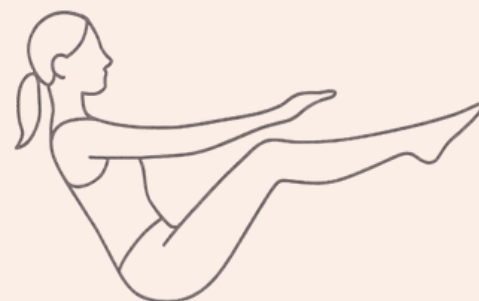




SZCZUPLA
i Silna

JADŁOSPIS
1700 kcal

LUTY 2026

MENU (wydruk na lodówkę)

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Frittata z pieczarkami, papryką i fetą	Kanapki z pastą twarogowo-jajeczną	Jajka sadzone z warzywami i fetą	Budyniowa owsianka tiramisu	Pasta z makreli wędzonej	Śniadaniowy bowl warzywny z jajkiem sadzonym	Tortilla śniadaniowa z jajkiem
II Śniadanie	Pieczona owsianka ze śliwkami/jabłkiem	Skyr z musem truskawkowym	Serek wiejski z owocami	Bruschetta z szynką parmeńską	Jogurtowa miska z twarogiem i owocami	Czekoladowy mus chia	Fit ptasie mleczko
Obiad	Gulasz z indyka z grzybami i kaszą	Pieczone kotlety mielone mięsno-warzywne z ziemniakami i mizerią	Pieczona ryba z warzywami	Tagiatelle a'la bolognese	Ryba w sosie koperkowym z kaszą	Makaron z kurczakiem i szpinakiem	Udka z kurczaka z talarkami z ziemniaków
Kolacja	Salatka z kurczakiem i burakiem	Salatka z wędzoną makrelą i jajkiem	Salatka grecka z kurczakiem	Salatka caprese z tuńczykiem	Salatka z brokuła i jajka	Tortilla z kurczakiem	Pizza z serka wiejskiego

ŚNIADANIE

427kcal, B: 30.02g, T: 23.18g, W: 25.51g

*Frittata z pieczarkami, papryką i fetą***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki
- Cebula - 20g
- Chleb żytni - 35g
- Oliwa z oliwek - 2ml
- Papryka czerwona - 50g
- Pieczarka - 80g
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Ser typu "Feta" - 30g
- Sól biała - 1 szczypta

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj warzywa i smaż 5–6 min. Wymieszaj jajka z przyprawami, wlej na patelnię, dodaj pokruszoną fetę. Smaż pod przykryciem. Podaj z kromką chleba żytniego.

II ŚNIADANIE

341kcal, B: 30.1g, T: 7.82g, W: 38.71g

*Pieczona owsianka ze śliwkami/jabłkiem***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka
- Płatki owsiane górskie - 35g
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki
- Śliwki lub jabłka- 100g
- Jogurt naturalny - Skyr - 40g
- Twaróg chudy - 70g

Wykonanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Zblenduj wszystkie składniki oprócz śliwek (jabłek) na gładką masę. Śliwki (jabłka) umyj, wypestkuj i część pokrój w kostkę a część przekrój na połówki./ćwiartki. Niewielkie naczynie żaroodporne wyłóż papierem. Do masy dodaj część śliwek (jabłek) pokrojonych w kostkę. Na wierzchu ułóż połówki śliwek (jabłek), lekko wciskając je w masę. Piecz przez ok. 35–40 minut, aż owsianka się zarumieni.

OBIAD

510kcal, B: 45.98g, T: 8.8g, W: 60.5g

*Gulasz z indyka z grzybami i kaszą***Składniki:**

- Bulion warzywny - 100ml
- Cebula - 50g
- Czosnek - 1 ząbek
- Mięso z piersi indyka - 160g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka
- Mąka ziemniaczana - 5g
- Oliwa z oliwek - 5ml
- Pietruszka, liście - szczypta
- Majeranek, suszony - szczypta
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Kasza bulgur - 50g
- Ogórki kiszzone - 100g
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki
- Borowik, surowy - 150g - można użyć mrożonych lub innych grzybów (ewentualnie pieczarek)

Wykonanie:

Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie przygotuj gulasz. Pokrój indyka w kostkę. Na rozgrzanej oliwie podsmaż go na dużej patelni, aż lekko się zarumieni z każdej strony. Dopraw solą, pieprzem i papryką słodką. Do mięsa dorzuć posiekaną cebulę i czosnek. Smaż 2–3 minuty, aż się zeszkłą. Dodaj pokrojone grzyby (jeśli są świeże – wystarczy pokroić w plastry, jeśli mrożone – wcześniej rozmrozić). Smaż razem ok. 5 minut, aż puszczą wodę. Wlej bulion, dodaj majeranek i przykryj patelnię. Duś na małym ogniu przez 20–25 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos się zredukuje. Jeśli sos jest zbyt rzadki, wymieszaj ½ łyżeczki mąki z 2 łyżkami zimnej wody i wlej do gulaszu, gotując jeszcze 2 minuty. Dla kremowego efektu możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego (po zdjęciu z ognia, by się nie zważył). Podawaj gulasz z kaszą, posypyany świeżą natką pietruszki.

KOLACJA

422kcal, B: 40.43g, T: 21.48g, W: 18.05g

*Salatka z kurczakiem i burakiem***Składniki:**

- Burak - 100g
- Czosnek, granulowany - szczypta
- Filet z piersi kurczaka - 120g
- Musztarda - 10g
- Oliwa z oliwek - 5ml
- Pieprz - 1 szczypta
- Ser typu "Feta" - 40g
- Sól biała - 1 szczypta
- Pomidory suszone w oliwie 30g
- Szpinak - 50g
- Jogurt naturalny - Skyr - 20g

Wykonanie:

Kurczaka przypraw i grilluj lub usmaż na oliwie. Suszone pomidory i buraka pokrój w kostkę, ułóż na świeżym szpinaku. Dodaj kurczaka i pokruszoną fetę. Wymieszaj składniki dressingu (sól, pieprz, czosnek granulowany) i polej sałatkę tuż przed podaniem

ŚNIADANIE

429kcal, B: 36.13g, T: 15.97g, W: 35.86g

*Kanapki z pastą twarogowo-jajeczną***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki
- Szczypiorek - 1 łyżka
- Chleb żytni-pełnoziarnisty - 70g
- Musztarda - 1/2 łyżeczki
- Pomidor - 100g
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Jogurt naturalny - Skyr - 15g
- Twaróg chudy Pulos - 50g

Wykonanie:

Ugotuj jajka na twardo, ostudź i obierz. Rozgnieć jajka widelcem z twarogiem, jogurtem i musztardą. Dopraw solą, pieprzem i dodaj szczypiorek. Podawaj z pieczywem.

II ŚNIADANIE

340kcal, B: 32.87g, T: 9.95g, W: 31.44g

*Skyr z musem truskawkowym***Składniki:**

- Herbatniki - 2 sztuki
- Migdały - 15g
- Truskawki - 150g
- Jogurt naturalny - Skyr - 250g

Wykonanie:

Umyj i odszypułkuj truskawki, zmiksuj na gładki mus. Możesz użyć mrożonych. Ułóż warstwami lub wymieszaj jogurt z musem. Posiekaj migdały, posyp nimi wierzch deseru. Podaj z herbatnikami

OBIAD

511kcal, B: 47.64g, T: 7.37g, W: 68.6g

*Pieczone kotlety mielone mięsno-warzywne z ziemniakami i mizerią***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka
- Bułka tarta - 20g
- Cebula - 20g
- Cukinia - 50g
- Marchew - 50g
- Mięso mielone z indyka - 150g
- Ogórek - 100g
- Koperek, suszony - 2 łyżeczki
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Ziemniaki - 200g
- Jogurt naturalny - Skyr - 20g

Wykonanie:

Cebulę pokrój w kostkę, cukinię i marchew zetrzyj na tarce. Cebulę, cukinię, marchew, jajko i mięso dokładnie wymieszaj z przyprawami (sól, pieprz, majeranek), uformuj kotlety i obtocz w bułce tartej. Piecz 25–30 min w 180°C w piekarniku. Ziemniaki ugotuj.

Ogórka pokrój w cienkie plasterki, wymieszaj ze skyrem i koperkiem. Przypraw solą i pieprzem.

KOLACJA

408kcal, B: 33.07g, T: 21.64g, W: 20.63g

*Salatka z wędzoną makrelą i jajkiem***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka
- Cebula czerwona - 20g
- Chleb żytni-pełnoziarnisty -35g
- Makrela, wędzona - 100g
- Musztarda - 2/3 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1 szczypta (
- Rukola - 30g
- Sól biała - 1 szczypta
- Ogórki kiszzone - 80g
- Jogurt naturalny - Skyr - 20g

Wykonanie:

Makrelę rozdrobnij, jajko ugotuj na twardo i pokrój. Warzywa pokrój i ułóż z rukolą, jajkiem i makrelą na talerzu. Wymieszaj jogurt z musztardą i przyprawami jako sos. Podaj z pieczywem.

ŚNIADANIE

429kcal, B: 26.21g, T: 20g, W: 37.04g

*Jajka sadzone z warzywami i fetą***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki
- Cebula czerwona - 10g
- Chleb żytni-pełnoziarnisty - 75g
- Ogórek - 50g
- Oliwa z oliwek - 2ml
- Pomidor - 100g
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Ser typu "Feta" - 45g
- Sól biała - 1 szczypta

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej oliwę i wbij jajka – usmaż na sadzone. Warzywa pokrój w kostkę, posyp odrobiną oregano, solą i pieprzem. Fetę pokrusz i podaj z warzywami. Całość serwuj z pieczywem.

II ŚNIADANIE

342kcal, B: 27.6g, T: 12.64g, W: 31.02g



Serek wiejski z brzoskwiniami/pomarańczami

Składniki:

- Brzoskwinia - 130g (lub pomarańcza)
- Herbatniki - 2 sztuki
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki
- Serek wiejski, lekki - 230g
- Nasiona słonecznika, łuskane - 10g

Wykonanie:

Wymieszaj serek z pokrojonymi brzoskwiniami/pomarańczami. Posyp pestkami i odrobiną cynamonu. Podawaj z herbatnikami

OBIAD

504kcal, B: 47.06g, T: 11.37g, W: 53.14g

*Pieczona ryba z warzywami***Składniki:**

- Cebula czerwona - 30g
- Cukinia - 70g
- Czosnek - 2 ząbki
- Filet z dorsza, mrożony - 200g
- Oliwa z oliwek - 10ml
- Papryka czerwona - 60g
- Pomidor koktajlowy - 100g
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki
- Sól biała - 1 szczypta
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki
- Ziemniaki - 200g

Wykonanie:

Pokrój wszystkie warzywa w plastry lub kostkę. Rybę dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i ziołami.

W naczyniu żaroodpornym ułóż warzywa, skrop oliwą, dodaj przyprawy i czosnek.

Obok połóż rybę.

Piecz 30–35 minut w 190°C (góra–dół), aż warzywa będą miękkie, a ryba upieczona.

KOLACJA

423kcal, B: 37.7g, T: 19.12g, W: 26.32g

*Sałatka grecka z kurczakiem***Składniki:**

- Cebula czerwona - 20g
- Chleb żytni-pełnoziarnisty - 40g
- Filet z piersi kurczaka - 120g
- Ogórek - 100g
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki
- Pomidor - 100g
- Przyprawa do kurczaka - szczypta
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sałata lodowa - 30g
- Ser typu "Feta" - 40g
- Sól biała - 1 szczypta

Wykonanie:

Kurczaka pokrój, dopraw przyprawą do kurczaka i usmaż na połówie oliwu. Warzywa pokrój, połącz z serem feta, oliwą, solą, pieprzem i oregano. Podawaj z kurczakiem i pieczywem

ŚNIADANIE

428kcal, B: 33.86g, T: 11.87g, W: 50.78g

*Budyniowa owsianka tiramisu***Składniki:**

- Białko serwatkowe WPC- 15g (można pominąć)
- Borówka amerykańska- 100g
- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary - 15g
- Kakao 16%, proszek - 5g
- Migdały - 10g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 80ml
- Płatki owsiane - 30g
- Sól biała - 1 szczypta
- Kawa, napar bez cukru - 120ml
- Jogurt naturalny - Skyr - 100g

Wykonanie:

Płatki owsiane połączyć w rondelku z połową porcji mleka i szczyptą soli. Dodać napar z kawy. Całość zamieszać i gotować na małym ogniu do momentu wsiąknięcia płynów. Pozostałą połowę porcji mleka podgrzać w mikrofalówce, a następnie dodać budyń w proszku i dokładnie wymieszać. Gdy napój wsiąknie w gotujące się płatki dodać wymieszany z mlekiem budyń. Całość gotować na małym ogniu (cały czas mieszając) do momentu aż budyń dokładnie połączy się z płatkami. Następnie zdjąć z gazu, dodać jogurt, odżywkę białkową i całość dokładnie wymieszać. Przełożyć do miski. Wierzch posypać kakao. Ułożyć borówki i migdały

II ŚNIADANIE

340kcal, B: 18.76g, T: 9.13g, W: 46.29g

*Bruschetta z szynką parmeńską***Składniki:**

- Bazylia, świeża - kilka listków
- Chleb żytni - 80g
- Czosnek - 1 ząbek
- Oliwa z oliwek - 5ml
- Pomidor - 120g
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Szynka parmeńska - 40g

Wykonanie:

Pokrój pomidory w drobną kostkę, dopraw solą, pieprzem i wymieszaj z oliwą oraz posiekaną bazylią. Kromki chleba opiek na suchej patelni lub w tosterze. Przetrzyj każdą kromkę czosnkiem. Nałóż mieszankę pomidorową, dodaj szynkę parmeńską.

OBIAD

518kcal, B: 32.98g, T: 20.39g, W: 48.48g

*Tagliatelle a'la bolognese***Składniki:**

- Ser parmezan - 10g (opcjonalne)
- Bazylia, świeża - kilka listków
- Cebula - 50g
- Czosnek - 1 ząbek
- Makaron gniazda, wstążki (tagliatelle) - 50g
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 2 szczypty
- Mięso wołowe, mielone - 100g
- Passata - 80g
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki

Wykonanie:

Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją (w osolonej wodzie). Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, aż się zarumieni. Wlej passatę pomidorową, dopraw solą, pieprzem, papryką, oregano i bazylią. Duś sos 5–10 minut, aż zgęstnieje. Odcedzony makaron wyłóż na talerz i polej sosem. Podawaj z tartym parmezanem i świeżymi ziołami.

KOLACJA

445kcal, B: 46.38g, T: 23.86g, W: 12.66g

*Wrap z serka wiejskiego***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki
- Ketchup, pikantny - 10g
- Pomidor - 70g
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki
- Rukola - 15g
- Serek śmietankowy - Almette - 30g
- Serek wiejski, lekki - 200g
- Szyńka z piersi kurczaka - 50g

Wykonanie:

Serek wiejski zblendować z jajkami i oregano. Wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 20 minut w 180 stopniach. Wystudzić i delikatnie oderwać od papieru. Posmarować serkiem i wyłożyć resztę dodatków. Polać ketchupem. Zwinąć w rulon

ŚNIADANIE

444kcal, B: 32.78g, T: 21.28g, W: 30.26g

*Kanapki z pastą z makreli wędzonej***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka
- Cebula czerwona - 20g
- Chleb żytni-pełnoziarnisty - 70g
- Makrela, wędzona - 100g
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Ogórki kiszane - 50g
- Jogurt naturalny - Skyr - 10g

Wykonanie:

Makrelę dokładnie obrać ze wszystkich ości, jajko i cebulkę pokroić w drobną kostkę, wszystko ze sobą połączyć i dodać łyżkę jogurtu naturalnego i doprawić solą i pieprzem. Posmarować chleb i podawać z kiszonym ogórkiem

II ŚNIADANIE

328kcal, B: 40.56g, T: 1.9g, W: 39.26g

*Jogurtowa miska z twarogiem i owocami***Składniki:**

- Maliny - 100g
- Miód pszczeli - 5g
- Musli tradycyjne Sante -20g
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki
- Jogurt naturalny - Skyr - 150g
- Twaróg chudy Pilos - 100g

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszaj w misce.
Posyp malinami, cynamonem i skrop
miodem

OBIAD

513kcal, B: 52.65g, T: 8.01g, W: 59.65g

*Ryba w sosie koperkowym z kaszą***Składniki:**

- Filet z dorsza, mrożony - 200g
- Mąka ziemniaczana - 5g
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Kasza bulgur - 60g
- Masło - 5g
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki
- Mleko 2% tłuszczu - 120ml
- Ogórki kiszone - 100g
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta

Wykonanie:

Rybę: Dopraw dorsza solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i sokiem z cytryny. Piecz 20 minut w 180°C.

Kaszę: Ugotuj według instrukcji (ok. 15 minut).

Sos: W rondelku podgrzej mleko z masłem. W 2 łyżkach zimnej wody rozpuść mąkę, dodaj do sosu, mieszaj do zgęstnienia. Zdejmij z ognia, dodaj koperek, dopraw cytryną, solą i pieprzem. Podaj rybę z kaszą, polej sosem i dodaj pokrojone ogórki kiszone.

KOLACJA

429kcal, B: 31.07g, T: 24.16g, W: 24.31g

*Salatka z brokuła i jajka***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki
- Brokuły - 200g
- Czosnek - 1 ząbek
- Migdały, płatki - 15g
- Pomidor - 100g
- Pieprz czarny - 1 szczypta
- Sól biała - 1 szczypta
- Majonez light - 20g
- Jogurt naturalny - Skyr - 60g

Wykonanie:

Brokuła podziel na różyczki, ugotuj na parze lub w lekko osolonej wodzie. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w ćwiartki. Jogurt wymieszaj z majonezem, przeciśniętym czosnkiem,, solą i pieprzem – to będzie sos czosnkowy. Na talerzu ułóż brokuły, jajka, polej sosem i posyp płatkami migdałów (można je wcześniej lekko podprażyć na suchej patelni).

ŚNIADANIE

409kcal, B: 35.3g, T: 23.42g, W: 16.22g

*Bowl warzywny z jajkiem sadzonym***Składniki:**

- Jaja kurze - 2 sztuki
- Bazylia, świeża
- Ogórek - 50g
- Oliwa z oliwek - 7ml
- Papryka czerwona - 60g
- Pomidor - 100g
- Oregano, suszone
- Pieprz czarny
- Rukola - 20g*
- Serek wiejski, lekki - 200g
- Sól biała

Wykonanie:

Usmaż 2 jajka sadzone na oliwie.
Pokrój pomidora, ogórka, rukolę opłucz i osusz. W misce ułóż: warzywa, serek wiejski i jajka. Całość posyp solą, pieprzem, ziołami.

*lub mix sałat

II ŚNIADANIE

344kcal, B: 23.04g, T: 10.64g, W: 39.38g

*Czekoladowy mus chia***Składniki:**

- Cukier - 5g*
- Kakao, ciemne - 10g
- Pomarańcza - 120g
- Mleko 2% tłuszczu - 150ml
- Nasiona chia - 20g
- Jogurt naturalny skyr - 100g

Wykonanie:

Wymieszaj mleko, kakao, cukier i nasiona chia. Odstaw do lodówki na 2 godziny (lub na noc). Wymieszaj z skyrem i kawałkami pomarańczy

*lub zamiennik - erytrytol, ksylitol

OBIAD

531kcal, B: 49.28g, T: 17.03g, W: 44.48g

*Makaron z kurczakiem i szpinakiem***Składniki:**

- Czosnek - 2 ząbki
- Filet z piersi kurczaka - 140g
- Makaron pełnoziarnisty, pióra (penne) - 110g
- Oliwa z oliwek - 10ml
- Pieprz
- Sól biała
- Szpinak - 70g
- Jogurt naturalny skyr - 60g

Wykonanie:

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Na oliwie podsmażyć przez chwilę przeciśnięty czosnek. Dodać kurczaka pokrojonego w kostkę. Smażyć kilka minut. Dorzucić szpinak. Gdy szpinak zmniejszy swoją objętość dodać jogurt i przyprawy. Smażyć jeszcze 2-3 minuty. Wymieszać z ugotowanym makaronem

KOLACJA

413kcal, B: 43.2g, T: 11.09g, W: 35.56g

*Tortilla z kurczakiem***Składniki:**

- Filet z piersi kurczaka - 150g
- Ketchup - 15g
- Ogórek - 50g
- Pomidor - 50g
- Przyprawa gyros
- Tortilla pełnoziarnista
- Jogurt naturalny skyr - 30g
- Mix sałat - 10g

Wykonanie:

Kurczaka przypraw i usmaż. Jogurt wymieszaj z ketchupem – zrób sos. Na tortilli ułóż warzywa, mięso i sos, zwiń w rulon. Podgrzej na suchej patelni lub grillu, aż będzie chrupiąca.

ŚNIADANIE

440kcal, B: 31.75g, T: 20.71g, W: 32.62g

*Tortilla śniadaniowa***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki
- Oliwa z oliwek - 2ml
- Pomidor - 50g
- Pieprz czarny
- Sól biała
- Szpinak - 30g
- Szyńka z piersi kurczaka - 30g
- Ser mozzarella light - 30g
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka

Wykonanie:

Na oliwie podsmaż plastry pomidora. Jajka roztrzep z przyprawami i szynką pokrojoną z drobne paseczki. Masę wylej równomiernie na pomidory. Przykryj plackiem tortilli. Gdy jajka się zetną, przekręć na drugą stronę. Posyp szpinakiem i mozzarellą. Złóż na pół. Zapiekać do czasu aż ser się roztopi.

II ŚNIADANIE

337kcal, B: 29.18g, T: 11.97g, W: 28.32g

*Fit ptasie mleczko***Składniki:**

- Czekolada gorzka - 20g
- Olej kokosowy - 5ml
- Jogurt waniliowy Skyr - 120g
- Woda - 90ml
- Galaretka o smaku truskawkowym Winiary - 20g
- Twaróg chudy Pilos - 80g

Wykonanie:

Galaretkę rozpuścić w gorącej wodzie i odstawić aby zaczęła tężeć. Zmiksować razem twaróg i skyr. Dodać tężejącą galaretkę i jeszcze raz zmiksować. Przełożyć piankę do naczynia i włożyć na 40-60 minut do lodówki. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z olejem kokosowym. Podać wierzch pianki. Wstawić do lodówki aż stężeje.

OBIAD

510kcal, B: 33.56g, T: 19.61g, W: 52.36g

*Udka z kurczaka z talarkami z ziemniaków***Składniki:**

- Cebula - 20g
- Czosnek, granulowany
- Kapusta kiszona - 100g
- Marchew - 50g
- Oliwa z oliwek - 10ml
- Przyprawa do kurczaka
- Oregano, suszone
- Pieprz czarny
- Sól biała
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150g
- Ziemniaki - 225g
- Papryka słodka, mielona

Wykonanie:

Ziemniaki i obierz i pokrój w talarki. Wymieszaj z oliwą, solą, pieprzem i oregano. Wyłóż na dno naczynia żaroodpornego.

Mięso z ud kurczaka przypraw ulubionymi przyprawami. Połóż na ziemniakach. Zapiekać razem w piekarniku w 200 stopniach przez 40-50 minut aż ziemniaki będą miękkie a mięso upieczone.

Surówka: kapustę wymieszaj z marchewką, cebulą i dopraw do smaku

KOLACJA

420kcal, B: 31.26g, T: 14.25g, W: 41.78g

*Pizza z serka wiejskiego***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 50g
- Mąka pszenna, typ 550 - 50g
- Pieczarka uprawna, świeża - 30g
- Serek wiejski - 100g
- Szyńka z piersi kurczaka- 25g
- Ser mozzarella w kulce - 15g
- Passata - 30g
-

Wykonanie:

Serek wiejski blendujemy z jajkami. Dosypujemy mąkę i mieszamy łyżką. Powstałą masę wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy 15-20min w 230 stopniach. Podpieczony spód smarujemy passatą doprawioną ziołami. Wykładamy resztę składników i posypujemy serem. Pieczemy jeszcze kilka minut.

LISTA ZAKUPÓW			
PRODUKTY ZBOŻOWE		MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	
Bułka tarta	20g	Jogurt naturalny Skyr	895g
Chleb żytni	405g	Jogurt , waniliowy Skyr	120g
Kasza bulgur	110g	Mleko 2% tłuszczu	350ml
Makaron pełnoziarnisty, pióra	110g	Ser mozzarella light w kulce	45g
Makaron tagiatelle	50g	Ser parmezan	10g
Mąka ziemniaczana	10g	Ser typu "Feta"	155g
Mąka pszenna, typ 550	50g	Serek śmietankowy - Almette	30g
Płatki owsiane	65g	Serek wiejski, lekki	740g
Tortilla pełnoziarnista	3 sztuki	Twaróg chudy Pilos	300g
Musli tradycyjne Sante	20g	Białko serwatkowe WPC	15g
WARZYWA		MIĘSO I JAJA	
Borowik	150g	Filet z piersi kurczaka	530g
Brokuły	200g	Indyk, mięso mielone	150g
Burak	100g	Jaja kurze, całe	21 sztuk
Cebula	160g	Mięso wołowe, mielone	150g
Cebula czerwona	100g	Mięso z piersi indyka	160g
Cukinia	120g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150g
Czosnek	8 ząbków	Szynka z piersi kurczaka	80g
Kapusta kiszona	100g	Szynka parmeńska	40g
Koper ogrodowy	2 łyżeczki	Szynka wpieprzowa, gotowana	25g
Marchew	100g	OLEJE I TŁUSZCZE	
Mix sałat	10g	Olej kokosowy	13ml
Ogórek	350g	Masło	5g
Ogórki kiszone	330g	Oliwa z oliwek	69ml
Papryka czerwona	170g	CUKIER, SŁODYCZE I PRZEKĄSKI	
Passata	110g	Budyń, o smaku waniliowym bez cukru	15g
Pieczarka świeża	110g	Cukier	5g
Pietruszka natka	1 łyżka	Czekolada gorzka	20g
Pomidor	790g	Galaretka o smaku truskawkowym	20g
Pomidor koktajlowy	100g	Kakao, ciemne Gellwe	15g
Pomidory suszone w oliwie	30g	Herbatniki	4 sztuki
Rukola	65g	Miód pszczeli	5g
Sałata lodowa	30g		
Szczypiorek	1 łyżka		
Szpinak	150g		
Ziemniaki	625g		

LISTA ZAKUPÓW		
RYBY I OWOCE MORZA		
Filet z dorsza, mrożony	400g	
Makrela wędzona	200g	
OWOCE, ORZECY I NASIONA		
Borówka amerykańska	100g	
Brzoskwinia	130g	
Maliny	100g	
Migdały	25g	
Migdały płatki	15g	
Nasiona chia, suszone	20g	
Nasiona słonecznika, łuskane	10g	
Pomarańcza	120g	
Śliwki	100g	
Truskawki	150g	
NAPOJE		
Kawa, napar bez cukru	120ml	
Sok z cytryny	7ml	
Woda	90ml	
PRZYPRAWY		
Bazylia, suszona		
Bazylia, świeża		
Bulion warzywny		
Cynamon, mielony		
Czosnek, granulowany		
Ketchup, łagodny/pikantny		
Majeranek, suszony		
Majonez light		
Musztarda		
Oregano, suszone		
Papryka słodka, mielona		
Pieprz czarny		
Przyprawa do kurczaka		
Przyprawa gyros		
Rozmaryn suszony		
Sól biała		
Tymianek, suszony		
Zioła prowansalskie		