

# GŁODNE DZIKI

## 4000KCAL





# PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa: **Głodne dziki 1.0**  
Trener personalny: **Claudia Gren**

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Męska owsiana z wiśnią	Jajecznica Wikinga	Czekoladowy wpierdol	Piekielne jaja	Kulturystyczna papka	Fit bułeczki	Kakaowe oczko
PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30
Dorian Yates	Zyzz	Arnold Schwarzenegger	Ronnie Coleman	Tom Platz	Phil Heath	Flex Wheeler
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Lady Boy	Herkules	Carnivore	Japońskie wpierdalanie	Dokładka u babci	Ojciec chrzestny	Aquaman
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Arabski specjał na masę	Kielbasa = masa	Malinowe-LOVE <3	Bounty może ssać	Yakuza	Jesienny rozpiardol	Sycylijska mafia
K: 4006.5 / B: 201.5 T: 104.2 / WP: 547.7 F: 53.5 / WW: 54.6	K: 4017.2 / B: 207.3 T: 97.2 / WP: 542.8 F: 45.8 / WW: 54.3	K: 4004.9 / B: 183.6 T: 97.5 / WP: 541.2 F: 57.0 / WW: 52.4	K: 4009.6 / B: 201.3 T: 103.4 / WP: 523.6 F: 31.1 / WW: 51.7	K: 4010.4 / B: 192.6 T: 100.2 / WP: 557.9 F: 43.4 / WW: 39.4	K: 4013.4 / B: 209.4 T: 97.2 / WP: 561.7 F: 34.6 / WW: 166.7	K: 4009.2 / B: 193.2 T: 95.3 / WP: 548.8 F: 76.3 / WW: 54.9

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:1350.7 / B:63.2 / T:31.3 / WP:193.5 / F:22.0 / WW:19.2

### MĘSKA OWSIANA Z WIŚNIA

Płatki owsiane - 250 g (25 x Łyżka)  
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Wiśnie bez pestek, mrożone - 50 g (0.5 x Szklanka)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)  
Miód pszczeli - 20 g (0.8 x Łyżka)  
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem, dodaj odżywkę białkową i wymieszaj.
2. Nałóż pokrywkę i poczekaj kilka minut aż płatki zmiękną.
3. Następnie wymieszaj płatki z zimnym mlekiem i miodem.
4. Dodaj do owsianki wiśnie (lub czereśnie) oraz masło orzechowe.
4. Całość posyp cynamonem.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:823.0 / B:27.2 / T:14.7 / WP:142.1 / F:9.5 / WW:14.2

### DORIAN YATES

Banan - 360 g (3 x Sztuka)  
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)  
Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)  
Miód pszczeli - 50 g (2.1 x Łyżka)  
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

## OBIAD 14:00

K:917.0 / B:58.7 / T:16.9 / WP:131.8 / F:7.0 / WW:13.3

### LADY BOY

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)  
Makaron ryżowy - 160 g (4 x Porcja)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1.9 g (1.9 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 1.9 g (1.9 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka pokrój w paski a paprykę w słupki lub małe kawałki.
3. Wrzuć na rozgrzaną patelnię oliwę z oliwek, kurczaka oraz paprykę, dodaj kilka kropel sosu sojowego, chili, czosnek i pieprz. Smaż przez około 6-7 minut.
4. Dołóż na patelnię ugotowany makaron i zamieszaj.
5. Gotowe danie posyp posiekanymi nerkowcami.

## KOLACJA 19:00

K:915.8 / B:52.4 / T:41.3 / WP:80.3 / F:15.0 / WW:7.9

### ARABSKI SPECJAŁ NA MASĘ

Ogórki małosolne - 400 g (4 x Sztuka)  
Szynka z indyka - 200 g (13.3 x Plasterek)  
Sałata lodowa - 160 g (8 x Liść)  
Tortilla pszenna (duża) - 120 g (2 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 100 g (10 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj tortille hummusem, dodaj szynkę, sałatę i ogórek. Zawini tortille w rulon i przyrumień na patelni przez 2-3 minuty.

SUMA K: 4006.5 B: 201.5 T: 104.2 WP: 547.7 F: 53.5 WW: 54.6

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:1042.8 / B:62.2 / T:39.0 / WP:108.1 / F:5.1 / WW:10.9

### JAJECZNICA WIKINGA

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)  
Bagietki francuskie - 180 g (1.3 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Szynka z indyka - 100 g (6.7 x Plasterek)  
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyzeczka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Lekko rozgrzej masło, wbij jajka i wspan posiekany szcypior.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Pomidora pokrój w cząstki.
4. Zjedz jajecznicę z pomidorem i pieczywem.

**PRZEKĄSKA 10:30****K:852.6 / B:27.1 / T:7.1 / WP:164.0 / F:12.7 / WW:16.2****ZYZZ**

Banan - 360 g (3 x Sztuka)  
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 40 g (1.7 x łyżka)  
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.7 x Miarka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

**OBIAD 14:00****K:1083.6 / B:57.7 / T:15.9 / WP:161.6 / F:5.9 / WW:16.2****HERKULES**

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Ryż basmati - 200 g (13.3 x łyżka)  
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut  
1. Ryż basmati ugotuj w osolonej wodzie.  
2. Pierś z indyka pokrój w kostkę. Przypraw solą, pieprzem, słodką papryką oraz granulowanym czosnkiem.  
3. Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż indyka przez ok. 6-7 minut.  
4. Z ogórków i jogurtu przygotuj mizerię.  
5. Indyka podawaj z ugotowanym ryżem oraz mizerią.

**KOLACJA 19:00****K:1038.2 / B:60.3 / T:35.2 / WP:109.1 / F:22.1 / WW:11.0****KIEŁBASA = MASA**

Chleb żytni razowy - 240 g (8 x Kromka)  
Sałata lodowa - 160 g (8 x Liść)  
Ser, mozzarella - 100 g (6.7 x Kawatek)  
Kiełbasa krakowska, sucha - 70 g (14 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Na kromki chleba ułóż ser mozzarella, plastry kiełbasy krakowskiej i liście sałaty.  
2. Całość zapiecz w tosterze przez kilka minut.

**SUMA K: 4017.2 B: 207.3 T: 97.2 WP: 542.8 F: 45.8 WW: 54.3**

# Środa

**ŚNIADANIE 07:00****K:1257.7 / B:49.4 / T:24.6 / WP:199.3 / F:20.0 / WW:19.7****CZEKOLADOWY WPIERDOL**

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 200 g (20 x łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 30 g (1.2 x łyżka)  
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.7 x Miarka)  
Daktyl, suszone - 20 g (4 x Sztuka)  
Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem, dodaj odżywkę białkową oraz kakao i wymieszaj. Nałóż pokrywkę i poczekaj kilka minut aż płatki zmiękną.  
2. Następnie wymieszaj płatki z zimnym mlekiem i miodem.  
3. Dodaj do owsianki pokrojone w kostkę jabłko oraz daktyle.

**PRZEKĄSKA 10:30****K:909.8 / B:35.5 / T:17.4 / WP:146.9 / F:11.8 / WW:14.6****ARNOLD SCHWARZENEGGER**

Banan - 360 g (3 x Sztuka)  
Brzoskwinia w syropie - 300 g (2.5 x Sztuka)  
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Wymieszaj składniki razem.

**OBIAD 14:00****K:919.1 / B:51.7 / T:29.7 / WP:96.7 / F:15.7 / WW:9.5****CARNIVORE**

Bataty - 500 g (2.5 x Sztuka)  
Wołowina, rostbef - 200 g (2 x Kawalek)  
Ogórki, konserwowe - 200 g (4 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Bataty obierz i pokrój na małe kawałki. Wrzuć do osolonej wody i gotuj przez ok. 25-30 minut.
2. Podsmaż wołowinę na oliwie na mocno rozgrzanej patelni (posól mięso dopiero po usmażeniu). Na koniec pozostaw stek na kilka minut, aby odpoczął.

Trzy podstawowe stopnie wysmażenia:

- A) Rare (krwisty) – smażymy 2 – 2,5 minuty z każdej strony
- B) Medium (średni) – smażymy 3 – 3,5 minuty z każdej strony
- C) Well done (wysmażony) – smażymy 4 – 5 minut z każdej strony

3. Ugotowane bataty oraz stek zjedz z ogórkami konserwowymi lub kiszonymi.

**KOLACJA 19:00****K:918.3 / B:47.0 / T:25.8 / WP:98.3 / F:9.5 / WW:8.6****MALINOWE-LOVE <3**

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 250 g (1.7 x Opakowanie)  
Bagietki francuskie - 140 g (1 x Sztuka)  
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)  
Mleczko kokosowe (21%) - 50 g (2.5 x Łyżka)  
Nutella - 40 g (2.7 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt wymieszaj z mleczkiem kokosowym.
2. Nałóż masę jogurtową na bagietkę, a na górę dodaj maliny (mrożone lub świeże) oraz nutellę.

**SUMA K: 4004.9 B: 183.6 T: 97.5 WP: 541.2 F: 57.0 WW: 52.4**

# Czwartek

**ŚNIADANIE 07:00****K:864.1 / B:55.0 / T:41.9 / WP:61.6 / F:14.6 / WW:6.4****PIEKIELNE JAJA**

Jaja kurze całe - 280 g (5 x Sztuka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawalek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na rozgrzanej patelni z oliwą wlej pomidory z puszki. Przypraw czosnkiem granulowanym oraz mieloną papryczką chili.
2. Zrób wgłębienia i wbij w nie całe jajka. Przyprósz całość pieprzem oraz solą.
3. Zmniejsz ogień i smaż pod przykryciem aż białka się zetną (około 5-6 minut). Pod koniec smażenia zetrzyj na gorąco ser mozzarella.
4. Przełóż szakszkę na talerz i podaj z pieczywem.

**PRZEKĄSKA 10:30****K:850.4 / B:44.2 / T:16.4 / WP:107.0 / F:7.0 / WW:10.7****RONNIE COLEMAN**

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Banan - 240 g (2 x Sztuka)  
Miód pszczeleli - 50 g (2.1 x Łyżka)  
Odżywka białkowa - izolat - 40 g (1.3 x Miarka)  
Nutella - 30 g (2 x Porcja)  
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

**OBIAD 14:00****K:1309.5 / B:66.1 / T:40.7 / WP:161.8 / F:4.2 / WW:16.2****JAPONSKIE WPIERDALANIE**

Łosoś, świeży - 250 g (2.5 x Kawalek)  
Ryż jaśminowy - 200 g (13.3 x Łyżka)  
Fasolka szparagowa, mrożona - 50 g (0.1 x Opakowanie)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż (i przygotuj dodatkową porcję na kolację :))
2. Rybę przypraw sakiem z cytryny, chilli, czosnkiem, miodem i solą.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę, a następnie przysmaż łososia: od strony skóry smażymy aż do momentu, kiedy białko w łososiu zetnie się do  $\frac{3}{4}$  grubości fileta. Następnie delikatnie przewracamy na drugą stronę i smażymy jedynie kilkanaście sekund.
- Cały proces smażenia filetu łososia powinien trwać nie więcej niż 4 do 5 minut.
5. Podawaj łososia z ryżem oraz warzywami.

**KOLACJA 19:00****K:985.6 / B:36.0 / T:4.4 / WP:193.2 / F:5.3 / WW:18.4****BOUNTY MOŻE SSAĆ**

Brzoskwinia w syropie - 240 g (2 x Sztuka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 x Opakowanie)  
Ryż jaśminowy - 150 g (10 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 30 g (1.2 x Łyżka)  
Wiórki kokosowe - 5 g (0.8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotowany ryż (z obiadu) przelóż do miseczki, dodaj jogurt skyr oraz miód i wymieszaj.
2. Na górę dodaj pokrojone brzoskwinie w syropie.
3. Pudding posyp wiórkami kokosowymi.

**SUMA K: 4009.6 B: 201.3 T: 103.4 WP: 523.6 F: 31.1 WW: 51.7**

# Piątek

**ŚNIADANIE 07:00****K:814.1 / B:28.7 / T:13.6 / WP:141.1 / F:5.8 / WW:14.1****KULTURYSTYCZNA PAPKA**

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Ananas, plastry w syropie - 180 g (6 x Plaster)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)  
Kasza manna - 60 g (5 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 50 g (2.1 x Łyżka)  
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Do garnka wlej jedną szklankę mleka + ok. 1 szklankę wody. Ustaw średnią moc palnika. Od razu wsyp też kaszę manną oraz miód i zacznij powoli mieszać, aż do zagotowania się mleka. Zmniejsz moc palnika do małej i mieszaj kaszkę jeszcze minutę aby zgęstniała.
2. Przelóż kaszkę do miski i wymieszaj ze skyr'em.
3. Dodaj na gorę pokrojonego ananasa i całość przyprasz wiórkami kokosowymi.

**PRZEKĄSKA 10:30****K:856.5 / B:41.4 / T:29.1 / WP:103.4 / F:10.2 / WW:10.4****TOM PLATZ**

Napój owsiany - 476.2 g (1.9 x Szklanka)  
Banan - 240 g (2 x Sztuka)  
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)  
Awokado - 50 g (0.4 x Sztuka)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)  
Miód pszczeli - 20 g (0.8 x Łyżka)  
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Blenduj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej masy.

**OBIAD 14:00****K:1327.0 / B:70.7 / T:31.7 / WP:179.9 / F:8.1 / WW:1.6****DOKŁADKA U BABCI**

Kluski śląskie (Biedronka) - 600 g (1.5 x Opakowanie)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Kawalek)  
Buraki, gotowane w wodzie - 240 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kluski śląskie w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Filet z kurczaka przypraw solą, pieprzem, mieloną papryką i oregano.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę. Nałóż kurczaka i podgrzewaj pierś po kilka minut z obu stron na średnim gazie.
4. Przelóż kluski oraz fileta na talerz i podawaj z burakami (gotowane lub wiórki / tarte ze stoika).

**KOLACJA 19:00****K:1012.8 / B:51.8 / T:25.8 / WP:133.5 / F:19.3 / WW:13.3****YAKUZA**

Bułki grahamki - 260 g (4 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawalek)  
Ogórek zielony (długi) - 50 g (0.3 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyzka)  
Bagietki francuskie - 0 g (0 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posiekaj drobno łososia.
2. Ugotuj jajka na twardo, pokrój je w drobną kostkę, dodaj do łososia.
3. Umyj ogórka oraz paprykę. Pokrój w drobną kostkę i całość dodaj do łososia.
4. Na koniec dodaj oliwę i pietruszkę, sol, pieprz i dokładnie wymieszaj.
5. Podawaj z lub na bagietce.

**SUMA K: 4010.4 B: 192.6 T: 100.2 WP: 557.9 F: 43.4 WW: 39.4**

## Sobota

**ŚNIADANIE 07:00****K:905.0 / B:47.5 / T:24.5 / WP:119.6 / F:6.2 / WW:12.0****FIT BUŁECZKI**

Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)  
Kajzerki - 200 g (4 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Kawalek)  
Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x Łyzka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój pieczywo i posmaruj serkiem.
2. Nałóż plastry wędzonego łososia.
3. Podawaj z ogórkami małosolnymi.

**PRZEKĄSKA 10:30****K:906.6 / B:43.2 / T:15.4 / WP:145.7 / F:9.8 / WW:14.6****PHIL HEATH**

Banan - 360 g (3 x Sztuka)  
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Ananas, plastry w syropie - 120 g (4 x Plaster)  
Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)  
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyzka)  
Odżywka białkowa - izolat - 40 g (1.3 x Miarka)  
Miód pszczeli - 30 g (1.2 x Łyzka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

**OBIAD 14:00****K:1290.7 / B:77.5 / T:39.8 / WP:153.4 / F:10.7 / WW:15.3****OJCIEC CHRZESTNY**

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 200 g (2 x Porcja)  
Makaron spaghetti - 200 g (4 x Porcja)  
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.5 x Opakowanie)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyzka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyzka)  
Sól biała - 1.9 g (1.9 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie.
2. Mięso mielone wrzuć na rozgrzaną oliwę, dodaj przyprawy i przysmaż ok. 3-5 minut.
3. Dodaj pomidory krojone oraz szpinak, wymieszaj i gotuj jeszcze kilka minut.
4. Makaron przetóż na talerz i dodaj na górę wołowinę w sosie pomidorowym, a całość przyprósz startym parmezanem.

**KOLACJA 19:00****K:911.1 / B:41.2 / T:17.5 / WP:143.0 / F:7.9 / WW:124.8****JESIENNY ROZPIERDOL**

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kaszka ryżowa Bobovita - 140 g (2.8 x Porcja)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)  
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyzeczka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszkę ryżową oraz odżywkę białkową zalej wrzątkiem i wymieszaj.
2. Pokrój jabłko w kostkę i nałóż na kaszkę. Dodaj masło orzechowe oraz cynamon.

**SUMA K: 4013.4 B: 209.4 T: 97.2 WP: 561.7 F: 34.6 WW: 166.7**



# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

K:1108.5 / B:58.8 / T:24.7 / WP:144.4 / F:18.9 / WW:14.3

### KAKAOWE OCZKO

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 200 g (20 x Łyżka)  
Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)  
Odżywka białkowa - izolat - 35 g (1.2 x Miarka)  
Nutella - 15 g (1 x Porcja)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem, dodaj odżywkę białkową, cynamon i wymieszaj. Nałóż pokrywkę i poczekaj kilka minut aż płatki zmiękną.
2. Następnie wymieszaj płatki z zimnym mlekiem.
3. Dodaj do owsianki mrożone jagody oraz nutelle.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:861.5 / B:44.1 / T:8.9 / WP:145.6 / F:12.9 / WW:14.5

### FLEX WHEELER

Banan - 360 g (3 x Sztuka)  
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Odżywka białkowa - izolat - 40 g (1.3 x Miarka)  
Miód pszczoły - 35 g (1.5 x Łyżka)  
Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

## OBIAD 14:00

K:987.5 / B:47.0 / T:17.2 / WP:147.3 / F:25.3 / WW:14.8

### AQUAMAN

Krewetki - 200 g (2 x Porcja)  
Ryż brązowy - 200 g (13.3 x Łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu i osobno brokuły w osolonej wodzie.
2. Na rozgrzanej patelni obsmaż krewetki razem z mieszanką przypraw: słodka papryka, suszone oregano i tymianek, czosnek granulowany, sol, pieprz i chilli.
3. Smaż przez ok. 1-2 minuty z każdej strony, przewracając krewetki co jakiś czas.
4. Ugotowany ryż oraz brokuły włóż na patelnię z krewetkami, wymieszaj i chwilę razem podgrzej.

## KOLACJA 19:00

K:1051.7 / B:43.3 / T:44.5 / WP:111.5 / F:19.2 / WW:11.3

### SYCYLIJSKA MAFIA

Butka pełnoziarnista - 240 g (3 x Sztuka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 100 g (3.3 x Łyżka)  
Majonez (z olejem rzepakowym) - 40 g (1.3 x Łyżka)  
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Odcedzonego tuńczyka włóż do miseczki i wymieszaj razem z kukurydzą oraz majonezem, a następnie rozsmaruj całość na przekrojone pieczywo.

SUMA K: 4009.2 B: 193.2 T: 95.3 WP: 548.8 F: 76.3 WW: 54.9

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Napój owsiany	2976.2 g	11.9 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	85 g	8.5 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	40 g	1.3 x łyżka
Masło ekstra	15 g	3 x łyżeczka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	250 g	2.5 x Kawalek
Krewetki	200 g	2 x Porcja
Łosoś, wędzony	160 g	5.3 x Kawalek
Tuńczyk w sosie własnym	100 g	3.3 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	45 g	3 x łyżeczka
Kakao 16%, proszek	30 g	3 x łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Wiórki kokosowe	17 g	2.8 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	10 g	1 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt typu islandzkiego Skyr	750 g	5 x Opakowanie
Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Ser, mozzarella	145 g	9.7 x Kawalek
Serek naturalny do smarowania	100 g	4 x łyżka
Jogurt naturalny	80 g	4 x łyżka
Ser, parmezan	20 g	2.5 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	360 g	12 x Kromka
Bagietki francuskie	320 g	2.3 x Sztuka
Bułki grahamki	260 g	4 x Sztuka
Bułka pełnoziarnista	240 g	3 x Sztuka
Kajzerki	200 g	4 x Sztuka
Tortilla pszenna (duża)	120 g	2 x Sztuka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	450 g	4.5 x Kawalek
Szynka z indyka	300 g	20 x Plasterek
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Wołowina, rostbef	200 g	2 x Kawalek
Kiełbasa krakowska, sucha	70 g	14 x Plasterek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Płatki owsiane	650 g	65 x łyżka
Ryż jaśminowy	350 g	23.3 x łyżka
Makaron spaghetti	200 g	4 x Porcja
Ryż basmati	200 g	13.3 x łyżka
Ryż brązowy	200 g	13.3 x łyżka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron ryżowy	160 g	4 x Porcja
Kasza manna	60 g	5 x łyżka
<b>INNE</b>		
Kluski śląskie (Biedronka)	600 g	1.5 x Opakowanie
Miód pszczeli	355 g	14.8 x łyżka
Odżywka białkowa - izolat	315 g	10.5 x Miarka
Kasza ryżowa Bobovita	140 g	2.8 x Porcja
Mleczko kokosowe (21%)	130 g	6.5 x łyżka
Hummus klasyczny	100 g	10 x łyżeczka
Nutella	85 g	5.7 x Porcja
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	20 g	4 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	15 g	3 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8.9 g	8.9 x Szczypta
Czosnek granulowany	6 g	6 x Szczypta
Oregano (suszone)	6 g	2 x łyżeczka
Sól himalajska	5 g	5 x Szczypta
Mielona papryka chili	4.9 g	4.9 x Szczypta
Sól biała	2.9 g	2.9 x Szczypta
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	2280 g	19 x Sztuka
Ogórki małosolne	600 g	6 x Sztuka
Brzoskwinia w syropie	540 g	4.5 x Sztuka
Bataty	500 g	2.5 x Sztuka
Salata lodowa	320 g	16 x Liść
Ananas, plastry w syropie	300 g	10 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	240 g	2 x Sztuka
Ogórki, konserwowe	200 g	4 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	200 g	0.5 x Opakowanie
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Maliny, mrożone	150 g	0.3 x Opakowanie
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	140 g	0.8 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Awokado	120 g	0.9 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Brokuły	100 g	0.2 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	100 g	1 x Opakowanie
Truskawki	100 g	1.4 x Garść
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Daktyle, suszone	50 g	10 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	50 g	0.1 x Opakowanie
Wiśnie bez pestek, mrożone	50 g	0.5 x Szklanka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Pietruszka, liście	6 g	1 x łyżeczka
Szcypiorek	5 g	1 x łyżeczka

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywnienia

