

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. Tuńczyk lub łosoś, w sosie własnym (puszka)</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Majonez Kielecki "Społem" Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek Jajko gotowane - na twardo/ na miękko/ w koszulce</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek Awokado</p>	<p>Łosoś wędzony Chleb żytni pełnoziarnisty Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. Oliwki czarne lub zielone, bez pestek Dyńa lub słonecznik - tuskane</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Szczypiorek Jajka kurze, całe Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek Masło klarowane (ghee) lub olej kokosowy do smażenia/ duszenia</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Makrela, wędzona Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. Awokado</p>
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>	<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>	<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>	<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>	<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>	<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>	<p>Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa</p>
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Lunchbox - sałatka nicejska</p>	<p>Lunchbox - sałatka marokańska z cieciorą</p>	<p>LuNcHbOx - sałatka słoikowa z makaronem, tuńczykiem, rukolą i mozzarellą (IO, BJ)</p>	<p>Lunchbox - sałatka meksykańska (BN, BJ, IO)</p>	<p>Lunchbox - warstwowa sałatka z quinoa</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Lunchbox - sałatka z ananasa, kurczaka i brokułów</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty Lunchbox - sałatka z jajkiem, rzodkiewką i orzechami (LF, BG, BN, IO)</p>

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
<p>Olej zimnotłoczony do sałatki - np. Iniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p> <p>Łosoś różowy, świeży - pieczony, grillowany, dowolnie doprawiony</p> <p>Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego</p> <p>Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)</p>	<p>Mięso wieprzowe chude - schab, łopatka, szynka, polędwica - dowolnie przyrządzone</p> <p>Olej zimnotłoczony do sałatki - np. Iniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p> <p>Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego</p> <p>Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)</p>	<p>Indyk, mięso mielone</p> <p>Ser żółty tarty 1 łyżka = 10 g</p> <p>Passata pomidorowa 99-100% pomidor (większość dostępnych, także w Biedronce, ma dobry skład)</p> <p>Olej zimnotłoczony do sałatki - np. Iniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p> <p>Surówka z warzyw korzeniowych (np. marchew, seler, pietruszka, burak)</p> <p>Oliwki czarne lub zielone, bez pestek</p> <p>Porcja pełnoziarnistego makaronu (pszenny, orkiszowy, żytni)</p>	<p>FROSTA Filety z dorsza 300 g (4 sztuki)</p> <p>Olej zimnotłoczony do sałatki - np. Iniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p> <p>Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego</p> <p>Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)</p> <p>Masło klarowane (ghee) lub olej kokosowy do smażenia/ duszenia</p>	<p>Kurczak , udko bez skóry 85 g szt. (pieczone w przyprawach/ grillowane)</p> <p>Olej zimnotłoczony do sałatki - np. Iniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p> <p>Oliwki czarne lub zielone, bez pestek</p> <p>Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego</p> <p>Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)</p>	<p>Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany</p> <p>Olej zimnotłoczony do sałatki - np. Iniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc.</p> <p>Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego</p> <p>Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)</p>	<p>Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)</p> <p>Pełnoziarnisty makaron ze szpinakiem i mozzarellą (BJ, IO)</p>




Poniedziałek

Śniadanie (439 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszone (36 kcal)	1 i 1/2 porcji (225 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (133 kcal)	3 łyżeczki (15 ml)
Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. (9 kcal)	2 garście (60 g)
Tuńczyk lub łosoś, w sosie własnym (puszka) (72 kcal)	2 i 1/2 łyżki (75 g)

Pieczywo pełnoziarniste + sałatka z warzyw z dodatkiem tuńczyka i oliwy.

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal)	1 sztuka (150 g)
Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal)	35 g
Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal)	200 g

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).

Przekąska (450 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (90 kcal)	1 kromka (40 g)
Lunchbox - sałatka nicejska (360 kcal)	1 porcja

Kolacja (463 kcal)

Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (133 kcal)	3 łyżeczki (15 ml)
Łosoś różowy, świeży - pieczony, grillowany, dowolnie doprawiony (105 kcal)	1/2 porcji (90 g)
Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego (177 kcal)	3 i 1/2 łyżki (52 g)
Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe) (48 kcal)	2 porcje (300 g)

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1778 kcal**
 Białko: **91.05 g**

Tłuszcz: **82.95 g**
 Węglowodany ogółem: **180.94 g**

JADŁOSPIS

PRZEPIS: Lunchbox - sałatka nicejska (1 PORCJA)



Składniki:

Łosoś wędzony - 2 plastry (40 g)
 Jajka kurze, na twardo - 1 i 1/2 sztuki (75 g)
 Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
 Pomidor koktajlowy - 9 sztuk (180 g)
 Pomidor, suszony na słońcu - 3 plastry (21 g)
 Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)
 Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. - 2 garście (60 g)
 Oliwki czarne lub zielone, bez pestek - 6 sztuk (18 g)
 Kiełki - 3 łyżki (24 g)



Przygotowanie:

Jajka kroimy w ósemki, pomidorki na ćwiartki. Łososia rozrywamy na małe kawałki, a sałatę rozdrabniamy według uznania. Dodajemy oliwki i wszystkie składniki układamy do lunchboxa; posypujemy kiełkami. Całość skrapiamy cytryną i polewamy oliwą z oliwek.



Wtorek

Śniadanie (451 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Majonez Kielecki "Społem" (51 kcal)	1/3 łyżki (8 g)
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszone (36 kcal)	1 i 1/2 porcji (225 g)
Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek (20 kcal)	1 plaster (20 g)
Jajko gotowane - na twardo/ na miękko/ w koszulce (155 kcal)	2 sztuki (100 g)

Pieczyno z polędwicą, warzywa, 2 jajka gotowane z odrobiną majonezu kieleckiego.

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal)	1 sztuka (150 g)
Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal)	35 g
Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal)	200 g

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).

Przekąska (451 kcal)

Lunchbox - sałatka marokańska z cieciorą (451 kcal)	1 porcja
---	----------


JADŁOSPIS
Kolacja (476 kcal)

Mięso wieprzowe chude - schab, łopatka, szynka, polędwica - dowolnie przyrządzone (162 kcal)	90 g
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (89 kcal)	2 łyżeczki (10 ml)
Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego (177 kcal)	3 i 1/2 łyżki (52 g)
Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe) (48 kcal)	2 porcje (300 g)

Wartości odżywcze:

 Energia (kcal): **1804 kcal**

 Tłuszcz: **83.68 g**

 Białko: **91.17 g**

 Węglowodany ogółem: **180.69 g**
PRZEPIS: Lunchbox - sałatka marokańska z cieciorką (1 PORCJA)

Składniki:

Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
 Cieciorka konserwowa - 9 łyżek (180 g)
 Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5 g)
 Ocet winny, balsamiczny - 1 łyżka (6 ml)
 Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
 Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
 Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
 Pomidor - 1 sztuka (200 g)
 Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany - 1/2 porcji (50 g)
 Papryka (czerwona, zielona lub żółta, dowolnie) - 2/3 sztuki (120 g)
 Awokado - 1/3 sztuki (55 g)


Przygotowanie:

Posiekać ogórki, pomidory, paprykę i cebulę. Cieciorkę odlać, przepłukać, dosypać. Posiekać pietruszkę i mięte, dosypać. W osobnym naczyniu zmieszać oliwę, ocet i pieprz, sałatkę skropić dressingiem. Jeśli zabierasz sałatkę do pracy, polecam pudełko z osobnym pojemniczkiem na sos.


Środa
Śniadanie (454 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszone (36 kcal)	1 i 1/2 porcji (225 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (89 kcal)	2 łyżeczki (10 ml)
Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek (80 kcal)	4 plastry (80 g)
Awokado (60 kcal)	1/4 sztuki (35 g)

JADŁOSPIS

Pieczyczo z 'guacamole' (awokado, łyżeczka oliwy, sól, opcjonalnie czosnek/ kilka kropli soku z cytryny) i polędwicą + warzywa z oliwą.

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal)	1 sztuka (150 g)
Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal)	35 g
Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal)	200 g

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).

Przekąska (458 kcal)

LuNcHbOx - sałatka słoikowa z makaronem, tuńczykiem, rukolą i mozzarellą (10, BJ) (458 kcal)	1 porcja
--	----------

Kolacja (450 kcal)

Indyk, mięso mielone (34 kcal)	1/5 szklanki (40 g)
Ser żółty tarty 1 łyżka = 10 g (70 kcal)	2 łyżki (20 g)
Passata pomidorowa 99-100% pomidor (większość dostępnych, także w Biedronce, ma dobry skład) (38 kcal)	8 łyżek (120 ml)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (89 kcal)	2 łyżeczki (10 ml)
Surówka z warzyw korzeniowych (np. marchew, seler, pietruszka, burak) (62 kcal)	2/3 porcji (200 g)
Oliwki czarne lub zielone, bez pestek (19 kcal)	5 sztuk (15 g)
Porcja pełnoziarnistego makaronu (pszenny, orkiszowy, żytni) (138 kcal)	4 łyżki (40 g)

Spaghetti :)

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1788 kcal**
 Białko: **91.17 g**

Tłuszcz: **82.96 g**
 Węglowodany ogółem: **179.19 g**


JADŁOSPIS
PRZEPIS: LuNcHb0x - sałatka słoikowa z makaronem, tuńczykiem, rukolą i mozzarellą (10, BJ) (1 PORCJA)

Składniki:

Makaron pełne ziarno świdy Lubella - 1/2 porcji (50 g)
 Papryka chili - 1/2 sztuki (10 g)
 Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160 g)
 Rukola - 2 garście (40 g)
 Tuńczyk, w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50 g)
 Sól, pieprz - dowolnie do smaku - 1 szczypta (1 g)
 Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. - 2 łyżeczki (10 ml)
 Oliwki czarne lub zielone, bez pestek - 8 sztuk (24 g)
 Tesco Mozzarella w zalewie - mini kulki 125 g - 1/2 porcji (30 g)


Przygotowanie:

Przygotować sos: do salaterki wlać sok z cytryny, dodać szczyptę soli i energicznie mieszać trzepaczką różgową aż sól się rozpuści. Dodać oliwę, ciągle mieszając aż do połączenia się składników w jednolitą emulsję. Doprawić pieprzem, oregano i ewentualnie solą, wymieszać. Sos wlać na dno słoika. Dodać makaron - ugotowany w osolonej wodzie odcedzony i przepłukany ciepłą wodą. Następnie dodać odcedzonego tuńczyka, rukolę, kulki mozzarelli i pokrojone pomidorki koktajlowe lub posiekane suszone pomidory. Posypać pokrojoną papryczką chili bez pestek i pokrojonymi oliwkami. Zakręcić słoik. Wymieszać dopiero przed podaniem, delikatnie przekręcając słoikiem, następnie wyłożyć zawartość słoika na talerz. Można również przygotować sałatkę w lunchboksie, umieszczając sos w małym pojemniczku lub słoiczku osobno.


Czwartek
Śniadanie (448 kcal)

Łosoś wędzony (98 kcal)	3 plastry (60 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszone (28 kcal)	1 i 1/4 porcji (175 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (45 kcal)	1 łyżeczka (5 ml)
Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszonka, etc. (9 kcal)	2 garście (60 g)
Oliwki czarne lub zielone, bez pestek (23 kcal)	6 sztuk (18 g)
Dynia lub słonecznik - łuskane (56 kcal)	2/3 garści (10 g)

Pieczewo pełnoziarniste + sałatka (warzywa, łosoś, oliwki, pestki, oliwa).

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal)	1 sztuka (150 g)
Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal)	35 g
Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal)	200 g

JADŁOSPIS

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).

Przekąska (453 kcal)

Lunchbox - sałatka meksykańska (BN, BJ, IO) (453 kcal) 1 porcja

Kolacja (463 kcal)

FROSTA Filety z dorsza 300 g (4 sztuki) (77 kcal)	100 g
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (89 kcal)	2 łyżeczki (10 ml)
Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego (177 kcal)	3 i 1/2 łyżki (52 g)
Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe) (48 kcal)	2 porcje (300 g)
Masło klarowane (ghee) lub olej kokosowy do smażenia/ duszenia (72 kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (8 g)

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1790 kcal**
Białko: **90.31 g**

Tłuszcz: **84.11 g**
Węglowodany ogółem: **181.66 g**

PRZEPIS: Lunchbox - sałatka meksykańska (BN, BJ, IO) (1 PORCJA)



Składniki:

Bazylija, świeża - 1/3 garści (1 g)
Fasola czerwona, konserwowa - 2 łyżki (40 g)
Ocet jabłkowy - 1 łyżeczka (3 ml)
Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
Ogórek kiszony - 1 sztuka (60 g)
Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120 g)
Przyprawy do smaku (wg gustu) - 1 łyżeczka = 8 g - 1/2 łyżeczki (4 g)
Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany - 3/4 porcji (75 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. - 3 i 2/3 łyżeczki (18 ml)
Papryka (czerwona, zielona lub żółta, dowolnie) - 1/2 sztuki (100 g)
Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego - 2 łyżki (30 g)



Przygotowanie:

Makaron ugotować i ostudzić. Składniki odsączyć/ pokroić, wymieszać, połączyć sosem (oliwa+ocet+przyprawy), posypać świeżą bazylią. Smacznego!



Piątek
Śniadanie (436 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Szcypiorek (3 kcal)	1/2 sztuki (10 g)
Jajka kurze, całe (139 kcal)	2 sztuki (100 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszone (40 kcal)	1 i 2/3 porcji (250 g)
Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek (20 kcal)	1 plaster (20 g)
Masło klarowane (ghee) lub olej kokosowy do smażenia/ duszenia (45 kcal)	1 łyżeczka (5 g)

Jajecznica na maśle i szynce (lub jajka sadzone), ze szczypiorkiem + warzywa i pieczywo pełnoziarniste. Opcjonalnie omlet ;).

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal)	1 sztuka (150 g)
Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal)	35 g
Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal)	200 g

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).

Przekąska (450 kcal)

Lunchbox - warstwowa sałatka z quinoa (450 kcal)	1 porcja
--	----------

Kolacja (466 kcal)

Kurczak , udko bez skóry 85 g szt. (pieczone w przyprawach/ grillowane) (125 kcal)	100 g
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (89 kcal)	2 łyżeczki (10 ml)
Oliwki czarne lub zielone, bez pestek (27 kcal)	7 sztuk (21 g)
Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego (177 kcal)	3 i 1/2 łyżki (52 g)
Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe) (48 kcal)	2 porcje (300 g)

JADŁOSPIS

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1778 kcal**

Białko: **91.56 g**

Tłuszcz: **81.55 g**

Węglowodany ogółem: **182.45 g**

PRZEPIS: Lunchbox - warstwowa sałatka z quinoa (1 PORCJA)



Składniki:

Awokado - 1/2 sztuki (70 g)
 Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
 Fasola czerwona, konserwowa - 2 łyżki (40 g)
 Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
 Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)
 Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
 Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80 g)
 Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)
 Quinoa Biała - komosa ryżowa [100 g = szklanka] - 2 łyżki (30 g)
 Przyprawy do smaku (wg gustu) - 1 łyżeczka = 8 g - 1/2 łyżeczki (4 g)
 Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany - 2/3 porcji (70 g)



Przygotowanie:

Składniki pokroić i układać warstwowo w słoiku lub lunchboksie. Na spodzie umieścić dressing z oliwy, soku z cytryny, natki oraz przypraw.



Sobota

Śniadanie (451 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Makrela, wędzona (177 kcal)	2/3 sztuki (80 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone (40 kcal)	1 i 2/3 porcji (250 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (45 kcal)	1 łyżeczka (5 ml)

Makrela, pieczywo pełnoziarniste, warzywa z oliwą.

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal)	1 sztuka (150 g)
Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal)	35 g
Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal)	200 g

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).


JADŁOSPIS
Przekąska (443 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (90 kcal)	1 kromka (40 g)
Lunchbox - sałatka z ananasa, kurczaka i brokułów (353 kcal)	1 porcja

Kolacja (443 kcal)

Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany (85 kcal)	3/4 porcji (85 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (133 kcal)	3 łyżeczki (15 ml)
Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego (177 kcal)	3 i 1/2 łyżki (52 g)
Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe) (48 kcal)	2 porcje (300 g)

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1763 kcal**
 Białko: **91.57 g**

Tłuszcz: **83.17 g**
 Węglowodany ogółem: **180.87 g**

PRZEPIS: Lunchbox - sałatka z ananasa, kurczaka i brokułów (1 PORCJA)

Składniki:

Brokuły - 1/3 sztuki (130 g)
 Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
 Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany - 2/3 porcji (60 g)
 Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. - 2 łyżeczki (10 ml)
 Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. - 2 garście (60 g)
 Dynia lub słonecznik - łuskane - 1 i 1/3 garści (20 g)
 Ananas (świeży - plaster) - 1 plaster (80 g)


Przygotowanie:

Ananasa obierz, pokrój w plastry i każdy plaster na kawałeczki. Brokuła ugotuj al dente i podziel na różyczki, pierś pokrój w cząstki. Wymieszaj, wyłóż na zieleninę, posyp kiełkami i słonecznikiem - gotowe :)


Niedziela
Śniadanie (451 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (135 kcal)	1 i 1/2 kromki (60 g)
Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona (54 kcal)	300 ml
Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany (70 kcal)	2/3 porcji (70 g)
Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszone (28 kcal)	1 i 1/4 porcji (175 g)
Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. (45 kcal)	1 łyżeczka (5 ml)
Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. (9 kcal)	2 garście (60 g)

JADŁOSPIS

Awokado (110 kcal) 1/2 sztuki (65 g)

Pieczywo pełnoziarniste, sałatka (warzywa, kurczak, awokado, oliwa).

Przekąska (426 kcal)

Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g (95 kcal) 1 sztuka (150 g)

Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami (231 kcal) 35 g

Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa (100 kcal) 200 g

Jogurt naturalny + owoc (np. duże jabłko, średnia pomarańcza, 3 mandarynki, 4 śliwki, etc.) + orzechy lub migdały (ok. 1 garść).

Przekąska (453 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty (90 kcal) 1 kromka (40 g)

Lunchbox - sałatka z jajkiem, rzodkiewką i orzechami (LF, BG, BN, IO) (363 kcal) 1 porcja

Kolacja (448 kcal)

Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe) (36 kcal) 1 i 1/2 porcji (225 g)

Pełnoziarnisty makaron ze szpinakiem i mozzarellą (BJ, IO) (412 kcal) 1 porcja

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1778 kcal**

Białko: **92.52 g**

Tłuszcz: **83.24 g**

Węglowodany ogółem: **182.43 g**

PRZEPIS: Lunchbox - sałatka z jajkiem, rzodkiewką i orzechami (LF, BG, BN, IO) (1 PORCJA)



Składniki:

Orzechy włoskie - 3 sztuki (12 g)

Jajka kurze, na twardo - 2 i 1/2 sztuki (125 g)

Pomidor, suszony na słońcu - 2 plastry (14 g)

Rzodkiewka - 8 sztuk (120 g)

Sok z limonki - 1 łyżka (6 ml)

Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc. - 2 garście (60 g)

Ogórek/ ogórek kiszony/ ogórek konserwowy bez cukru - 2 porcje (200 g)



Przygotowanie:

Zieleninę, ogórka i rzodkiewki myjemy i osuszamy. Ogórka obieramy wzdłuż obieraczką do warzyw tworząc wąskie wstążki. Jajka kroimy na ćwiartki. Sos sałatkowy przygotowujemy z oliwy i soku cytrusowego/ octu. W lunchboksie układamy zielone, a na nim kolejno ogórki, rzodkiewki i jajka. Całość skrapiamy sokiem z cytryny lub limonki i posypujemy pokruszonymi orzechami.

 **JADŁOSPIS****PRZEPIS: Pełnoziarnisty makaron ze szpinakiem i mozzarellą (BJ, IO) (1 PORCJA)****Składniki:**

Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Makaron pełne ziarno świdy Lubella - 1/2 porcji (50 g)
Szpinak, mrożony - 1/2 sztuki (225 g)
Tesco Mozzarella w zalewie 200 g - 2/3 porcji (65 g)
Masło klarowane (ghee) lub olej kokosowy do smażenia/
duszenia - 1 łyżeczka (5 g)

**Przygotowanie:**

Na oleju podsmaż pokrojony drobno czosnek. Dodaj szpinak, duś 10 minut. Dopraw solą, na koniec dodaj mozzarellę (pokrojoną) i makaron ugotowany al dente, zamieszaj i podawaj.

 LISTA ZAKUPÓW Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Chleb żytni pełnoziarnisty	540 g
<input type="checkbox"/>	Porcja pełnoziarnistej kaszy/ ryżu brązowego lub dzikiego	290 g
<input type="checkbox"/>	Porcja pełnoziarnistego makaronu (pszenny, orkiszowy, żytni)	40 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełne ziarno świdry Lubella	100 g

 Warzywa

<input type="checkbox"/>	Warzywa kolorowe, surowe - pomidory, papryka, rzodkiew, ogórki świeże i/lub kiszzone	1525 g
<input type="checkbox"/>	Warzywa zielone liściaste - np. jarmuż, szpinak, sałata, rukola, roszponka, etc.	360 g
<input type="checkbox"/>	Warzywa surowe - sałatka/ surówka (kolorowe, zielone, korzeniowe)	1725 g
<input type="checkbox"/>	Passata pomidorowa 99-100% pomidor (większość dostępnych, także w Biedronce, ma dobry skład)	120 ml
<input type="checkbox"/>	Surówka z warzyw korzeniowych (np. marchew, seler, pietruszka, burak)	200 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki czarne lub zielone, bez pestek	96 g (32 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szcypiorek	10 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor koktajlowy	540 g (27 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Pomidor, suszony na słońcu	35 g
<input type="checkbox"/>	Kiełki	24 g
<input type="checkbox"/>	Papryka chili	10 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Rukola	40 g
<input type="checkbox"/>	Fasola czerwona, konserwowa	80 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek	180 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Ogórek kiszony	60 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Papryka (czerwona, zielona lub żółta, dowolnie)	220 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	100 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	120 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	18 g
<input type="checkbox"/>	Brokuły	130 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	5 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Szpinak, mrożony	225 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cieciora konserwowa	180 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor	200 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	120 g (8 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Ogórek/ ogórek kiszony/ ogórek konserwowy bez cukru	200 g

 LISTA ZAKUPÓW Mleko i produkty mleczne

- Bakoma Jogurt naturalny łagodny smak bez dodatku cukru 150 g 1050 g (7 sztuk)
- Ser żółty tarty 1 łyżka = 10 g 20 g
- Tesco Mozzarella w zalewie - mini kulki 125 g 30 g
- Tesco Mozzarella w zalewie 200 g 65 g

 Mięso i jaja

- Szynka lub polędwica drobiowa najwyższej jakości lub mięso domowe na zimno do kanapek 120 g
- Jajko gotowane - na twardo/ na miękko/ w koszulce 100 g (2 sztuki)
- Mięso wieprzowe chude - schab, łopatka, szynka, polędwica - dowolnie przyrządzone 90 g
- Indyk, mięso mielone 40 g
- Jajka kurze, całe 100 g (2 sztuki)
- Kurczak , udko bez skóry 85 g szt. (pieczone w przyprawach/ grillowane) 100 g
- Filet z piersi - gotowany, pieczony lub grillowany 410 g
- Jajka kurze, na twardo 200 g (4 sztuki)

 Oleje i tłuszcze

- Olej zimnotłoczony do sałatki - np. lniany, oliwa z oliwek extra vergine, etc. 148 ml
- Masło klarowane (ghee) lub olej kokosowy do smażenia/ duszenia 18 g
- Oliwa z oliwek 15 ml

 Ryby i owoce morza

- Tuńczyk lub łosoś, w sosie własnym (puszka) 75 g
- Łosoś różowy, świeży - pieczony, grillowany, dowolnie doprawiony 90 g
- Łosoś wędzony 100 g
- FROSTA Filety z dorsza 300 g (4 sztuki) 100 g
- Makrela, wędzona 80 g (2/3 sztuki)
- Tuńczyk, w sosie własnym 50 g

 Owoce, orzechy i nasiona

- Orzechy lub migdały - dowolne poza fistaszkami 245 g
- Świeże owoce - dowolne oprócz awokado, bananów, winogron, ananasa 1400 g

 LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Awokado	155 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Dynia lub słonecznik - łuskane	30 g
<input type="checkbox"/>	Awokado	70 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ananas (świeży - plaster)	80 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	12 g (3 sztuki)

 **Napoje**

<input type="checkbox"/>	Kawa z mlekiem 2% (1/3 kubka), niesłodzona	2100 ml
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	12 ml
<input type="checkbox"/>	Sok z limonki	6 ml

 **Przyprawy**

<input type="checkbox"/>	Majonez Kielecki "Społem"	8 g
<input type="checkbox"/>	Sól, pieprz - dowolnie do smaku	1 g
<input type="checkbox"/>	Bazylija, świeża	1 g
<input type="checkbox"/>	Ocet jabłkowy	3 ml
<input type="checkbox"/>	Ocet winny, balsamiczny	6 ml

 **Dania gotowe**

<input type="checkbox"/>	Mięta pieprzowa, świeża	5 g
--------------------------	-------------------------	-----

 **Pozostałe**

<input type="checkbox"/>	Przyprawy do smaku (wg gustu) - 1 łyżeczka = 8 g	8 g
<input type="checkbox"/>	Quinoa Biała - komosa ryżowa [100 g = szklanka]	30 g