



JADŁOSPIS

# na letnią formę

7 dni, 1700 kcal

## Uwagi:

- Jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 1700 kcal dla osób zdrowych; jeśli cierpisz na jakieś schorzenie, alergię lub nietolerancję, zmodyfikuj jadłospis do swoich potrzeb lub skontaktuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny plan.
- Godziny posiłków są dowolne, jednak ważne, aby nie dopuścić do uczucia przejedzenia, jak również bardzo dużego głodu.
  - Pamiętaj o wypijaniu minimum 2 litrów wody lub zielonej herbaty w ciągu dnia.
  - Włącz aktywność fizyczną; umiarkowana aktywność fizyczna (ok. 30-60 min dziennie) podnosi poziom energii i poprawia samopoczucie.
  - [Zobacz, jak obliczyć dzienne zapotrzebowanie energetyczne.](#)



ZAMÓW PRODUKTY Z JADŁOSPISU

w jednej dostawie

Autorka: Maria Pabich - dietetyk, uczy zdrowego odżywiania, specjalizuje się w żywieniu dzieci, dietach wegetariańskich i wegańskich. W 2015 ukończyła studia podyplomowe z dietetyki, obecnie kończy kurs Precision Nutrition organizowany w Kanadzie. Od 2014 roku prowadzi stronę [www.jakzdrowozyc.pl](http://www.jakzdrowozyc.pl), gdzie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem. W 2016 roku stworzyła internetowy kurs "Wzmocnij Odporność Swojego Dziecka", który pomógł już ponad 200 rodzinom zmienić swoje nawyki żywieniowe. Jest autorką e-booków "Sekrety Zielonych Koktajli" i "Sekrety kiszzonek". Od 2018 roku prowadzi wykłady i warsztaty o zdrowym odżywianiu dla przedszkoli, szkół, drużyn sportowych i korporacji. Współpracuje z Kadrą Narodową Juniorów w Biegu na Orientację.

## DZIEŃ 1

<p><b>Śniadanie</b></p>	<p><b>Zielony koktajl z kaszą bulgur</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">kasza bulgur</a> ¾ szklanki</li> <li>• jarmuż 50 g</li> <li>• brokuł 50 g</li> <li>• gruszka 2 szt.</li> <li>• banan 1 szt.</li> <li>• sok z cytryny 2 łyżki</li> <li>• woda ⅓ szklanki</li> <li>• borówki amerykańskie 100 g</li> <li>• <a href="#">siemię lniane</a> 2 łyżki</li> <li>• <a href="#">orzechy brazylijskie</a> 3 szt.</li> </ul> <p>Kaszę bulgur ugotuj do miękkości w podwójnej ilości wody. Wszystkie składniki (poza borówkami) umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl. Przełóż do miseczek i posyp borówkami.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 340 kcal          Białka: 8 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 63 g, błonnik: 13 g</p> <p>Słodkie śniadanie również może zawierać warzywa. Siemię lniane dostarcza niezbędnych kwasów tłuszczowych omega 3.</p>
<p><b>II śniadanie</b></p>	<p><b>Kanapka z pastą jajeczną</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grahamka 3 szt.</li> <li>• jajko 3 szt.</li> <li>• szczypiorek 1 pęczek</li> <li>• zielony groszek konserwowy ½ szklanki</li> <li>• <a href="#">pasta tahini</a> 2 łyżki</li> <li>• pomidor 3 szt.</li> <li>• rzodkiewka 6 szt.</li> <li>• <a href="#">kiełki brokułu</a> 50 g</li> <li>• <a href="#">zielona herbata</a></li> </ul> <p>Jajka ugotuj na twardo i zetrzyj na tarce. Wymieszaj z drobno posiekanym szczypiorkiem i groszkiem. Pastę zjedz z pełnoziarnistym pieczywem, pomidorem, rzodkiewkami i kiełkami. Do picia zielona herbata.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 290 kcal          Białka: 16 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 30 g, błonnik: 7 g</p>

Zamiana tradycyjnego majonezu na pastę tahini zmniejsza ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. Sezam, z którego wykonana jest pasta, jest źródłem wapnia. Surowe warzywa dostarczają witamin A, C, E, K, a pełnoziarniste pieczywo jest głównym źródłem witamin z grupy B.

## Krupnik z fasolką szparagową - przepis na 3 porcje

- cebula 1 szt.
- seler korzeń 50 g
- marchew 1 szt.
- ziemniak 1 szt.
- [kasza pęczak](#) ½ szklanki
- [liść laurowy](#) 2 szt.
- [ziele angielskie](#) 1 szt.
- suszone grzyby 2 szt.
- fasolka szparagowa 250 g
- [kurkuma](#) ½ łyżeczki
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [sól](#)

Suszone grzyby namocz na noc w zimnej wodzie. Cebulę, marchew i seler rozdrobnij w malakserze lub zetrzyj na tarce. Rozdrobnione warzywa zalej litrem wody, dodaj kaszę pęczak, liście laurowe, ziele angielskie, suszone grzyby (razem z wodą), ziemniak pokrojony w kostkę, sól. Gotuj przez 20 minut. Dodaj fasolkę szparagową, płatki drożdżowe, kurkumę, gotuj przez kolejne 10 minut.

Kalorie w jednej porcji: 180 kcal

Białka: 7 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 35 g, błonnik: 7 g

### Obiad

Tradycyjny krupnik wzbogacony został o fasolkę szparagową, dzięki czemu zawiera więcej warzyw i jest bardziej wartościowy.

## Kasza jaglana z kalafiolem i papryką - przepis na 3 porcje

- cebula 2 szt.
- czerwona papryka 1 szt.
- kalafior 500 g
- [kasza jaglana](#) ½ szklanki
- zioła prowansalskie 1 łyżeczka
- [ciecierzyca](#) 1 szklanka
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [orzechy włoskie](#) 9 szt.
- [kurkuma](#) 1 łyżeczka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [kiszona kapusta](#) 300 g
- rukola 50 g
- [sól](#), pieprz

Kaszę przepłucz na sitku zimną wodą i przelej wrzątkiem. Wrzuć do szklanki gotującej się wody i gotuj przez 10 minut (pod przykryciem). Kalafior podziel na różyczki i ugotuj w oddzielnym garnku. Na oliwie podsmaż cebulę i paprykę. Dodaj kaszę jaglaną, ugotowany kalafior, ciecierzycę (ugotowaną lub z puszki), kurkumę, zioła prowansalskie, płatki drożdżowe i ewentualnie sól, pieprz do smaku. Na talerzu

posyp orzechami włoskimi i rukolą. Podaj z kiszoną kapustą.

Kalorie w jednej porcji: 550 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 79 g, błonnik: 21 g

Dzięki połączeniu kaszy i strączków posiłek zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy. Zdrowe tłuszcze pochodzą z orzechów. Warzywa dostarczają witamin i minerałów.

## Zielona sałatka z tuńczykiem - przepis na 3 porcje

- mix sałat 150 g
- [tuńczyk w wodzie](#) 80 g
- gruszka 2 szt.
- pomidor 3 szt.
- [orzechy włoskie](#) 6 szt.
- [kiełki rzodkiewki](#) 50 g
- jogurt naturalny 90 g
- [komosa ryżowa](#) gotowana 1 szklanka
- kiwi 3 szt.

### Kolacja

Gruszkę i pomidor pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą, ugotowaną komosą, kiełkami, tuńczykiem i jogurtem. Posyp orzechami włoskimi. Na deser kiwi.

Kalorie w jednej porcji: 340 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 10 g

Sałatka łączy ze sobą warzywa dostarczające błonnik i minerały z ryby oraz orzechy, które są źródłem tłuszczu i białka. Kiełki to dodatkowe skoncentrowane źródło witamin i minerałów.

## DZIEŃ 2

### Koktajl z batata i pomarańczy - przepis na 3 porcje

- batat 2 szt.
- banan 2 szt.
- pomarańcza 2 szt.
- [napój sojowy niesłodzony](#) 1 szklanka
- [cynamon](#) ½ łyżeczki
- [siemię lniane](#) 2 łyżki
- [orzechy włoskie](#) 6 szt.

### Śniadanie

Batat ugotuj lub upiecz w piekarniku. Po ostudzeniu zmiksuj z pozostałymi składnikami (poza orzechami włoskimi). Przełóż do misek i posyp pokruszonymi orzechami.

	<p>Kalorie w jednej porcji: 330 kcal          Białka: 8 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 56 g, błonnik: 10 g</p> <p>Bataty są źródłem skrobi opornej (wspierającej nasze bakterie jelitowe), witaminy A, magnezu i manganu. Dzięki słodkiemu smakowi pasują również do śniadań i deserów.</p>
<p><b>II śniadanie</b></p>	<p><b>Kanapka z twarożkiem z migdałów</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grahamka 3 szt.</li> <li>• <a href="#">migdały</a> 50 g</li> <li>• ogórek zielony ½ szt.</li> <li>• szczypiorek ½ pęczka</li> <li>• rzodkiewka 6 szt.</li> <li>• <a href="#">sok z kiszonych ogórków</a> 5 łyżek</li> <li>• <a href="#">płatki drożdżowe</a> 2 łyżki</li> <li>• <a href="#">sól</a></li> </ul> <p>Migdały namocz na noc w zimnej wodzie. Rano odcedź, zmiksuj z płatkami drożdżowymi, sokiem z kiszonych ogórków i odrobiną soli. Dodaj pokrojone w kostkę rzodkiewki, zielonego ogórka i szczypiorek. Zjedz z pełnoziarnistym pieczywem.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 260 kcal          Białka: 13 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 27 g, błonnik: 7 g</p> <p>Spośród wszystkich orzechów migdały zawierają najwięcej białka i wapnia. Twarożek z migdałów jest dobrym rozwiązaniem dla wegan oraz osób z nietolerancją laktozy, które nie jedzą tradycyjnego nabiału.</p>
<p><b>Obiad</b></p>	<p><b>Makaron z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">makaron pełnoziarnisty</a> 300 g</li> <li>• szpinak 400 g</li> <li>• czosnek 3 ząbki</li> <li>• sok z cytryny 2 łyżki</li> <li>• <a href="#">płatki drożdżowe</a> 2 łyżki</li> <li>• <a href="#">oliwa z oliwek</a> 1 łyżka</li> <li>• <a href="#">suszone pomidory</a> 6 szt.</li> <li>• Pierś z kurczaka 140 g</li> <li>• rukola 50 g</li> <li>• pomidor 3 szt.</li> <li>• awokado ½ szt.</li> <li>• cebula czerwona ½ szt.</li> <li>• <a href="#">orzechy nerkowca</a> 6 szt.</li> <li>• winogrona 300 g</li> <li>• <a href="#">sól</a></li> </ul>



Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Na oliwie podsmaż czosnek pokrojony w plasterki oraz pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka. Dodaj szpinak i suszone pomidory. Gotuj przez 10 minut. Dodaj sok z cytryny, płatki drożdżowe, sól. Wymieszaj szpinak z makaronem. Pomidor, awokado, cebulę pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z rukolą i orzechami. Na deser winogrona.

Kalorie w jednej porcji: 780 kcal

Białka: 30 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 130 g, błonnik: 22 g

Podczas gotowania zielone liście tracą swoją objętość, dzięki czemu łatwiej jest zjeść więcej tych wartościowych warzyw. Do przygotowania obiadu możesz użyć mrożonego szpinaku.

## Zupa warzywna z pieczonym kalafiorom - przepis na 3 porcje

- kalafior 250 g
- czosnek 3 ząbki
- marchew 1 szt.
- pietruszka korzeń 1 szt.
- [ryż brązowy](#) ½ szklanki
- groszek zielony mrożony ½ szklanki
- korzeń selera 50 g
- [liście laurowe](#) 2 szt.
- [ziele angielskie](#) 3 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżka
- [kurkuma](#) ½ łyżeczki
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [orzechy nerkowca](#) 6 szt.
- jabłko 1 i ½ szt.

### Kolacja

Kalafior podziel na różyczki, zalej jedną łyżką oliwy i wymieszaj. Rozłóż na blaszce i piecz przez 20 minut w 170 stopniach C. Na drugiej łyżce oliwy podsmaż posiekany czosnek. Marchewkę, pietruszkę, seler poszatuj w malakserze lub zetrzyj na tarce. Do czosnku dodaj ryż, rozdrobnione warzywa, litr wody, ziele angielskie i liście laurowe. Pół litra wody odlej do oddzielnego naczynia i zmiksuj blenderem kurkumę, płatki drożdżowe i orzechy nerkowca. Przelej do zupy, dodaj upieczony kalafior i groszek. Gotuj przez 10 minut. Na talerzach posyp natką pietruszki. Na deser jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 340 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 10 g

Zupa warzywna to dobre rozwiązanie również na kolację. Orzechy nerkowca dodają zdrowych tłuszczów i sprawiają, że zupa jest bardziej kremowa.

Koszyk ekologiczny

**Wszystko czego szukasz**  
w jednym koszyku i dostawie

SPRAWDŹ

## DZIEŃ 3

### Owsianka z malinami - przepis na 3 porcje

#### Śniadanie

- [płatki owsiane](#) 1 szklanka
- banan 1 szt.
- [suszone daktyle](#) 10 szt.
- [siemię lniane](#) mielone 2 łyżki
- [rodzynki](#) 2 łyżki
- [ziarna słonecznika](#) 2 łyżki
- maliny ½ szklanki
- [orzechy włoskie](#) 6 szt.

W garnku podgrzej 300 ml wody, dodaj suszone daktyle, płatki owsiane, rodzynki i ziarna słonecznika. Gotuj, mieszając. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj pokrojonego banana oraz mielone siemię lniane i maliny. Wymieszaj. Na talerzach posyp orzechami włoskimi.

Kalorie w jednej porcji: 370 kcal

Białka: 8 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 58 g, błonnik: 9 g

Śniadanie długo utrzymuje poziom sytości dzięki pełnoziarnistym płatkom oraz orzechom i pestkom, które są źródłem białka i tłuszczu.

### Wafle ryżowe z masłem orzechowym i truskawkami - przepis na 3 porcje

#### II śniadanie

- wafle ryżowe 9 szt.
- [masło orzechowe](#) 9 łyżek
- truskawki 100 g
- [zielona herbata](#)

Każdego wafła posmaruj masłem orzechowym i ułóż na nim truskawki. Do picia zielona herbata.

Kalorie w jednej porcji: 300 kcal

Białka: 9 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 33 g, błonnik: 4 g

Połączenie wafli ryżowych z masłem orzechowym dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów. Świeże truskawki dostarczają witaminy C.

## Zupa brokułowa z żółtą soczewicą - przepis na 3 porcje

- cebula 1 szt.
- czosnek 2 ząbki
- marchew 1 szt.
- brokuł 250 g
- żółta [soczewica](#) 1 szklanka
- [kurkuma](#) ½ łyżeczki
- [mleko kokosowe](#) ½ szklanki
- natka pietruszki 1 pęczek
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki

Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj startą na tarce marchewkę, soczewicę i brokuł podzielony na różyczki. Zalej 1 litrem wody, gotuj przez 40 minut, aż soczewica zmięknie. Dodaj kurkumę, mleko kokosowe i płatki drożdżowe. Na talerzach posyp natką pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 430 kcal

Białka: 22 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 56 g, błonnik: 12 g

**Obiad**

Zupa, poza dużą ilością warzyw, zawiera również soczewicę i mleko kokosowe, dzięki czemu jest pełnowartościowym posiłkiem (zawiera białko i tłuszcz).

## Makaron z cukinii z sosem pomidorowym - przepis na 3 porcje

- cukinia 1 szt.
- cebula 1 szt.
- [przecier pomidorowy](#) 300 ml
- marchew 1 szt.
- czosnek 1 ząbek
- pomidor 3 szt.
- [ogórek kiszony](#) 3 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- zioła prowansalskie 2 łyżeczki
- truskawki 500 g

Cukinię pokrój na makaron za pomocą specjalnej obieraczki julienne. Drobnopokrojoną cebulę i czosnek podsmaż na oliwie, dodaj pokrojoną w kostkę (lub startą na tarce) marchewkę. Zalej odrobiną wody i duś przez 5 minut. Wlej przecier pomidorowy, dodaj sól i zioła prowansalskie. Zagotuj. Sos możesz zostawić w takiej postaci lub zmiksować blenderem. Makaron wymieszaj z sosem (nie musisz go podgrzewać), zjedz z pomidorem i kiszonym ogórkiem. Na deser truskawki.

Kalorie w jednej porcji: 220 kcal



	<p>Białka: 6 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 36 g, błonnik: 9 g</p> <p>Makaron z cukinii to świetny pomysł na zjedzenie większej ilości warzyw. Cukinia ma bardzo mało kalorii i świetnie pasuje do sosów pomidorowych.</p>
<p><b>Kolacja</b></p>	<p><b>Zielona sałatka z granatem</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rukola 100 g</li> <li>● granat 1 szt.</li> <li>● pomarańcza 2 szt.</li> <li>● <a href="#">orzechy pekan</a> 50 g</li> <li>● <a href="#">miód</a> 1 łyżki</li> <li>● <a href="#">oliwa z oliwek</a> 1 łyżki</li> <li>● musztarda 1 łyżeczki</li> <li>● sok z cytryny 2 łyżeczki</li> <li>● chleb pełnoziarnisty 3 kromki</li> </ul> <p>Pomarańcze podziel na cząstki i obierz ze skórek. Wyjmij i oddziel ziarna granatu. Rukolę wymieszaj z pomarańczami, ziarnami granatu i orzechami. Składniki sosu (miód, oliwa, musztarda, sok z cytryny) wymieszaj i polej sałatkę. Chleb opiecz w tosterze.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 380 kcal          Białka: 9 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 47 g, błonnik: 9 g</p> <p>Lekko gorzki smak rukoli przełamuje słodycz owoców. Orzechy sprawiają, że sałatka jest chrupiąca i zawiera zdrowe tłuszcze.</p>

## DZIEŃ 4

<p><b>Śniadanie</b></p>	<p><b>Placki owsiano-bananowe ze szpinakiem</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● szpinak 1 szklanka</li> <li>● banan 2 szt.</li> <li>● <a href="#">mąka owsiana</a> 1 szklanka</li> <li>● <a href="#">kardamon mielony</a> ½ łyżeczki</li> <li>● soda ½ łyżeczki</li> <li>● sok z cytryny 2 łyżki</li> <li>● <a href="#">napój sojowy niesłodzony</a> ½ szklanki</li> <li>● <a href="#">oliwa z oliwek</a> 1 łyżka</li> <li>● jogurt naturalny 150 g</li> <li>● pomarańcza 3 szt</li> </ul>
-------------------------	---

	<p>Wszystkie składniki umieść w misce i zmiksuj blenderem. Placuszki smaż na dobrze rozgrzanej, suchej patelni. Podawaj z jogurtem i pokrojoną w kostkę pomarańczą.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 340 kcal Białka: 9 g, tłuszcze: 9 g, węglowodany: 55 g, błonnik: 9 g</p> <p>Makę owsianą możesz kupić w sklepie lub zmielić płatki owsiane. Owies zawiera beta-glukany, które obniżają poziom cholesterolu.</p>
<p><b>II śniadanie</b></p>	<p><b>Kanapka z szynką i warzywami</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chleb pełnoziarnisty 3 kromki</li> <li>• szynka 6 plasterków</li> <li>• pomidor 3 szt.</li> <li>• <a href="#">orzechy brazylijskie</a> 3 szt.</li> <li>• <a href="#">kiełki brokołu</a> 50 g</li> <li>• papryka 1 szt.</li> <li>• <a href="#">zielona herbata</a></li> </ul> <p>Na chleb połóż szynkę i posyp kiełkami. Dodatkowo zjedz orzechy, pomidor i paprykę. Do picia zielona herbata.</p> <p>Kalorie w jednej porcji: 260 kcal Białka: 11 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 24 g, błonnik: 5 g</p> <p>Zielona herbata wykazuje silne działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i antywirusowe, co pomoże chronić organizm przed infekcją.</p>
<p><b>Obiad</b></p>	<p><b>Klopsy z soczewicy i warzyw</b> - przepis na 3 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cebula 1 szt.</li> <li>• czosnek 1 ząbek</li> <li>• papryka 1 szt.</li> <li>• groszek mrożony ½ szklanki</li> <li>• szpinak 1 garść</li> <li>• <a href="#">soczewica czerwona</a> ⅔ szklanki</li> <li>• <a href="#">kasza jagłana</a> ⅔ szklanki</li> <li>• przyprawa curry 2 łyżeczki</li> <li>• <a href="#">oliwa z oliwek</a> 2 łyżki</li> <li>• brokuł 100 g</li> <li>• pomidor 1 szt.</li> <li>• oliwki 12 szt.</li> <li>• awokado ½ szt.</li> <li>• <a href="#">pestki dyni</a> 1 łyżka</li> </ul> <p>Kaszę jagłaną przepłucz na sitku zimną wodą i przelej wrzątkiem. Wsyp do 1 i ½ szklanki wrzątku i gotuj przez 10 minut. W oddzielnym garnku ugotuj soczewicę.</p>

Cebulę i czosnek drobno posiekaj i podsmaż na oliwie. Dodaj groszek i paprykę, podsmażaj przez 5 minut, aż warzywa będą miękkie. Kaszę i soczewicę umieść w misce i zmiksuj na gładką masę, dodaj warzywa, curry i sól, wymieszaj. Formuj kotleciki i wstaw na 20 minut do piekarnika nagrzanego na 180 stopni C. Brokuł zmiksuj w pojemniku blendera, dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, oliwki, awokado i pestki dyni. Wymieszaj.

Kalorie w jednej porcji: 460 kcal

Białka: 14 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 59 g, błonnik: 13 g

Kotlety łączą w sobie kaszę, strączki i warzywa, nie potrzeba już do nich oddzielnej kaszy czy ziemniaków. Dla odmiany warto je zastąpić porcją surówki z brokułu.

### **Koktajl truskawkowy** - przepis na 3 porcje

- [napój sojowy niesłodzony](#) 2 szklanki
- banan 3 szt.
- truskawki 300 g
- [siemię lniane](#) 2 łyżki

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl.

Kalorie w jednej porcji: 230 kcal

Białka: 8 g, tłuszcze: 5 g, węglowodany: 38 g, błonnik: 8 g

Siemię lniane dostarcza kwasów tłuszczowych omega 3. Napój sojowy jest źródłem białka i wapnia. Możesz go zamienić na jogurt lub kefir. Świeże truskawki są źródłem witaminy C.

### **Zapiekanki z pieczarkami** - przepis na 3 porcje

- bułka grahamka 3 szt.
- pieczarki 300 g
- cebula 1 szt.
- mąka ziemniaczana 1 łyżka
- ser żółty 6 plastrów
- rukola 50 g
- pomidor 3 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- kiwi 3 szt.

## Kolacja

Na oliwie podsmaż pokrojoną drobno cebulę. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki. Smaż przez 5 minut. Mąkę wymieszaj z połową szklanki wody. Wlej do pieczarek i zagotuj. Bułki przekrój na pół, nakładaj sos pieczarkowy i przykryj żółtym serem. Piecz przez 5-10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Na gotową zapiekankę połóż plasterki pomidora, posyp rukolą. Na deser kiwi.

Kalorie w jednej porcji: 410 kcal

Białka: 21 g, tłuszcze: 19 g, węglowodany: 40 g, błonnik: 7 g

Żółty ser jest źródłem dużej ilości wapnia, zawiera jednak sporo tłuszczu, dlatego jedz go w ograniczonych ilościach (maksymalnie kilka razy w miesiącu). Zapiekanki możesz również zrobić bez żółtego sera.

## DZIEŃ 5

### Owsianka z nasionami chia - przepis na 3 porcje

- [płatki owsiane](#) 1 szklanka
- [napój sojowy niesłodzony](#) 2 szklanki
- [nasiona chia](#) 2 łyżki
- banan 1 szt.
- truskawki 300 g
- [rodzynki](#) 2 łyżki

#### Śniadanie

Płatki owsiane i nasiona chia zalej napojem sojowym. Odstaw na pół godziny (lub na całą noc), aby napęczniały. Dodaj pokrojonego w plasterki banana, rodzynek i truskawki.

Kalorie w jednej porcji: 325 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 54 g, błonnik: 11 g

Do przygotowania tego śniadania potrzeba tylko kilku minut. Łatwo zabrać je ze sobą do pracy lub do pociągu. Płatki możesz namoczyć wieczorem od razu w naczyniu, w którym chcesz zabrać śniadanie (np. w słoiku). Rano wystarczy pokroić owoce.

### Salatka owocowa z orzechami i jogurtem - przepis na 3 porcje

- pomarańcza 2 szt.
- banan 2 szt.
- kiwi 3 szt.
- jogurt naturalny 100 g
- [orzechy włoskie](#) 12 szt.

#### II śniadanie

Owoce pokrój w kostkę, wymieszaj z jogurtem i orzechami.

Kalorie w jednej porcji: 300 kcal

Białka: 6 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 42 g, błonnik: 7 g

Salatka owocowa to szybki pomysł na zdrowy deser. Dzięki dodatkowi orzechów posiłek trawi się wolniej.

#### Obiad

### Ryż z indykiem, soczewicą i suszonymi pomidorami - przepis na 4 porcje

- [ryż brązowy](#) 1 szklanka
- [soczewica zielona](#) 1 szklanka
- czosnek 2 ząbki
- cebula 1 szt.
- [suszone pomidory](#) 10 szt.
- oliwki 10 szt.
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- zioła prowansalskie 2 łyżki
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżki
- [sos sojowy](#) 1 łyżka
- [pestki dyni](#) 2 łyżki
- [sól](#), pieprz
- fasolka szparagowa 450 g
- pierś z indyka 500 g
- przyprawa do indyka 1 łyżeczka
- masło 1 łyżka

Soczewicę zalej wrzątkiem i odstaw na 30 minut. Przepłucz na sitku, wrzuć do wrzątku i ugotuj do miękkości. W oddzielnym garnku ugotuj ryż. Na oliwie podsmaż drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Oliwki i suszone pomidory pokrój na plasterki. Do cebuli dodaj soczewicę, oliwki, suszone pomidory, zioła prowansalskie, wymieszaj i gotuj przez 5 minut. Dodaj ugotowany ryż, sos sojowy, płatki drożdżowe, pestki dyni, wymieszaj. Dodaj sól i pieprz do smaku. W oddzielnym garnku ugotuj fasolkę szparagową (świeżą lub mrożoną). Pierś z indyka natrzyj przyprawą. Mięso oraz masło włóż do rękawa do pieczenia. Piecz w temperaturze 180 stopni C przez 60 minut.

Kalorie w jednej porcji: 710 kcal

Białka: 59 g, tłuszcze: 21 g, węglowodany: 71 g, błonnik: 12 g

Obiad zawiera pełnoziarniste zboża (źródło węglowodanów złożonych), strączki i mięsko (źródło białka i żelaza), pestki (źródło tłuszczu) i warzywa. Fasolkę szparagową możesz zamienić na szparagi.

## **Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką, ogórkiem i awokado** - przepis na 3 porcje

### Kolacja

- kapusta pekińska 150 g
- rzodkiewka 9 szt.
- awokado 1 szt.
- ogórek zielony długi 1 szt.
- jogurt naturalny 50 g
- grahamka 3 szt.
- [hummus](#) 6 łyżek
- [kasza gryczana](#) ugotowana ½ szklanki



Kapustę pokrój w paski, rzodkiewki, awokado i ogórka w kostkę, dodaj jogurt naturalny, ugotowaną kaszę gryczaną i wymieszaj. Grahamki posmaruj hummusem i zjedz z sałatką.

Kalorie w jednej porcji: 365 kcal

Białka: 13 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 12 g

Zielone liście warto jeść w dużych ilościach, jedną z możliwości jest kapusta pekińska. Dodatek awokado i hummusu uzupełnia posiłek w białko i tłuszcz.

## DZIEŃ 6

### Muffinki z groszkiem - przepis na 3 porcje

- [mąka z ciecierzycy](#) 120 g
- [napój roślinny niesłodzony](#) 200 ml
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżki
- [ocet jabłkowy](#) 1 łyżeczka
- [proszek do pieczenia](#) 1 łyżeczka
- [sól](#) ½ łyżeczki
- zielony groszek 100 g
- natka pietruszki ½ pęczka
- pomarańcza 3 szt.

#### Śniadanie

Mąkę, napój roślinny, oliwę, ocet, proszek do pieczenia i sól zmiksuj blenderem na gęste ciasto. Dodaj groszek i posiekaną natkę pietruszki. Przelej do papilotek na muffinki i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C na 20 minut. Do śniadania zjedz również pomarańczę.

Kalorie w jednej porcji: 360 kcal

Białka: 14 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 46 g, błonnik: 10 g

Zastąpienie mąki pszennej mąką z ciecierzycy zwiększa ilość błonnika i białka w śniadaniu.

### Koktajl jagodowy z jarmużem - przepis na 3 porcje

- banan 2 szt.
- [siemię lniane](#) 2 łyżki
- [napój sojowy niesłodzony](#) 1 szklanka
- jagody 100 g
- jarmuż 1 szklanka
- [orzechy brazylijskie](#) 3 szt.
- [orzechy włoskie](#) 30 g

#### II śniadanie

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj.

Kalorie w jednej porcji: 310 kcal

Białka: 8 g, tłuszcze: 14 g, węglowodany: 39 g, błonnik: 8 g

Jagody zawierają najwięcej przeciwutleniaczy ze wszystkich owoców. Poza sezonem korzystaj z mrożonych owoców. Pamiętaj o dodaniu do koktajlu mielonego siemienia lnianego.

## Zupa krem z brokułu - przepis na 3 porcje

- włoszczyzna 1 pęczek
- brokuł 1 szt.
- groszek 1 szklanka
- [orzechy nerkowca](#) 2 łyżki
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki

Włoszczyznę umyj, pokrój na mniejsze kawałki i gotuj przez 30 minut w litrze wody. Warzywa wyjmij, do powstałego wywaru włóż brokuł pokrojony na różyczki i mrożony groszek. Gotuj przez 20 minut. Dodaj orzechy nerkowca, płatki drożdżowe i zmiksuj zupę na krem. Dodaj sól i pieprz do smaku.

Kalorie w jednej porcji: 170 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 4 g, węglowodany: 22 g, błonnik: 8 g

Zupa krem to doskonały sposób na zjedzenie dużej ilości warzyw. Szczególnie wartościowy jest brokuł, który zawiera dużo wapnia. Ugotowaną włoszczyznę z zupy wykorzystaj do sałatki na kolację.

## Obiad

## Curry z ciecierzycą i pomidorami - przepis na 3 porcje

- cebula 1 szt.
- czosnek 2 ząbki
- imbir 2 cm
- pomidor 6 szt.
- papryka 2 szt.
- [ciecierzyca](#) gotowana 1 szklanka
- wędzona papryka ½ łyżeczki
- [kmin rzymski](#) ½ łyżeczki
- [cynamon](#) ½ łyżeczki
- [mleko kokosowe](#) 4 łyżki
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [ryż brazowy](#) 150 g

Papryki przekrój, wyrzuć pestki, ułóż na blaszce skórą do góry. Piecz przez 30 minut w temperaturze 180 stopni C. Po ostudzeniu zdejmij skórę i pokrój w kostkę. Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, dodaj: starty imbir, kmin, cynamon, wędzoną paprykę, wymieszaj. Dodaj pomidory obrane ze skóry i

pokrojone w kostkę. Gotuj, aż pomidory się rozpadną. Dodaj paprykę i ciecierzycę. Wlej mleko kokosowe i wymieszaj. Ryż ugotuj w oddzielnym garnku.

Kalorie w jednej porcji: 440 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 72 g, błonnik: 13 g

Po ugotowaniu likopen zawarty w pomidorach staje się dla nas lepiej przyswajalny. Wszystkie sosy na bazie pomidorów są bardzo zdrowe i niskokaloryczne.

## Sałatka warzywna - przepis na 4 porcje

### Kolacja

- gotowana włoszczyzna 1 pęczek
- jabłko 1 szt.
- [ogórek kiszony](#) 1 szt.
- cebula 1 szt.
- [pasta tahini](#) 2 łyżki
- bułka grahamka 4 szt.
- natka pietruszki ½ pęczka
- jajko 3 szt.
- szynka 6 plastrów
- [sól](#)
- truskawki 500 g

Warzywa, jajko i jabłko pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj z pastą tahini i natką pietruszki. Zjedz z pełnoziarnistym pieczywem i szynką. Na deser truskawki.

Kalorie w jednej porcji: 420 kcal

Białka: 17 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 47 g, błonnik: 10 g

## DZIEŃ 7

## Twaróg ze szczypiorkiem - przepis na 3 porcje

### Śniadanie

- twaróg chudy 300 g
- jogurt naturalny 100 g
- szczypiorek 1 pęczek
- rzodkiewka 6 szt.
- bułka grahamka 6 szt.
- [sól](#)

Twaróg wymieszaj z jogurtem, szczypiorkiem, drobno pokrojonymi rzodkiewkami i solą. Zjedz z pełnoziarnistym pieczywem.

Kalorie w jednej porcji: 370 kcal

Białka: 28 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 47 g, błonnik: 5 g

Późna wiosna to sezon na szczypiorek i rzodkiewki. Kolorowy twarożek dostarcza białka i wapnia.

## Owsianka z jagodowym koktajlem - przepis na 3 porcje

### II śniadanie

- [płatki owsiane](#) górskie 1 szklanka
- jagody 1 szklanka
- [siemię lniane](#) mielone 6 łyżek
- [orzechy brazylijskie](#) 3 szt.
- banan 1 szt.
- [napój roślinny niesłodzony](#) ½ szklanki
- otręby owsiane 3 łyżki

Płatki owsiane zalej zimną wodą i odstaw na noc. Rano zmiksuj napój roślinny z jagodami (poza sezonem korzystaj z mrożonych owoców), orzechami, bananem, otrębami i siemieniem lnianym. Płatki zalej koktajlem, wymieszaj.

Kalorie w jednej porcji: 320 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 44 g, błonnik: 10 g

Płatki owsiane jedzone na zimno są źródłem skrobi opornej. Koktajl z dodatkiem płatków owsianych i otrębów zawiera więcej błonnika i jest wolniej trawiony.

## Łosoś z botwinką i kaszą pęczak - przepis na 3 porcje

### Obiad

- łosoś 400 g
- papryka słodka w proszku 1 łyżeczka
- czosnek 3 ząbki
- [oliwa z oliwek](#) 4 łyżki
- sok z cytryny 2 łyżki
- [miód](#) 2 łyżki
- [kasza pęczak](#) 100 g
- cebula ½ szt.
- białe wino ⅓ szklanki
- bulion warzywny 1 szklanka
- botwinka 1 pęczek
- [mleko kokosowe](#) 4 łyżki
- brokuł 500 g

Dwa ząbki czosnku przeciśnij przez praskę i wymieszaj z papryką, miodem, sokiem z cytryny, dwiema łyżkami oliwy. Marynatą natrzyj łososia i odstaw na 15 minut. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni C, piecz rybę przez 15 minut.

Na łyżce oliwy podsmaż suchą kaszę pęczak, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek, posiekane buraczki od botwinki. Smaż 3 minuty. Wlej białe wino, zagotuj. Po chwili wlej bulion warzywny i gotuj pod przykryciem przez 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn.

Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, wrzuć liście botwinki. Podsmażaj przez kilka minut. Dodaj mleko kokosowe, sól i pieprz. Gotuj przez kilka minut. Jeśli sos jest za rzadki, dodaj mąkę ziemniaczaną. Brokuł ugotuj w oddzielnym garnku.

Kalorie w jednej porcji: 700 kcal

Białka: 38 g, tłuszcze: 39 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 8 g

Wiosna to dobry moment na jedzenie botwinki. W przepisie wykorzystujemy zarówno liście, jak i buraki.

## Zielona sałatka z ciecierzycą - przepis na 3 porcje

- mix sałat 150 g
- pomidor 3 szt.
- [ciecierzyca](#) 1 szklanka
- gruszka 1 szt.
- [kasza gryczana](#) ½ szklanki
- [orzechy włoskie](#) 12 szt.

### Kolacja

Pomidor i gruszkę pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą, ciecierzycą, kaszą i orzechami.

Kalorie w jednej porcji: 310 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 39 g, błonnik: 10 g

Białko w sałatce pochodzi z ciecierzycy, tłuszcz z orzechów. Warzywa są źródłem witamin i minerałów.