

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis
dieta keto - wprowadzenie

Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Nawodnienie plus minerały Kawa kulooporna	Kawa kulooporna Nawodnienie plus minerały	Kawa kulooporna Nawodnienie plus minerały	Kawa kulooporna Nawodnienie plus minerały	Kawa kulooporna Nawodnienie plus minerały	Kawa kulooporna Nawodnienie plus minerały	Kawa kulooporna Nawodnienie plus minerały
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Keto jaja Chleb Marcina	Jajka na miękko z tostem i salsą pomidorową Chleb Marcina	Salatka z brokułem i migdałami Koktajl borówkowy	Wątróbka z cebulką Ogórek kwaszony	Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella Salatka z tuńczykiem i makaronem	Zupa krem z cukinii z grzankami	Chłodnik z ogórkiem i cukinią
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Salatka caprese z grillowanym bakłażanem Gazpacho	"Ryż" z kalafiora z sosem z awokado Łosoś Czekoladowy deser na bazie awokado	Salatka grecka w słoiku Makaron z dorszem i szpinakiem	Salatka caprese z grillowanym bakłażanem	Omlet z papryką Migdały	Czekoladowy deser na bazie awokado Flaki	Orzechy nerkowca Salatka z jajkiem i awokado
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ryba pieczona z warzywami	Makaron z krewetkami	Grzanki z mozzarellą	Kanapki z pastą sardynkowo - pomidorową Guacamole	Keto jajecznicza	Omlet z cukinii z awokado i pomidorem Ogórek kwaszony	Salatka z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Poniedziałek

Śniadanie

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypota)

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...
Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

Lunch

KETO JAJA

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)

CHLEB MARCINA (PRZEPIS NA 14 PORCJI)

Zjedz 1 z 14 porcji
Jaja kurze całe - 280 g (5 x Sztuka)
Ser twarogowy tłusty - 200 g (1 x Opakowanie)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 125 g (25 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 30 g (6 x Łyżeczka)
Mąka bambusowa - 30 g (3 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Jajka ugotuj posyp szczypiorkiem.
2. Zjedź z pomidorem polanym oliwą i doprawionym wedle uznania.
3. podawaj z chlebem Marcina.



CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Do garnka wrzucić pokruszony twaróg, dodać jajka (najlepiej z wolnego wybiegu)
2. Rozpuścić masło i dodać je do twarogu i jaj
3. Miksować blenderem
4. Dodać zmielone siemię lniane (koniecznie odtłuszczone!), proszek, sól, mąkę bambusową - wymieszać wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji
5. Piec w formie wyłożonej papierem do pieczenia - 120C przez 60 min

Obiad

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawalek)

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)

Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)

Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry. Posól i odstaw na 5 minut. Spłucz gorycz i wysusz na ręczniku.
2. Ponownie posól, dodaj czosnek i posmaruj plasterki oliwą. Grilluj na patelni lub upiecz w piekarniku.
3. Pokrój pomidor i ser w plastry.
4. Przekładaj talerz składnikami.
5. Wymieszaj olej z pesto i suszoną bazylią. Polej sałatkę tłuszczem.

GAZPACHO

Pomidor - 300 g (2.5 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Oceł winny - 6 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na kawałki.
2. Paprykę umyj i pokrój.
3. Czosnek przeciśnij przez prasę i rozetrzyj z solą.
4. Zmiksuj dokładnie blenderem wszystkie składniki wraz z przyprawami, olejem i octem oraz szklanką wody.
5. Schłódź w lodówce przez minimum 2 godziny i takie też mocno schłodzone podawaj.

Kolacja

RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata lodowa - 80 g (4 x Liść)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Rybę przypraw, np. rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Pomidor i cukinię pokrój w kostkę.
3. Warzywa umieść w żaroodpornym naczyniu i polej oliwą oraz dopraw rozmarynem.
4. Obok warzyw ułóż rybę.
5. Piecz 10 -15 minut w 180 stopniach (w rozgrzanym piecu), zjedz z sałatą doprawioną oliwą, octem jabłkowym i solą

Wtorek

Śniadanie

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...

Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

Lunch

JAJKA NA MIĘKKO Z TOSTEM I SALSA POMIDOROWĄ

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Jajka ugotuj na miękko.
2. Pomidora pokrój w kostkę, koperek posiekaj.
3. Pokrojone składniki wymieszaj ze sobą, skrop oliwą, oprósz bazylią i pieprzem.
4. Przygotuj tosty z pieczywa (chleb Marcina) - na suchej patelni.
5. Jajka zjedz z pieczywem oraz pomidorową salsą.

CHLEB MARCINA (PRZEPIS NA 14 PORCJI)

Zjedz 2 z 14 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Obiad

"RYŻ" Z KALAFIORA Z SOSEM Z AWOKADO

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Sparz krótko kalafiora we wrzątku.
2. Po ostudzeniu zmiksuj go na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
3. Zmiksuj oddzielnie awokado, ząbek czosnku i sok z cytryny.
4. Pokrój rzodkiewkę i koperek.
5. Wymieszaj kalafior z warzywami i wymieszaj z sosem z awokado.
6. Dopraw do smaku przyprawami.

ŁOSOŚ

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawalek)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sesam, nasiona - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Skrop sokiem z cytryny rybę i posyp sezamem.
2. Piecz w piekarniku.

CZEKOLADOWY DESER NA BAZIE AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 30 g (3 x Łyżka)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zmiksuj składniki na gładką masę.
2. Posyp wiórkami kokosowymi.

Kolacja

MAKARON Z KREWETKAMI

Krewetki - 200 g (2 x Porcja)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Makaron Konjac ("0 kalorii") - 100 g (1 x Szklanka)
Wino czerwone (półwytrawne) - 37.5 g (0.2 x Kieliszek)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)
Ser, parmezan - 4 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Na patelnię dodaj pomidory, oliwę i wlej wino. Co jakiś czas mieszaj.
2. W tym czasie zetrzyj na tarce cukinię, krewetki pozbaw pancerzy.
3. Makaron przygotuj według przepisu z opakowania.
4. Delikatnie zamieszaj wszystkie składniki, przykryj i gotuj przez 5 minuty.
5. Dopraw solą, pieprzem, rozmarynem i dużą ilością drobno posiekanej bazylii.
6. Przełóż na talerz, posyp parmezanem i skrop oliwą.

Środa

Śniadanie

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...
Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

Lunch

SAŁATKA Z BROKUŁEM I MIGDAŁAMI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)
Jogurt grecki - 60 g (3 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Wymieszaj jogurt i sokiem z cytryny.
2. Dodaj umyty, surowy, drobno posiekany brokuł oraz resztę składników.
3. Dokładnie wymieszaj i włóż do lodówki na co najmniej 2 godziny.

KOKTAJL BORÓWKOWY

Jogurt grecki - 200 g (10 x Łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

Obiad

SAŁATKA GRECKA W SŁOIKU

Salata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Oliwki czarne - 60 g (4 x Łyżka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Dno słoika wyłóż porwaną sałatą, następnie dodaj pokrojone pomidorki, ser feta, ogórka i oliwki.
2. Wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny, solą i oregano. Wlej na warzywa,
3. Przed spożyciem potrząśnij delikatnie słoiczkiem, by wymieszać składniki z tłuszczowym sosem.

MAKARON Z DORSZEM I SZPINAKIEM

Szpinak - 200 g (8 x Garść)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Makaron Konjac ("0 kalorii") - 100 g (1 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 36 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Szpinak podduś na patelni - na wodzie.
2. Dodaj pokrojonego w paski dorsza.
3. Gdy dorsz będzie uduszony podaj z makaronem
4. Dopraw do smaku.
5. Pomidory koktajlowe przekrój na pół i połóż na makaronie.
6. Danie posyp na talerzu posiekaną natką pietruszki, skrop oliwą i posyp orzechami.

Kolacja

GRZANKI Z MOZZARELLĄ

Chleb Maricina - 100 g (2 x Porcja)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)
Polędwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Bazylią (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Na chleb Marcina (wcześniej posmarowany masłem) połóż plastry polędwicy i mozzarelli, posyp oregano i bazylią.
2. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (góra-dół) przez 5 minut.

Czwartek

Śniadanie

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...
Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)

Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)

Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

Lunch

WĄTRÓBKA Z CEBULKĄ

Wątróbka kurczaka - 200 g (4 x Sztuka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Smalec - 24 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Upiecz wątróbkę z cebulką i smalcem. Możesz użyć wątróbki kurczaka z zaufanego źródła (bio) lub wątróbki cielęcej (kupiona ze sklepu).

OGÓREK KWASZONY

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Obiad

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

Kolacja

KANAPKI Z PASTĄ SARDYNKOWO - POMIDOROWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Papryka czerwona - 210 g (1.5 x Sztuka)

Sardynka w pomidorach - 200 g (1.6 x Opakowanie)

Chleb Maricina - 100 g (2 x Porcja)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Zjedz pieczywo z sardynkami oraz papryką.

GUACAMOLE

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Przeciśnij przez praskę czosnek.

2. Zmiksuj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.

Piątek

Śniadanie

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...

Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

Lunch

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 120 g (8 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT

1. Warzywa i ser pokrój w plastry.
2. Ułóż wieżyczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian.
3. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżyczki.
4. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut.

SALATKA Z TUŃCZYKIEM I MAKARONEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Makaron Konjac ("0 kalorii") - 100 g (1 x Szklanka)
Tuńczyk w wodzie - 85 g (0.5 x Opakowanie)
Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
Ogórek - 50 g (1.2 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Przygotuj makaron zgodnie z instrukcją z opakowania i ugotuj brokuł na parze.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę.
3. Wymieszaj składniki z oliwą i dopraw do smaku.

Obiad

OMLET Z PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Pokrój drobno cebulę, paprykę i podsmaż.
2. Dodaj na patelnię posiekaną pietruszkę i dopraw do smaku. Odstaw podgrzane warzywa na bok.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami wody w misce i dopraw solą i pieprzem.
4. Usmaż jajka na omlet.
5. Wypełnij omlet warzywną mieszanką i złoż w pół.
6. Podawaj z chlebem Marcina.

MIGDAŁY

Migdały - 45 g (3 x Łyżka)

Kolacja

KETO JAJECZNICA

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 30 g (6 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Jajka usmaż na maśle , posyp szczypiorkiem
2. Zjedz z pomidorem polanym oliwą i doprawionym wedle uznania

Sobota

Śniadanie

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...
Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

Lunch

ZUPA KREM Z CUKINII Z GRZANKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 900 g (3 x Sztuka)
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Chleb Maricina - 100 g (2 x Porcja)
Smalec - 36 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 9 g (1.5 x Łyżeczka)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Cukinię pokrój w kostkę i podsmaż na smalcu.
2. Bulion zagotuj, a następnie dodaj cukinię i gotuj 15 minut.
3. Zupę zblenduj na krem i dodaj natkę pietruszki.
4. Jedz z grzankami zrobionymi z chleba Marcina.

Obiad

CZEKOLADOWY DESER NA BAZIE AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



FLAKI

Flaki - 200 g (2 x Porcja)

Kolacja

OMLET Z CUKINII Z AWOKADO I POMIDOREM

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)
Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

OGÓREK KWASZONY

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Cukinię zetrzyj na tarce o małych oczkach i odcisnij z nadmiaru wody.
2. Dokładnie wymieszaj jaja, cukinię oraz przyprawy.
3. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż omleta (jednego dużego lub dwa małe).
4. Awokado rozgnieć widelcem na pastę i skrop sokiem z cytryny, ew. dopraw dodatkowo do smaku.
5. Omlet posmaruj pastą i posyp posiekaną natką pietruszki.
6. Podaj z posiekanym w kostkę pomidorem.

Niedziela

Śniadanie

KAWA KULOOPORNA

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Zrób swoją ulubioną kawę (naturalną - rozpuszczalnej kawy unikamy) zamiast mleka czy śmietanki dodaj łyżkę lub dwie olejku kokosowego, możesz dodać swoje ulubione przyprawy jak cynamon, kardamon...
Kawa kulooporna doda Ci energii, odżywi mózg i jest cudownym momentem relaksu.

NAWODNIENIE PLUS MINERAŁY

Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 40 g (40 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Pij dużo wody z elektrolitami (potas, magnez - cytrynian magnezu, sól) dzięki temu dasz organizmowi potrzebne minerały i pomożesz łatwiej przestawić się na nowe tory odżywiania. Wodę możesz doprawiać kilkoma kroplami cytryny, czy solą. Na dzień powinno się dostarczyć około 2 łyżek (około 40g) soli himalajskiej (to bardzo ważne szczególnie na keto adaptacji).

Lunch

CHŁODNIK Z OGÓRKIEM I CUKINIĄ

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 300 g (2 x Opakowanie)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Cukinia - 75 g (0.2 x Sztuka)
Ser, kozi (miękki) - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 7.5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Umyte ogórki i cukinię zetrzyj na tarce na dużych oczkach.
2. Dodaj do nich przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Całość posól i pozostaw na 5-10 minut, po czym odcedź z wody.
4. Wymieszaj z jogurtem, koperkiem i dopraw pieprzem.
5. Posyp orzechami i serem.
6. Skrop oliwą i zjedz.

Obiad

ORZECZY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 60 g (4 x Łyżka)

SAŁATKA Z JAJKIEM I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Boczek wędzony bez kości - 200 g (2 x Porcja)

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Smalec - 12 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Zjedz orzechy nerkowca.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Awokado pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny.

2. Pomidora pokrój i wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oliwy i suszonej bazylii. Dodaj plastry podsmażonego boczku na smalcu.

3. Dopraw do smaku.

Kolacja

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Mozzarellę pokrój w kostkę, a suszone pomidory w paski.

2. Ser, pomidory i oliwki wymieszaj z rukolą, skrop oliwą i dopraw ziołami.

3. Sałatkę posyp pestkami słonecznika.

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb Maricina	300 g	6 x Porcja
NAPOJE		
Woda	5250 g	21 x Szklanka
Kawa, napar bez cukru	1750 g	7 x Szklanka
Wino czerwone (półwytrawne)	37.5 g	0.2 x Kieliszek
Sok cytrynowy	36 g	6 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej kokosowy (stały)	280 g	14 x Łyżka
Oliwa z oliwek	280 g	28 x Łyżka
Smalec	72 g	6 x Łyżka
Masło ekstra	70 g	14 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Boczek wędzony bez kości	200 g	2 x Porcja
Flaki	200 g	2 x Porcja
Wątróbka kurczaka	200 g	4 x Sztuka
Polędwica sopocka	30 g	2 x Plasterek
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawalek
Krewetki	200 g	2 x Porcja
Sardynka w pomidorach	200 g	1.6 x Opakowanie
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawalek
Tuńczyk w wodzie	85 g	0.5 x Opakowanie
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Makaron Konjac ("0 kalorii")	300 g	3 x Szklanka
Mąka bambusowa	30 g	3 x Łyżka
Ksylitol	28 g	4 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x Łyżka
Oceł winny	6 g	1 x Łyżka
Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek	1.5 g	0.5 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	1008 g	18 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	300 g	2 x Opakowanie
Jogurt grecki	260 g	13 x Łyżka
Ser, mozzarella	225 g	15 x Kawalek
Ser twarogowy tłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, kozi (miękki)	75 g	0.5 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Kawalek
Ser, parmezan	4 g	0.5 x Łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól himalajska	298 g	298 x Szczypta
Rozmaryn	14 g	3.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x Szczypta
Oregano (suszone)	4.5 g	1.5 x Łyżeczka
Bazylia (suszona)	3 g	0.8 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Siemię lniane (świeżo mielone)	125 g	25 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Migdały	45 g	3 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	36 g	4 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	30 g	3 x Łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	7.5 g	0.5 x Łyżka
Sezam, nasiona	5 g	0.5 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1560 g	13 x Sztuka
Cukinia	1425 g	4.8 x Sztuka
Cytryna	644 g	8 x Sztuka
Brokuły	550 g	1.1 x Sztuka
Awokado	525 g	3.8 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	500 g	5 x Porcja
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Bakłażan	400 g	2 x Sztuka
Szpinak	400 g	16 x Garść
Cebula	325 g	3.2 x Sztuka
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Ogórek	210 g	5.2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Salata lodowa	140 g	7 x Liść
Oliwki czarne	105 g	7 x Łyżka
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Koper ogrodowy	48 g	6 x Łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x Sztuka
Pietruszka, liście	39 g	6.5 x Łyżeczka
Rukola	20 g	1 x Garść
Czosnek	17.5 g	3.5 x Ząbek
Bazylia (świeża)	15 g	15 x Listek
Szczypiorek	10 g	2 x Łyżeczka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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