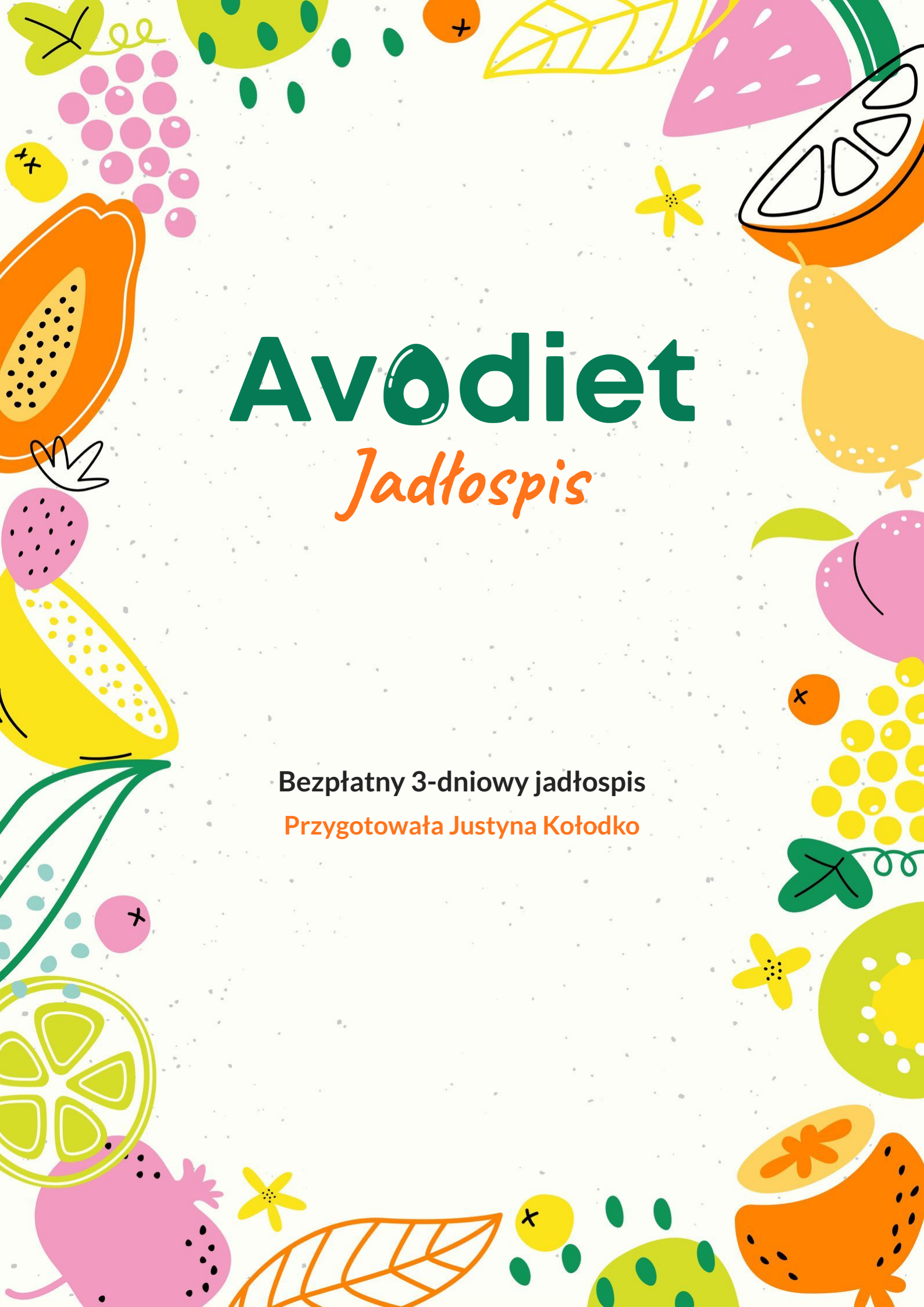


The background of the cover is decorated with various colorful illustrations of fruits and vegetables. In the top left, there are green grapes, a yellow lemon slice, and a green leaf. In the top right, there is a pink watermelon slice, a yellow star, and a green leaf. In the middle right, there is a yellow pear and a pink apple. In the bottom right, there is a yellow star, a green kiwi, and a yellow lemon slice. In the bottom left, there is a yellow star, a green kiwi, and a yellow lemon slice. In the center, there is a large green leaf and a yellow star.

Avodiet

Jadłospis

Bezpłatny 3-dniowy jadłospis
Przygotowała Justyna Kołodko

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Nocna owsianka z czekoladą i malinami	Grahamka z pastą jajeczną i szczypiorkiem	Placuszki z serka wiejskiego z dżemem
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Łosoś w sosie jogurtowym z gryką	Sałatka z rukolą i gnocchi w sosie słodko-kwaśnym	Makaron z kurczakiem, pesto i pomidorkami
Podwieczorek 15:00	Podwieczorek 15:00	Podwieczorek 15:00
Serek wiejski z pieczywem i warzywami	Proteinowy chlebek bananowy	Przeciwzapalna owsianka z malinami posypana orzechami
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Gnocchi z fetą i mozzarellą	Tortilla z kolorowym serkiem +baton	Fitburger z warzywami i serem

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

☐ Bułki grahamki	3,4 x Sztuka	220g
---	--------------	------

Zbożowe

☐ Gnocchi zwykłe - Biedronka		100g
☐ Gnocchi zwykłe - Biedronka		100g
☐ Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
☐ Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	4 x Łyżka	60g
☐ Płatki owsiane	5 x Łyżka	50g
☐ Kasza gryczana	3,8 x Łyżka	50g
☐ Makaron bezjajeczny	0,5 x Szklanka	50g
☐ Płatki owsiane (górskie)	4 x Łyżka	40g

Nabiał

☐ Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 x Szklanka	250g
☐ Serek wiejski (naturalny)		200g
☐ Serek wiejski (naturalny)	1 x Opakowanie	200g
☐ Pudding proteinowy, czekoladowy, Go Active	1 x Opakowanie	200g
☐ Jaja kurze całe	3 x Sztuka	168g
☐ Jogurt typu islandzkiego Skyr		150g
☐ Ser, mozzarella	8,3 x Kawałek	124g
☐ Ser, feta	2 x Porcja	100g
☐ Jogurt naturalny		40g
☐ Ser mozzarella w kulkach	5 x Sztuka	35g
☐ Serek śmietankowy		30g

Napoje

☐ Sok cytrynowy	3 x Łyżka	18g
--	-----------	-----

Tłuszcze

☐ Masło ekstra	3 x Łyżeczka	15g
☐ Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

Ryby

☐ Łosoś, świeży	1,2 x Kawałek	120g
--	---------------	------

Owoce i warzywa

☐ Pomidor	3,7 x Sztuka	520g
☐ Maliny, mrożone	10 x Łyżka	200g
☐ Ogórek	4 x Sztuka	160g
☐ Banan	1 x Sztuka	120g
☐ Szpinak	4 x Garść	100g
☐ Cebula		100g
☐ Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
☐ Papryka czerwona		70g
☐ Rukola	2,5 x Garść	50g
☐ Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
☐ Mix sałat - dowolny	1 x Garść	25g
☐ Czosnek	4 x Ząbek	20g
☐ Szcypiorek		15g
☐ Suszone pomidory	0,1 x Sztuka	1g

Zioła i przyprawy

☐ Cynamon	1 x Łyżeczka	5g
☐ Oregano (suszone)	1 x Łyżeczka	3g
☐ Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
☐ Sól biała	2 x Szczypta	2g

Mięso

☐ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
☐ Szynka z piersi kurczaka	3,3 x Plaster	50g
☐ Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	0,5 x Porcja	50g

Orzechy i nasiona

☐ Migdały	1 x Łyżka	15g
☐ Dynia, pestki, łuskane	2 x Łyżeczka	10g
☐ Siemię lniane	1 x Łyżka	10g

Pozostałe

☐ Woda	0,4 x Szklanka	100g
☐ Baton GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 33% SANTE		50g

☐	Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	5 x łyżeczka	50g
☐	Erytrol / Erytrytol		20g
☐	Musztarda	2 x łyżeczka	20g
☐	Erytrol	4 x łyżeczka	20g
☐	Pesto zielone z bazylii	1 x łyżka	20g
☐	Ketchup	1 x łyżka	15g
☐	Budyń w proszku	1,2 x łyżka	10g
☐	Proszek do pieczenia	1,2 x łyżeczka	3,5g

Produkty roślinne

☐	Majonez sałatkowy wegański, Go Vege	3 x łyżeczka	45g
--------------------------	-------------------------------------	--------------	-----

Suplementy

☐	Odżywka białkowa (WPC)	1,1 x Miarka	40g
--------------------------	------------------------	--------------	-----

Słodycze

☐	Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g
☐	Miód pszczeni	0,3 x łyżka	8g
☐	Kakao 16%, proszek	0,5 x łyżka	5g



ROZPISKA DNI

Dzień 1

ŚNIADANIE 08:00

E: 482kcal

B: 29g

T: 13g

W: 67g

F: 11g

Nocna owsianka z czekoladą i malinami

1. Do miseczki lub słoiczka wsyp kakao, słodzik w tabletkach (lub erytrytol) i płatki owsiane. Wymieszaj i zalej wrzątkiem (około 150 ml). Dodaj czekoladę.
2. Przełóż kolejno skyr i maliny, posyp pestkami. Całość wstaw do lodówki na noc.

Czas przygotowania: 10 min

Płatki owsiane	5 x Łyżka	50g
Kakao 16%, proszek	0,5 x Łyżka	5g
Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g
Jogurt typu islandzkiego Skyr	1 x Opakowanie	150g
Erytrol / Erytrytol	4 x Łyżeczka	20g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżeczka	5g
Maliny, mrożone	5 x Łyżka	100g

OBIAD 13:00

E: 518kcal

B: 35g

T: 24g

W: 42g

F: 5,4g

Łosoś w sosie jogurtowym z gryką

1. Kaszę ugotuj al dente.
2. Łososa ze szpinakiem, oliwą i czosnkiem uduś na patelni.
3. Po uduszeniu ryby, dodaj jogurt na patelnię.
4. Całość podawaj z ugotowaną kaszą.

Czas przygotowania: 20 min

Łosoś, świeży	1,2 x Kawalek	120g
Szpinak	4 x Garść	100g
Kasza gryczana	3,8 x Łyżka	50g
Jogurt naturalny	2 x Łyżka	40g
Czosnek	2 x Ząbek	10g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g

PODWIECZOREK 15:00

E: 483kcal

B: 30g

T: 18g

W: 49g

F: 6,4g

Serek wiejski z pieczywem i warzywami

1. Pieczywo posmaruj masłem
2. Pomidora umyj i pokrój w plasterki, posyp szczypiorkiem.
Dopraw solą i pieprzem.
3. Całość zjedz z serem

Bułki grahamki	1,1 x Sztuka	70g
Serek wiejski (naturalny)	1 x Opakowanie	200g
Pomidor	1 x Sztuka	120g
Masto ekstra	2 x Łyżeczka	10g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g

Gnocchi z fetą i mozzarellą

- 1.Cebulę oraz czosnek drobno pokrój, przełóż na patelnię i z odrobiną wody podduś kilka minut.
- 2.Dodaj surowe gnocchi, wlej około 100 ml wody. Dopraw pieprzem, oregano oraz opcjonalnie suszonymi pomidorami.
- 3.Gdy gnocchi zmiękną, dodaj pomidory oraz sery.
- 4.Gotowy posiłek przełóż na talerz, posyp szczypiorkiem.

Czas przygotowania: 25 min

Gnocchi zwykłe - Biedronka	0,2 x Opakowanie	100g
Woda	0,4 x Szklanka	100g
Ser, mozzarella	4,1 x Kawałek	62g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Ser, feta	0,5 x Kawałek	50g
Czosnek	2 x Ząbek	10g
Szczypiorek	1 x Łyżeczka	5g
Oregano (suszone)	1 x Łyżeczka	3g
Suszone pomidory	0,1 x Sztuka	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Dzień 2

ŚNIADANIE 08:00

E: 522kcal

B: 22g

T: 26g

W: 53g

F: 6,1g

Grahamka z pastą jajeczną i szczypiorkiem

1. Jajka ugotuj na twardo (około 8 minut)
2. Ostudzone jajka pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach
3. Dodaj wegański majonez i posiekany szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Pastę zjedz z pieczywem.

Czas przygotowania: 15 min

Butki grahamki	1,2 x Sztuka	80g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Majonez sałatkowy wegański, Go Vege	3 x Łyżeczka	45g

OBIAD 13:00

E: 494kcal

B: 18g

T: 22g

W: 61g

F: 5,7g

Sałatka z rukolą i gnocchi w sosie słodko-kwaśnym

1. Wymieszaj razem w miseczce miód, sok z cytryny i musztardę (sos).
2. Warzywa umyj, pokrój i przełóż do naczynia. Dodaj ser i pestki.
3. Kluseczki duś 5-10 minut na patelni i dodaj do sałatki. Całość polej sosem.

Czas przygotowania: 10 min

Rukola	2,5 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Sok cytrynowy	3 x Łyżka	18g
Gnocchi zwykłe - Biedronka	0,2 x Opakowanie	100g
Miód pszczeli	0,3 x Łyżka	8g
Musztarda	2 x Łyżeczka	20g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżeczka	5g
Ser, feta	1 x Porcja	50g

PODWIECZOREK 15:00

E: 505kcal

B: 28g

T: 17g

W: 62g

F: 12g

Proteinowy chlebek bananowy

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni Celsjusza.
2. Wszystkie składniki z wyjątkiem orzechów zblenduj i wlej do naczynia żaroodpornego.
3. Chlebek piecz 15-20 minut do zarumienienia. Całość posyp posiekanymi orzechami.

Czas przygotowania: 30 min

Banan	1 x Sztuka	120g
Cynamon	1 x Łyżeczka	5g
Proszek do pieczenia	0,7 x Łyżeczka	2g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	2 x Łyżka	30g
Odżywka białkowa (WPC)	1,1 x Miarka	40g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g
Migdały	1 x Łyżka	15g

Tortilla z kolorowym serkiem +baton

1. Warzywa umyj i pokrój w drobną kostkę.
2. Tortillę posmaruj serkiem śmietankowym, najlepiej chrzanowym.
3. Tortillę zawiń z warzywami i szynką.
4. Placek pokrój jak sushi, na mniejsze kawałki.
5. Dodatkowo zjedz batonika.

Czas przygotowania: 10 min

Serek śmietankowy	0,2 x Opakowanie	30g
Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Baton GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 33% SANTE	1 x Sztuka	50g
Szynka z piersi kurczaka	3,3 x Plaster	50g

Dzień 3

ŚNIADANIE 08:00

E: 477kcal

B: 33g

T: 15g

W: 77g

F: 3,9g

Placuszki z serka wiejskiego z dżemem

1. Wymieszaj mąkę, jajo, proszek budyniowy waniliowy, słodzik i proszek do pieczenia.
2. Dodaj do masy połowę serka i odrobinę wody, całość dokładnie wymieszaj lub zblenduj.
3. Smaż niewielkie placki z obu stron na rozgrzanej patelni posmarowanej olejem.
4. Gotowe placki podaj z dżemem.

Czas przygotowania: 15 min

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Proszek do pieczenia	0,5 x Łyżeczka	1,5g
Serek wiejski (naturalny)	1 x Opakowanie	200g
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	5 x Łyżeczka	50g
Erytrol	4 x Łyżeczka	20g
Budyń w proszku	1,2 x Łyżka	10g
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	2 x Łyżka	30g

OBIAD 13:00

E: 510kcal

B: 37g

T: 20g

W: 45g

F: 2,9g

Makaron z kurczakiem, pesto i pomidorkami

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Wymieszaj makaron z pesto oraz kulkami sera mozzarella.
3. Kurczaka i pomidorki upiecz w oliwie oraz ziołach.

Czas przygotowania: 15 min

Ser mozzarella w kulkach	5 x Sztuka	35g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Pesto zielone z bazylii	1 x Łyżka	20g
Makaron bezjajeczny	0,5 x Szklanka	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g

PODWIECZOREK 15:00

E: 512kcal

B: 35g

T: 14g

W: 63g

F: 14g

Przeciwzapalna owsianka z malinami posypana orzechami

1. Płatki ugotuj na mleku z siemieniem lnianym. Opcjonalnie dodaj słodzik.
2. Całość podaj z puddingiem i owocami.

Czas przygotowania: 10 min

Siemię lniane	1 x Łyżka	10g
Płatki owsiane (górskie)	4 x Łyżka	40g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,8 x Szklanka	200g
Maliny, mrożone	5 x Łyżka	100g
Pudding proteinowy, czekoladowy, Go Active	1 x Opakowanie	200g

Fitburger z warzywami i serem

1. Mięso usmaż na patelni beztłuszczowej.
2. Pieczywo przypiecz i posmaruj masłem.
3. Ułóż kolejno pokrojone warzywa, kotleta i ser. Opcjonalnie dodaj ketchup lub musztardę.

Czas przygotowania: 15 min

Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	0,5 x Porcja	50g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ketchup	1 x Łyżka	15g
Pomidor	1 x Sztuka	120g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Bułki grahamki	1,1 x Sztuka	70g
Mix sałat - dowolny	1 x Garść	25g
Ser, mozzarella	4,1 x Kawałek	62g