (6 łyżeczek) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili, w proszku | 1g (1/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku | 7g (2 i 1/3 łyżeczek) |

Lista zakupów

<input type="checkbox"/>	Pieprz cayenne	6g (2 szczypty)
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
<input type="checkbox"/>	Rozmaryn, suszony	3g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Sól biała	1g (1/6 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Sól Himalajska Sante 350g	3g (2/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	2g (2 szczypty)
<input type="checkbox"/>	Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Tymianek, świeży	1g (1/8 sztuki)



Produkty vege/vegan

<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe House of Asia	250ml (25 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone	100g (5 plastrów)