



# PRIMAVERA HOTELE

**ASTOR**  
by PRIMAVERA HOTELE

*Primavera*  
~ JASTRZĘBIA GÓRA ~  
czuj się zaproszony

## Dobry krok w nowy rok

7-dniowy jadłospis zdrowych  
i zbilansowanych posiłków

ŚNIADANIE • II ŚNIADANIE • OBIAD • KOLACJA

Jadłospis przeznaczony jest dla osób zdrowych, które nie mają przeciwwskazań  
do spożywania produktów zawartych w planie żywieniowym.

Jadłospis ma charakter redukcyjny:  
ok. **1600 kcal** dziennie, z wysoką zawartością białka i błonnika.

## Dzień 1

**ŚNIADANIE:** Owsianka z jogurtem, orzechami nerkowca i borówkami

Waga [g]: 290g | E [kcal]: 397.5kcal | B [g]: 16.47g | T [g]: 15.47g | W [g]: 52.1g | Błonnik pokarmowy [g]: 4.66g

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Płatki owsiane                | 40g (4 łyżki)     |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 180g (1 kubeczek) |
| Orzechy nerkowca              | 20g (1 garść)     |
| Borówka, świeża               | 50g (1 garść)     |

**Przygotowanie:**

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut, aż płatki wchłoną wodę. Dodać jogurt, pozostałe składniki i wymieszać.

**II ŚNIADANIE:** Truskawkowy koktajl z siemieniem lnianym

Waga [g]: 450g | E [kcal]: 321.2kcal | B [g]: 10.39g | T [g]: 10.87g | W [g]: 47.8g | Błonnik pokarmowy [g]: 4.4g

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Truskawki                    | 70g (1 garść)     |
| Banan                        | 130g (1 sztuka)   |
| Kefir, 1,5% tłuszczu         | 240g (1 szklanka) |
| Olej lniany                  | 5g (1 łyżeczka)   |
| Siemię lniane (len, nasiona) | 5g (1 łyżeczka)   |

**Przygotowanie:**

Wszystkie składniki zblendować na koktajl.

**OBIAD:** Wegetariańskie leczo z ciecierzycą i kaszą bulgur

Waga [g]: 676g | E [kcal]: 493.3kcal | B [g]: 17.34g | T [g]: 13.8g | W [g]: 84.73g | Błonnik pokarmowy [g]: 19.13g

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Cukinia                           | 150g (1/2 sztuki) |
| Papryka czerwona                  | 73g (1/3 sztuki)  |
| Cebula                            | 50g (1/2 sztuki)  |
| Kukurydza konserwowa              | 45g (3 łyżki)     |
| Cieciora konserwowa (ciecierzyca) | 60g (3 łyżki)     |
| Passata - przetarte pomidory      | 240g (1 szklanka) |
| Oregano suszone                   | 1g (1 szczypta)   |
| Sól biała                         | 1g (1 szczypta)   |
| Pieprz czarny                     | 1g (1 szczypta)   |
| Kasza bulgur                      | 45g (3 łyżki)     |
| Olej rzepakowy                    | 10g (1 łyżka)     |

**Przygotowanie:**

Cebulę obrać, pokroić w pióra, zeszklić na rozgrzanym oleju. Warzywa umyć, pokroić w kostkę, kukurydzę i ciecierzycę odcedzić i opłukać. Dodać do cebuli i chwilę smażyć mieszając. Warzywa przetrzeć do garnka. Dodać passatę, przyprawy. Przykryć naczynie pokrywką i gotować na małym ogniu ok. 10 minut. Kaszę ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Gotowe leczo podawać z ugotowaną kaszą.

**KOLACJA:** Sałatka cezar z żytnimi grzankami

Waga [g]: 280g | E [kcal]: 409.8kcal | B [g]: 20.39g | T [g]: 20.64g | W [g]: 39.35g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.76g

|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 50g (1/4 sztuki) |
| Salata                             | 10g (2 liście)   |
| Ser Parmezan                       | 8g (1 łyżka)     |
| Pomidory koktajlowe                | 100g (1 garść)   |
| Sól biała                          | 1g (1 szczypta)  |
| Pieprz czarny                      | 1g (1 szczypta)  |
| Musztarda                          | 10g (1 łyżeczka) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu      | 25g (1 łyżka)    |
| Chleb żytni razowy                 | 60g (2 kromki)   |
| Oliwa z oliwek                     | 5g (1 łyżeczka)  |
| Olej rzepakowy                     | 10g (1 łyżka)    |

**Przygotowanie:**

Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić. Rozgrzać olej na patelni i usmażyć kurczaka. Chleb pokroić w kostkę i podpiec na suchej patelni lub w piekarniku do lekkiej chrupkości. W małej misce wymieszać: jogurt, musztardę i oliwę z oliwek. Sałatę z pomidorki umyć, przełożyć do miski. Dodać kurczaka, parmezan, sos i grzanki. Wymieszać.

**ŚNIADANIE:** Kanapki z jajkiem, awokado i czarnuszką

Waga [g]: 320g | E [kcal]: 400.8kcal | B [g]: 20.07g | T [g]: 19.53g | W [g]: 41.06g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.6g

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Jaja kurze całe     | 110g (2 sztuki)  |
| Chleb żytni razowy  | 60g (2 kromki)   |
| Awokado             | 45g (1/3 sztuki) |
| Pomidory koktajlowe | 100 g (1 garść)  |
| Czarnuszka          | 5g (1 łyżeczka)  |

**Przygotowanie:**

Jajka ugotować na twardo. Chleb posmarować rozgniecionym awokado. Nałożyć pokrojone plasterki jajek, posypać na wierzch czarnuszką. Pomidory podawać obok.

**II ŚNIADANIE:** Czekoladowy pudding chia z orzechami laskowymi

Waga [g]: 267g | E [kcal]: 324.8kcal | B [g]: 12.88g | T [g]: 17.47g | W [g]: 34.3g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.19g

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Nasiona chia                  | 10g (1 łyżka)     |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 180g (1 kubeczek) |
| Ksylitol-cukier brzozy        | 7g (1 łyżeczka)   |
| Kakao 16%, proszek            | 5g (1 łyżeczka)   |
| Orzechy laskowe               | 15g (1 łyżka)     |
| Borówka, świeża               | 50g (1 garść)     |

**Przygotowanie:**

Nasiona chia wymieszać z jogurtem, kakao i ksylitolem. Wstawić do lodówki na ok. 4-6 h (można też na noc). Po tym czasie wyjąć i dodać posiekane orzechy laskowe oraz borówki.

**OBIAD:** Pierś z indyka z sosem koperkowym, ryż basmati i surówka z buraków

Waga [g]: 309g | E [kcal]: 469.5kcal | B [g]: 26.53g | T [g]: 17.85g | W [g]: 53.09g | Błonnik pokarmowy [g]: 5.4g

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 100g               |
| Ryż basmati                      | 50g (1/2 woreczka) |
| Buraki w słoiku                  | 100g               |
| Sól biała                        | 1g (1 szczypta)    |
| Pieprz czarny                    | 1g (1 szczypta)    |
| Papryka wędzona w proszku        | 1g (1 szczypta)    |
| Rozmaryn, suszony                | 1g (1 szczypta)    |
| Olej rzepakowy                   | 10g (1 łyżka)      |
| Szczypiorek                      | 3g (1 łyżeczka)    |
| Czarnuszka                       | 5g (1 łyżeczka)    |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu    | 25g (1 łyżka)      |
| Koper ogrodowy                   | 4g (1 łyżeczka)    |
| Sok z cytryny                    | 3g (1 łyżeczka)    |
| Oliwa z oliwek                   | 5g (1 łyżeczka)    |

**Przygotowanie:**

Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Mięso utłuc na cieńsze plastry, przyprawić, skropić olejem rzepakowym i upiec w piekarniku w 180 stopniach przez ok. 20 minut. W tym czasie przygotować sos: jogurt wymieszać z posiekanym koperkiem i oliwą. Ugotowany ryż wymieszać z posiekanym szczypiorkiem i czarnuszką. Podawać indyką z buraczkami, sosem i ryżem.

**KOLACJA:** Sałatka grecka

Waga [g]: 444g | E [kcal]: 393.3kcal | B [g]: 12.61g | T [g]: 13.63g | W [g]: 60.36g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.01g

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Salata                   | 10g (2 liście)    |
| Pomidory koktajlowe      | 100g (1 garść)    |
| Papryka czerwona         | 110g (1/2 sztuki) |
| Ogórek świeży (długi)    | 60g (1/3 sztuki)  |
| Ser typu Feta            | 30g (2 plastry)   |
| Cebula czerwona          | 33g (1/3 sztuki)  |
| Chleb żytni razowy       | 60g (2 kromki)    |
| Oliwki czarne, w zalewie | 12g (4 sztuki)    |
| Oliwa z oliwek           | 5g (1 łyżeczka)   |
| Miód pszczeli            | 12g (1 łyżeczka)  |
| Musztarda                | 10g (1 łyżeczka)  |
| Sól biała                | 1g (1 szczypta)   |
| Pieprz czarny            | 1g (1 szczypta)   |

**Przygotowanie:**

Warzywa umyć, pokroić i umieścić w misce. Dodać oliwki, ser feta. Przygotować sos: oliwę, miód, musztardę oraz przyprawy wymieszać i dodać do sałatki. Wymieszać. Sałatkę podawać z pieczywem.

## Dzień 3

## ŚNIADANIE: Szakszuka

Waga [g]: 441g | E [kcal]: 423.1kcal | B [g]: 20.97g | T [g]: 22.61g | W [g]: 40.07g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.01g

|                                          |                   |
|------------------------------------------|-------------------|
| Jaja kurze całe                          | 110g (2 sztuki)   |
| Chleb żytni razowy                       | 30g (1 kromka)    |
| Olej rzepakowy                           | 10g (2 łyżeczki)  |
| Pieprz czarny                            | 1g (1 szczypta)   |
| Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku | 240g (1 szklanka) |

## Przygotowanie:

Cebulę i czosnek pokroić w kostkę. Rozgrzać olej na patelni i zeszklić cebulę z czosnkiem. Dodać pomidory, przyprawy i mieszać chwilę do zagotowania sosu. Wbić jajka, zmniejszyć moc palnika i przykryć patelnię, żeby jajka dobrze się ścięły. Pietruszkę i szczypiorek umyć i posiekać. Gotową szakszukę udekorować szczypiorkiem i pietruszką, podawać z pieczywem.

## II ŚNIADANIE: Koktajl mango lassi

Waga [g]: 348g | E [kcal]: 281.4kcal | B [g]: 8.86g | T [g]: 8.32g | W [g]: 45.07g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.83g

|                                            |                   |
|--------------------------------------------|-------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu              | 180g (1 kubeczek) |
| Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) | 20g (2 łyżki)     |
| Cynamon w proszku                          | 1g (1 szczypta)   |
| Mango                                      | 135g 91/2 sztuki) |
| Miód pszczeli                              | 12g (1 łyżeczka)  |

## Przygotowanie:

Wszystkie składniki zblendować na koktajl.

## OBIAD: Pstrąg na parze z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej

Waga [g]: 488g | E [kcal]: 476.6kcal | B [g]: 27.94g | T [g]: 22.03g | W [g]: 47.72g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.66g

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Pstrąg tęczy, filet, świeży           | 120g              |
| Ziemniaki, gotowane                   | 225g (3 sztuki)   |
| Olej rzepakowy                        | 10g (1 łyżka)     |
| Tymianek suszony                      | 1g (1 szczypta)   |
| Kapusta kiszona                       | 110g (1 szklanka) |
| Marchew                               | 12g (1/4 sztuki)  |
| Pietruszka, liście (natka pietruszki) | 5g (1 łyżeczka)   |
| Sól biała                             | 1g (1 szczypta)   |
| Pieprz czarny                         | 1g (1 szczypta)   |
| Sok z cytryny                         | 3g (1 łyżeczka)   |

## Przygotowanie:

Rybę, przyprawić, skropić olejem i sokiem z cytryny. Umieścić w garnku przeznaczonym do gotowania na parze lub metalowym durszlaku. Naczynie umieścić nad garnkiem z wodą i przykryć pokrywką. Gotować na wolnym ogniu przez około 10-15 minut. Ziemniaki obrać, ugotować. Kapustę kiszoną wymieszać z tartą marchewką, natką pietruszki i olejem rzepakowym.

## KOLACJA: Bułka żytnia z pastą twarogową

Waga [g]: 245g | E [kcal]: 387.1kcal | B [g]: 21.04g | T [g]: 12.91g | W [g]: 52.14g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.56g

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Bułka żytnia                  | 80g (1 sztuka)    |
| Ser twarogowy (twaróg) chudy  | 50g (1/4 kostki)  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 25g (1 łyżka)     |
| Olej lniany                   | 5g (1 łyżeczka)   |
| Szczypiorek                   | 5g (1 łyżka)      |
| Rzodkiewka                    | 45g (3 sztuki)    |
| Ogórek świeży (długi)         | 25g (5 plasterów) |
| Słonecznik, nasiona, łuskane  | 10g (1 łyżka)     |

## Przygotowanie:

W misce umieścić: twaróg, jogurt, olej, posiekany szczypiorek, słonecznik i pokrojone w drobną kostkę rzodkiewki, wymieszać do uzyskania pasty. Ogórka pokroić w plastry. Smarować bułkę pastą i nałożyć na wierzch plastry ogórka



## Dzień 4

**ŚNIADANIE:** Owsianka z jogurtem skyr, malinami i orzechami

Waga [g]: 280g | E [kcal]: 378.2kcal | B [g]: 25.98g | T [g]: 12.63g | W [g]: 45.1g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.1g

|                                          |                   |
|------------------------------------------|-------------------|
| Płatki owsiane                           | 40g (4 łyżki)     |
| Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego | 150g (1 kubeczek) |
| Maliny                                   | 75g (1 garść)     |
| Orzechy laskowe                          | 15g (1 łyżka)     |

**Przygotowanie:**

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut, aby wchłonęły wodę. Dodać skyr i pozostałe składniki, wymieszać.

**II ŚNIADANIE:** "Kanapki" z jabłka z masłem orzechowym

Waga [g]: 190g | E [kcal]: 257kcal | B [g]: 7.84g | T [g]: 15.64g | W [g]: 25.9g | Błonnik pokarmowy [g]: 5.6g

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Jabłko          | 160g (1 sztuka)       |
| Masło orzechowe | 30g (2 płaskie łyżki) |

**Przygotowanie:**

Jabłko pokroić w plastry, usunąć gniazda nasienne i posmarować każdy kawałek masłem orzechowym.

**OBIAD:** Chilli sin carne

Waga [g]: 579g | E [kcal]: 536kcal | B [g]: 19.88g | T [g]: 8.84g | W [g]: 102.53g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.21g

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Cebula                                   | 50g (1/2 sztuki)   |
| Fasola czerwona z puszki                 | 90g (3 łyżki)      |
| Kukurydza konserwowa                     | 45g (3 łyżki)      |
| Papryka czerwona                         | 73g (1/3 sztuki)   |
| Sól biała                                | 1g (1 szczypta)    |
| Pieprz czarny                            | 1g (1 szczypta)    |
| Kmin rzymski mielony                     | 1g (1 szczypta)    |
| Papryka wędzona w proszku                | 1g (1 szczypta)    |
| Papryka chili w proszku                  | 1g (1 szczypta)    |
| Czosnek                                  | 6g (1 ząbek)       |
| Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku | 240 (1 szklanka)   |
| Soczewica gotowana, konserwowa           | 15g                |
| Oliwa z oliwek                           | 5g (1 łyżeczka)    |
| Ryż basmati                              | 50g (1/2 woreczka) |

**Przygotowanie:**

Cebulę obrać, pokroić w pióra, zeszklić na rozgrzanym oleju. Warzywa umyć, pokroić w kostkę, kukurydzę, fasolę i soczewicę odcedzić i opłukać. Dodać warzywa do cebuli i chwilę smażyć mieszając. Dodać pomidory, przyprawy. Przykryć naczynie pokrywką i gotować na małym ogniu ok. 10 minut mieszając co jakiś czas. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Gotowe danie można udekorować świeżą natką pietruszki lub kolendrą.

**KOLACJA:** Grahamka z awokado, mozzarellą i pomidorem

Waga [g]: 265g | E [kcal]: 410.7kcal | B [g]: 15.82g | T [g]: 14.26g | W [g]: 59.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.06g

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Bułka grahamka                  | 90g (1 sztuka)   |
| Awokado                         | 65g (1/2 sztuki) |
| Pomidor                         | 80g (4 plastry)  |
| Ser Mozzarella light, w zalewie | 30g (1/4 sztuki) |

**Przygotowanie:**

Awokado rozgnieść i posmarować nim bułkę. Nałożyć plastry sera i pomidora.

**ŚNIADANIE:** Śródziemnomorski serek wiejski

Waga [g]: 344g | E [kcal]: 380kcal | B [g]: 28.88g | T [g]: 17.49g | W [g]: 29.74g | Błonnik pokarmowy [g]: 5.53g

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Serek wiejski naturalny      | 200g (1 kubeczek) |
| Rzodkiewka                   | 45g (3 sztuki)    |
| Ogórek świeży (długi)        | 45g (1/4 sztuki)  |
| Koper ogrodowy               | 4g (1 łyżeczka)   |
| Słonecznik, nasiona, łuskane | 10g (1 łyżka)     |
| Chleb pełnoziarnisty z żyta  | 35g (1 kromka)    |
| Dynia, pestki, łuskane       | 5g (1 łyżeczka)   |

**Przygotowanie:**

Warzywa umyć, pokroić, wymieszać z serem.  
Dodać pestki słonecznika i dyni, zjeść z pieczywem.

**II ŚNIADANIE:** Bułka z hummusem + gruszka

Waga [g]: 245g | E [kcal]: 356.4kcal | B [g]: 9.91g | T [g]: 8.17g | W [g]: 67.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.1g

|                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| Bułka żytnia                         | 80g (1 sztuka)  |
| Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy) | 30g (1 łyżka)   |
| Gruszka                              | 135g (1 sztuka) |

**Przygotowanie:**

Bułkę posmarować hummusem. Zjeść gruszkę osobno.

**OBIAD:** Gulasz wołowy z kaszą gryczaną i surówką z ogórków kiszonych

Waga [g]: 455g | E [kcal]: 524kcal | B [g]: 28.27g | T [g]: 19.3g | W [g]: 65.94g | Błonnik pokarmowy [g]: 11.09g

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| Wołowina, polędwica     | 80g                |
| Olej rzepakowy          | 10g (1 łyżka)      |
| Ziele angielskie całe   | 2g (2 sztuki)      |
| Liście laurowe, suszone | 1g (1 liść)        |
| Pieprz czarny           | 1g (1 szczypta)    |
| Sól biała               | 1g (1 szczypta)    |
| Papryka w proszku       | 1g (1 szczypta)    |
| Cebula                  | 50g (1/2 sztuki)   |
| Czosnek                 | 6g (1 ząbek)       |
| Mąka orkiszowa jasna    | 15g (1 łyżka)      |
| Marchew                 | 25g (1/2 sztuki)   |
| Papryka czerwona        | 110g (1/2 sztuki)  |
| Kasza gryczana          | 50g (1/2 woreczka) |
| Ogórek kiszony          | 100g (2 sztuki)    |
| Oliwa z oliwek          | 3g (1/2 łyżeczki)  |

**Przygotowanie:**

Mięso pokroić w kostkę, przyprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące. Rozgrzać olej rzepakowy na patelni i smażyć mięso do lekkiego zarumienienia. Zdjąć mięso z patelni i przerzucić do garnka. Dodać pokrojoną cebulę i warzywa, smażyć jeszcze przez kilka minut. Dolać ok. 0,5 szklanki wody, przyprawy i dusić pod przykryciem co jakiś czas mieszając. Mięso powinno być kruche i ugotowane w środku, a warzywa miękkie. Kaszę ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Ogórki kiszone pokroić, doprawić i skropić oliwą.

**KOLACJA:** Tortilla z łososiem wędzonym i serem śmietankowym

Waga [g]: 239g | E [kcal]: 346.1kcal | B [g]: 19.16g | T [g]: 16.03g | W [g]: 32.49g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.3g

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| Tortilla (wrap) pełnoziarnista | 60g (1 sztuka)   |
| Łosoś, wędzony na gorąco       | 50g              |
| Serek śmietankowy, naturalny   | 20g (2 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy                 | 4g (1 łyżeczka)  |
| Pomidory koktajlowe            | 100g (1 garść)   |
| Salata                         | 5g (1 liść)      |

**Przygotowanie:**

Tortillę posmarować serem, nałożyć liść sałaty, łososa i posiekany koperek. Zawinąć wg instrukcji na opakowaniu i podpiec np. na suchej patelni z dwóch stron lub zjeść na zimno. Obok położyć pomidorki koktajlowe.

**ŚNIADANIE:** Omlety cukiniowe z parmezanem

Waga [g]: 346g | E [kcal]: 421.2kcal | B [g]: 24.18g | T [g]: 19.83g | W [g]: 40.29g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.31g

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Jaja kurze całe        | 110g (2 sztuki)  |
| Mąka orkiszowa jasna   | 45g (3 łyżki)    |
| Napój migdałowy        | 100g             |
| Pieprz czarny          | 1g (1 szczypta)  |
| Papryka w proszku      | 1g (1 szczypta)  |
| Olej rzepakowy         | 5g (1 łyżeczka)  |
| Cukinia                | 75g (1/4 sztuki) |
| Ser Parmezan           | 4g (1 łyżeczka)  |
| Kiełki (różne rodzaje) | 5g (1 łyżeczka)  |

**Przygotowanie:**

Jajka wymieszać z przyprawami, napojem migdałowym i mąką (gdyby ciasto było zbyt gęste dodać odrobinę wody). Cukinię umyć i pokroić w drobną kostkę, dodać do ciasta. Rozgrzać olej na patelni - smażyć omlety na złoty kolor z obu stron. Gotowe omlety oprószyć parmezanem i udekorować kiełkami.

**II ŚNIADANIE:** Kokosowy pudding chia z malinami

Waga [g]: 289g | E [kcal]: 309.4kcal | B [g]: 9.25g | T [g]: 18.83g | W [g]: 34.1g | Błonnik pokarmowy [g]: 12.3g

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| Nasiona chia                  | 10g (1 łyżka)   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 75g (3 łyżki)   |
| Napój migdałowy               | 100g            |
| Ksylitol - cukier brzozy      | 7g (1 łyżeczka) |
| Maliny                        | 75g (1 garść)   |
| Wiórki kokosowe               | 12g (2 łyżki)   |
| Migdały, płatki               | 10g (1 łyżka)   |

**Przygotowanie:**

Nasiona chia wymieszać z jogurtem, napojem migdałowym, wiórkami kokosowymi i ksylitolem. Wstawić do lodówki na ok. 4-6 h (można też na noc). Po tym czasie wyjąć i dodać migdały oraz maliny.

**OBIAD:** Indyk w sosie kokosowym curry z kuskusem perłowym

Waga [g]: 331g | E [kcal]: 510.45kcal | B [g]: 29.12g | T [g]: 23.82g | W [g]: 48.65g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.65g

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Mięso z piersi indyka, bez skóry                | 100g               |
| Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu)      | 57g (1/4 szklanki) |
| Marchew z groszkiem, mrożona                    | 100g               |
| Oliwa z oliwek                                  | 10g (1 łyżka)      |
| Curry w proszku                                 | 2g (2 szczypty)    |
| Sól biała                                       | 1g (1 szczypta)    |
| Pieprz czarny                                   | 1g (1 szczypta)    |
| Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem) | 15g (1 łyżka)      |
| Kasza kuskus                                    | 45g (1/4 szklanki) |

**Przygotowanie:**

Indyka pokroić w kostkę. Usmażyć na oliwie. Dodać warzywa, mleko kokosowe, przyprawy i bulion warzywny. Dusić przez około 10 minut do zmięknienia warzyw. Podawać z ugotowanym kuskusem.

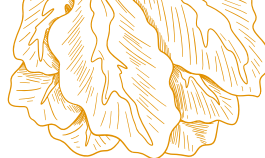
**KOLACJA:** Makaron pełnoziarnisty z pesto i pomidorami

Waga [g]: 190g | E [kcal]: 345.4kcal | B [g]: 11.21g | T [g]: 9.4g | W [g]: 56.5g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.72g

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Makaron penne pełnoziarnisty | 70g (1 szklanka) |
| Pesto zielone                | 20g (2 łyżki)    |
| Pomidory koktajlowe          | 100g (1 garść)   |

**Przygotowanie:**

Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Pomidorki umyć, przekroić na pół, dodać do makaronu. Dodać pesto i wymieszać.



## Dzień 7

## ŚNIADANIE: Czekoladowe pancakes ze skyrem i owocami

Waga [g]: 369g | E [kcal]: 425.9kcal | B [g]: 24.99g | T [g]: 14.13g | W [g]: 57.41g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.19g

|                                                       |                    |
|-------------------------------------------------------|--------------------|
| Mąka orkiszowa jasna                                  | 45g (3 łyżki)      |
| Kakao 16%, proszek                                    | 5g (1 łyżeczka)    |
| Napój migdałowy                                       | 100g               |
| Ksylitol - cukier brzozowy                            | 7g (1 łyżeczka)    |
| Proszek do pieczenia                                  | 2g (1/2 łyżeczki)  |
| Jaja kurze całe                                       | 55g (1 sztuka)     |
| Skyr naturalny, bez laktozy, jogurt typu islandzkiego | 75g (1/2 kubeczek) |
| Maliny                                                | 75g (1 garść)      |
| Olej rzepakowy                                        | 5g (1 łyżeczka)    |

## Przygotowanie:

W misce miksera umieścić: mąkę, jajka, kakao, ksylitol, proszek do pieczenia, napój migdałowy i zmiksować. Smażyć na rozgrzanej suchej patelni do zarumienienia z obu stron. Na gotowe placuszki nałożyć skyr i maliny.

## II ŚNIADANIE: Kanapki caprese

Waga [g]: 191g | E [kcal]: 272.4kcal | B [g]: 11.74g | T [g]: 7.79g | W [g]: 42.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.82g

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Chleb pełnoziarnisty z żyta     | 70g (2 kromki)   |
| Pesto zielone                   | 10g (1 łyżka)    |
| Ser Mozzarella light, w zalewie | 30g (1/4 sztuki) |
| Pomidor                         | 80g (4 plastry)  |
| Pieprz czarny                   | 1g (1 szczypta)  |

## Przygotowanie:

Chleb posmarować pesto, nałożyć plastry mozzarelli i pomidora, na wierzch posypać pieprzem najlepiej świeżo mielonym.

## OBIAD: Dorsz w sosie porowym z kaszą pęczak

Waga [g]: 387g | E [kcal]: 501.8kcal | B [g]: 34.76g | T [g]: 22.01g | W [g]: 44.75g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.44g

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Dorsz, filet bez skóry, świeży | 150g               |
| Por                            | 36g (1/4 sztuki)   |
| Czosnek                        | 6g (1 ząbek)       |
| Pieprz czarny                  | 1g (1 szczypta)    |
| Gałka muszkatołowa w proszku   | 1g (1 szczypta)    |
| Koper ogrodowy                 | 4g (1 łyżeczka)    |
| Sok z cytryny                  | 3g (1 łyżeczka)    |
| Śmietana, 30% tłuszczu         | 30g (3 łyżki)      |
| Kasza jęczmienna, pęczak       | 45g (1/4 szklanki) |
| Brokuły, gotowane              | 100g (1 porcja)    |
| Oliwa z oliwek                 | 10g (1 łyżka)      |
| Rozmaryn, suszony              | 1g (1 szczypta)    |

## Przygotowanie:

Dorsza przyprawić rozmarynem, solą i pieprzem. Pora umyć i pokroić w cienkie plastry i umieścić na patelni z oliwą do lekkiego zeszklenia. Dodaj czosnek, przyprawy, sok z cytryny i śmietankę. Piekarnik nagrzać do 200 stopni z termoobiegiem, do naczynia żaroodpornego przenieść sos porowy i dorsza. Piec ok. 20-30 minut. Kaszę ugotować wg instrukcji na opakowaniu, brokuła ugotować w osobnym garnku al dente. Podawać rybę w sosie z kaszą i ugotowanym brokulem.

## KOLACJA: Tortilla z hummusem i warzywami

Waga [g]: 238g | E [kcal]: 375kcal | B [g]: 12.06g | T [g]: 17.05g | W [g]: 47.16g | Błonnik pokarmowy [g]: 11.32g

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| Tortilla (wrap) pełnoziarnista      | 60g (1 sztuka)   |
| Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) | 60g (2 łyżki)    |
| Papryka żółta                       | 55g (1/4 sztuki) |
| Rzodkiewka                          | 30g (2 sztuki)   |
| Ogórki konserwowe                   | 10g (1 sztuka)   |
| Ketchup (ketchup)                   | 8g (1 łyżeczka)  |
| Kukurydza konserwowa                | 15g (1 łyżka)    |

## Przygotowanie:

Warzywa umyć i pokroić w plastry lub krótkie słupki. Tortillę posmarować hummusem, nałożyć warzywa, kukurydzę i połączyć na wierzch keczupem. Zwinąć wg instrukcji na opakowaniu i podpiec na suchej patelni z obu stron lub w piekarniku.

A blue and white line drawing of various food items and kitchen tools arranged around a central writing area. The items include cheese, lettuce, a fish fillet, a spatula, olives, a lemon wedge, a fork, berries, mushrooms, a pepper shaker, a bell pepper, a bowl of eggs, a corn cob, a shrimp, a spoon, an avocado, a chili pepper, cinnamon sticks, and a piece of meat. The central area has the word 'Notatki' at the top and ten horizontal dashed lines for writing.



Prezentowany jadłospis ma charakter informacyjny i stanowi propozycję ogólnych zasad żywieniowych, a nie indywidualną dietę ani poradę medyczną. Zapotrzebowanie kaloryczne oraz potrzeby żywieniowe mogą różnić się w zależności od wieku, stanu zdrowia, stylu życia i poziomu aktywności fizycznej.

W przypadku chorób, alergii, nietolerancji pokarmowych, szczególnych potrzeb żywieniowych lub wątpliwości dotyczących stosowania jadłospisu, zaleca się wcześniejszą konsultację z lekarzem lub wykwalifikowanym dietetykiem. Gość korzysta z jadłospisu dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.