

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

JADŁOSPIS

Nazwa:

Jadłospis NEWSLETTER - kobieta

Dietetyk:

Akademia Płodności
akademiaplodnosci@gmail.com

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Borówkowa owsianka z siemieniem	Kanapki z tuńczykiem, pesto i papryką posypaną czarnuszką	Czekoladowa owsianka z malinami	Kanapki z hummusem, kielkami i czarnuszką	Kanapki z pastą jajeczno-fasolową	Kanapki z pomidorowym twarożkiem z ziarnkami	Kanapki z łososiem, chrzanem i koperkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
COŚ SŁODKIEGO Brownie z czerwonej fasoli Malinowy koktajl z siemieniem lnianym	Smoothie malinowo-szpinakowe COŚ SŁODKIEGO Brownie z czerwonej fasoli	COŚ SŁODKIEGO Brownie z czerwonej fasoli Truskawkowe smoothie	Czerwone odżywcze smoothie z granatem Kanapka z pastą fasolową i czarnuszką	Komosa ryżowa z ananase	Owsianka tropicana	Bananowa gryczanka z malinami
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Kurczak z kaszą i brokułem	Makaron z dynią i brokułem	Pstrąg pieczony na chrupiąco z soczewicą pomidorową	Filet z kurczaka w sosie porowym z kaszą	Zupa soczewicowa z ebooka "28 dni do płodności"	Indyk duszony w tymiankowych pomidorach z ryżem Sałatka z roszponką	Curry dyniowo- cukiniowe z tofu
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Grzanka z ziołami Sałatka brokułowo migdałowa	Likopenowe krewetki w sosie pomidorowym z ryżem	Tofucznica z pomidorem	Kanapka z hummusem Frittata z brokułem i pomidorem	Kanapki z hummusem	Szakszuka ze szpinakiem	Kanapki z twarogiem na słodko i ciepły napój migdałowy
K: 1823.0 / B: 108.6 T: 57.2 / WP: 191.3 F: 67.3 / WW: 19.3	K: 1839.7 / B: 98.5 T: 56.4 / WP: 210.0 F: 55.5 / WW: 21.1	K: 1854.7 / B: 103.5 T: 71.2 / WP: 177.5 F: 51.6 / WW: 17.8	K: 1876.6 / B: 92.9 T: 67.9 / WP: 193.1 F: 52.9 / WW: 19.6	K: 1865.1 / B: 77.7 T: 77.7 / WP: 187.3 F: 44.0 / WW: 18.8	K: 1885.5 / B: 113.4 T: 67.7 / WP: 182.0 F: 48.5 / WW: 18.3	K: 1885.7 / B: 91.9 T: 57.7 / WP: 231.8 F: 45.2 / WW: 23.3

Pamiętaj, że w każdym momencie możesz skorzystać z naszych autorskich diet i ebooków, które pomogły już setkom par zostać rodzicami:

☐ <https://sklep.akademiaplodnosci.pl/>

Jesteśmy dla Ciebie również na naszym:

☐ facebooku: <https://www.facebook.com/akademiaplodnosci>

☐ instagramie: http://instagram.com/akademia_plodnosci/

☐ Spotify: <https://open.spotify.com/show/OHrSlcQSubTMtZJGsOz9FY>

Z otwartymi ramionami czekamy na Ciebie również na naszym blogu:

☐ <http://www.akademiaplodnosci.pl/blog/>

I stronie internetowej:

☐ <http://www.akademiaplodnosci.pl/>

Trzymamy mocno kciuki, aby nasza dieta zbliżyła Cię do spełnienia Twoich marzeń.

Ania i Zosia

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:499.3 / B:17.0 / T:15.1 / WP:67.9 / F:12.1 / WW:6.7

BORÓWKOWA OWSIANKA Z SIEMIENIEM

Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Jogurt naturalny - 140 g (7 x łyżka)

Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)

1. Płatki owsiane włóż do miseczki i zalej je wrzątkiem. Kilkomina łyżkami- tak by woda przykryła powierzchnię płatków. Odstaw je na kilka minut, aby napęczniały.
2. Po chwili dodaj do nich jogurt, borówki i len. A na koniec wszystko obficie posyp cynamonem i kakao.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:266.2 / B:11.5 / T:9.2 / WP:29.0 / F:15.8 / WW:2.9

COŚ SŁODKIEGO BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 800 g (40 x łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czekolada gorzka - 50 g (8.3 x Kostka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)



1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Fasolę wypłucz na sitku.
3. Czekoladę posiekaj.
4. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.
5. Wyłóż masę do keksówki.
6. Piecz przez 25 minut w 180 stopniach bez termoobiegu.
7. Wyjmij do ostudzenia.

*Wybieraj czekoladę 80%

*Brownie przechowuj w lodówce

MALINOWY KOKTAJL Z SIEMIENIEM LNIANYM

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Maliny, mrożone - 150 g (0.3 x Opakowanie)

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)

1. Składniki zmiksuj blenderem.
2. Jeżeli uznasz, że koktajl jest za gęsty dodaj odrobinę wody.

OBIAD 15:00

K:548.5 / B:54.8 / T:7.0 / WP:58.5 / F:22.1 / WW:6.0

KURCZAK Z KASZĄ I BROKUŁEM

Bazylija (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 65 g (5 x łyżka)

1. Pierś z kurczaka natrzyj przyprawami. Pora i pomidory posiekaj. Kurczaka włóż do rękawa do pieczenia wraz z warzywami.
2. Piecz w 180 stopniach około 30 minut.
3. Brokuła dokładnie umyj i ugotuj.
4. Kaszę ugotuj na sypko.
5. Wszystko razem wyłóż na talerz.



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

GRZANKA Z ZIOŁAMI

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

1. Chleb pokrój w kostkę, skrop olejem i wymieszaj z ziołami.
2. Podgrzej w piekarniku przez 10 minut w 180 stopniach.

SAŁATKA BROKUŁOWO MIGDAŁOWA

Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Zioła prowansalskie - 0 g (0 x łyżeczka)

1. Brokuła umyj, osusz, podziel na różyczki i gotuj w osolonej wodzie, aż będzie al dente.
2. Płatki migdałowe upraż na patelni bez tłuszczu.
3. Jogurt połącz z rozgniecionym czosnkiem, dopraw ziołami i dokładnie wymieszaj.
4. Ugotowanego brokuła polej sosem i posyp płatkami migdałów.

SUMA K: 1823.0 B: 108.6 T: 57.2 WP: 191.3 F: 67.3 WW: 19.3

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:478.4 / B:40.6 / T:18.9 / WP:30.9 / F:8.2 / WW:3.2

KANAPKI Z TUŃCZYKIEM, PESTO I PAPRYKĄ POSYPANĄ CZARNUSZKĄ

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)
Tuńczyk w wodzie - 170 g (1 x Opakowanie)

1. Chleb posmaruj pesto, nałóż szpinak oraz tuńczyka i posyp kiełkami.
2. Paprykę pokrój w paski i posyp czarnuszką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:395.1 / B:16.1 / T:13.0 / WP:44.5 / F:22.4 / WW:4.4

SMOOTHIE MALINOWO-SZPINAKOWE

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
Maliny, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

COŚ SŁODKIEGO BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 15:00

K:500.7 / B:16.2 / T:12.5 / WP:74.6 / F:13.8 / WW:7.6

MAKARON Z DYNIĄ I BROKUŁEM

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Dyń - 200 g (1 x Porcja)
Makaron gryczany - 70 g (1 x Szklanka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

1. Ugotuj makaron. Dynię pokrój w kostkę.
2. Przygotuj marynatę: posiekany czosnek, sos sojowy, ocet i przyprawy wymieszaj wszystko razem. Zamarynuj kostki dyni.
3. Zeszklij na oleju posiekaną cebulę. Ugotowanego al dente brokuła i dynię dodaj na patelnię. Możesz podlać odrobiną wody, aby dynia zrobiła się miękka.
4. Wymieszaj makaron z zawartością patelni i posyp pietruszką przed podaniem.

LIKOPENOWE KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z RYŻEM

Krewetki tygrysie - 72 g (6 x Sztuka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)
 Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Ryż brązowy - 50 g (3.3 x łyżka)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
 Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1.5 x Porcja)

1. Na oleju usmaż pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj na patelnię krewetki i smaż ok 4 minuty. Po dwie minuty na każdą stronę.
3. Dodaj pomidory, sok z cytryny, pokrojone drobno suszone pomidory i bazylię. Dopraw solą.
4. Duś ok 10 minut.
5. Podawaj z ugotowanym ryżem.

SUMA K: 1839.7 B: 98.5 T: 56.4 WP: 210.0 F: 55.5 WW: 21.1

Środa

ŚNIADANIE 08:00

K:516.2 / B:18.3 / T:20.8 / WP:56.0 / F:15.6 / WW:5.5

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x łyżka)
 Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
 Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
 Maliny, mrożone - 150 g (0.3 x Opakowanie)

1. Przełóż płatki owsiane do miseczki i zalej wrzątkiem (tak aby woda przykryła płatki). Odstaw na kilka minut.
2. Gdy płatki namiękną dodaj do nich jogurt, kakao, rozmrożone owoce, orzechy i wszystko razem wymieszaj.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:371.5 / B:14.4 / T:14.6 / WP:41.1 / F:13.6 / WW:4.2

COŚ SŁODKIEGO BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji
 Potrawa powinna być już gotowa.
 Przepis znajdziesz powyżej.



TRUSKAWKOWE SMOOTHIE

Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Porcja)
 Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)
 Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)

1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 15:00

K:511.8 / B:47.6 / T:15.5 / WP:41.2 / F:9.3 / WW:4.2

PSTRĄG PIECZONY NA CHRUPIAĆCO Z SOCZEWICĄ POMIDOROWĄ

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)
 Pstrąg strumieniowy, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Ugotuj soczewicę w lekko osolonej wodzie. 5 minut przed końcem gotowania soczewicy umieść nad garnkiem sitko i ugotuj w nim liście na parze.
3. Przełóż liście na deskę i drobno posiekaj.
4. Odcedź soczewicę i pomieszaj z posiekanymi liśćmi, passatą i łyżką octu. Dopraw do smaku.
5. Połóż pstrąga na blaszkę, przypraw pieprzem, solą i obtóż plasterkami cytryny oraz natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Piecz w 180 stopniach 30 minut.
6. Rybę zjedz z pomidorową soczewicą.

TOFUCZNICA Z POMIDOREM

Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
 Płatki drożdżowe - 20 g (2 x łyżka)
 Kurkuma - 4 g (0.8 x łyżeczka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Podsmaż rozkruszone tofu razem z kurkumą, pieprzem i olejem.
2. Podlej małą ilością wody, żeby poddusić tofu.
3. Dodaj płatki drożdżowe i przypraw ulubionymi przyprawami
4. Trzymaj na patelni do momentu aż wyparuje woda a potrawa będzie przypominała w konsystencji jajecznicę. Dodaj posiekany szcypiorek.
5. Podaj z chlebem i pomidorem posypanym czarnuszką.

SUMA K: 1854.7 B: 103.5 T: 71.2 WP: 177.5 F: 51.6 WW: 17.8

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:442.7 / B:10.7 / T:19.7 / WP:47.3 / F:12.0 / WW:4.8

KANAPKI Z HUMMUSEM, KIEŁKAMI I CZARNUSZKĄ

Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)
 Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
 Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)

1. Gotowy hummus rozsmaruj na pieczywie.
2. Na wierzchu ułóż plastry pomidora i kiełki.
3. Gotowe kanapki posyp aromatyczną czarnuszką.

*kiełki możesz wybrać, jakie chcesz.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:399.6 / B:19.9 / T:7.8 / WP:52.2 / F:16.1 / WW:5.4

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE Z GRANATEM

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)
 Granat - 100 g (1 x Sztuka)
 Kefir - 200 g (0.8 x Opakowanie)

1. Wyjmij pestki z granata.
2. Zmiksuj w blenderze wszystkie składniki.
3. Dolej wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

KANAPKA Z PASTĄ FASOLOWĄ I CZARNUSZKĄ

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
 Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
 Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

1. Zmiksuj fasolę z pieprzem i kurkumą lub rozdrobnij widelcem.
2. Posmaruj chleb pastą, nałóż pokrojoną paprykę.
3. Posyp czarnuszką, kiełkami i zjedz z pomidorem.

OBIAD 15:00

K:532.9 / B:36.4 / T:11.1 / WP:65.0 / F:13.6 / WW:6.5

FILET Z KURCZAKA W SOSIE POROWYM Z KASZĄ

Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
 Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
 Marchew - 100 g (2.2 x Sztuka)
 Por - 100 g (0.7 x Sztuka)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)
 Kasza gryczana - 65 g (5 x łyżka)
 Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

1. Por i cebulę umyj i pokrój.
2. Kurczaka pokrój i lekko podsmaż na patelni, dodaj połowę pokrojonego pora, cebulę i smaż jeszcze przez chwilę; następnie dodaj jogurt, pieprz i duś do miękkości.
3. Kaszę ugotuj na sypko.
4. Marchew i jabłko umyj i obierz ze skórki, potem zetrzyj je na grubych oczkach tarki i wymieszaj z pozostawioną częścią pora. Skrop cytryną. Dodaj kurkumę i pieprz.

KANAPKA Z HUMMUSEM

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
Hummus klasyczny - 20 g (2 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

FRITTATA Z BROKUŁEM I POMIDOREM

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)

1. Rozbij jajka i wymieszaj z przyprawami.
2. Pokrój cebulę i pomidora w kostkę, drobno posiekaj brokuła.
3. Na rozgrzanym oleju zeszklij posiekaną cebulkę i czosnek.
4. Dodaj posiekanego brokuła. Podgrzewaj do momentu, aż brokuł zmięknie. Możesz podlać odrobiną wody. Dodaj pokrojone pomidory.
5. Kiedy brokuł będzie miękki, zalej warzywa jajkami i trzymaj do momentu aż jajka się zetną.
6. Przed podaniem posyp kiełkami.

SUMA K: 1876.6 B: 92.9 T: 67.9 WP: 193.1 F: 52.9 WW: 19.6

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:445.1 / B:23.6 / T:19.8 / WP:34.4 / F:8.8 / WW:3.5

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-FASOLOWĄ

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Olej lniany - 5 g (1 x łyżeczka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
Musztarda Dijon - 10 g (1 x Porcja)
Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

1. Jajko ugotuj na twardo.
2. Zmiksuj lub rozdrobnij widelcem fasolę, jajko, olej lniany, jogurt i musztardę.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Nałóż na kanapkę pomidora.
4. Posyp wszystko czarnuszką i szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:395.5 / B:14.0 / T:13.9 / WP:51.6 / F:6.3 / WW:5.1

KOMOSA RYŻOWA Z ANANASEM

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x łyżka)
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x łyżka)

1. Ugotuj komosę.
2. Pokrój ananasa, posiekaj migdały.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z jogurtem.

Komentarz - Zupełnie przygotuj ze wszystkich składników. Podziel ją na dwie części. Zjedz jedną część, a drugą poczęstuj partnera.

ZUPA SOCZEWICOWA Z EBOOKA "28 DNI DO PŁODNOŚCI" (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Soczewica czerwona, nasiona suche - 130 g (10.8 x łyżka)

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny ziarnisty - 2 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)

Dynia, pestki, łuskane - 40 g (4 x łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

1. Z pokrojonej włoszczyzny przygotuj bulion z liściem laurowym i ziele angielskim.

Wody wlej tyle, aby zakryć warzywa. Warzywa gotuj 20 minut.

2. Do garnka wlej olej i pokrojoną cebulę, podduś chwilę.

3. Do garnka z cebulą wsyp soczewicę i zalej ją bulionem. Pod koniec gotowania dodaj passatę pomidorową, czosnek i pozostałe przyprawy.

Gotuj do momentu aż soczewica będzie miękka.

4. Podaj z łyżką jogurtu, posyp pestkami dyni i natką pietruszki

KOLACJA 19:00

K:509.1 / B:12.1 / T:25.5 / WP:49.1 / F:13.0 / WW:5.0

KANAPKI Z HUMMUSEM

Hummus klasyczny - 80 g (8 x łyżeczka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

1. Chleb posmaruj hummusem.

2. Nałóż kiełki.

3. Zjedz z pomidorem posypanym czarnuszką.

SUMA K: 1865.1 B: 77.7 T: 77.7 WP: 187.3 F: 44.0 WW: 18.8

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:500.4 / B:29.6 / T:20.4 / WP:41.8 / F:12.4 / WW:4.3

KANAPKI Z POMIDOROWYM TWAROŻKIEM Z ZIARNEKAMI

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Bazylią (suszoną) - 4 g (1 x łyżeczka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 75 g (5 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Posiekaj pomidory suszone.

2. Rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem naturalnym.

3. Wymieszaj twaróg z pomidorami, siemieniem, czarnuszką.

4. Posmaruj chleb twarożkiem. Posyp bazylią.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:422.6 / B:12.2 / T:9.6 / WP:66.5 / F:10.1 / WW:6.5

OWSIANKA TROPICANA

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Ananas - 80 g (1 x Plaster)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

1. Płatki zalej wrzątkiem i poczekaj aż napęcznieją.

2. Płatki wymieszaj z kakao, nałóż jogurt i pokrojoną pomarańczę i ananasa. Posyp siemieniem lnianym.

OBIAD 15:00**K:595.2 / B:48.5 / T:14.4 / WP:62.2 / F:16.1 / WW:6.2****INDYK DUSZONY W TYMIANKOWYCH POMIDORACH Z RYZEM**

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Pomidory z puszeki (krojone) - 150 g (1.5 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Tymianek - 8 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Ryż brązowy - 70 g (4.7 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na patelni. Dodaj pomidory pokrojone z puszeki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw pieprzem, tymiankiem i włóż do pulpy pomidorowej.
3. Duś około 20 - 25 minut.
4. Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie al' dente.

SAŁATKA Z ROSZPONKĄ

Roszonka - 40 g (2 x Garść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyżeczka)
Bazyli (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Olej lniany - 5 g (1 x Łyżeczka)

1. Pokrój składniki. Wymieszaj.
2. Zmieszaj olej z octem i przyprawami.

KOLACJA 19:00**K:367.3 / B:23.0 / T:23.3 / WP:11.5 / F:9.8 / WW:1.3****SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM**

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinak - 200 g (8 x Garść)

1. Na patelni podduś szpinak z przyprawami i czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Kiedy szpinak zmięknie zrób wgłębienia i wbij jajko w każde z nich. Ty wybierasz, czy jajka będą bardziej ścięte, czy mniej.
3. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki i posyp czarnuszką oraz kiełkami.

SUMA K: 1885.5 B: 113.4 T: 67.7 WP: 182.0 F: 48.5 WW: 18.3

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00**K:468.4 / B:31.2 / T:21.6 / WP:32.2 / F:9.1 / WW:3.3****KANAPKI Z ŁOSOSIEM, CHRZANEM I KOPERKIEM**

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)
Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Porcja)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

1. Chleb posmaruj chrzanem. Nałóż łososa i posyp posiekanym koperkiem.
2. Pomidora pokrój i posyp czarnuszką i migdałami.
3. Zjedz kanapki z pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:412.5 / B:13.2 / T:6.8 / WP:67.6 / F:15.3 / WW:6.8****BANANOWA GRZCZANKA Z MALINAMI**

Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania wrzuć pokrojonego lub rozdrobnionego widelcem banana. Pamiętaj, aby wybierać niedojrzałe banany - mają one mniejszy indeks glikemiczny.
2. Wymieszaj kaszę z jogurtem.
3. Kaszę wyłóż do miski, dodaj rozmrożone maliny i siemię lniane.

AKADEMIA
PŁODNOŚCIAkademia Płodności akademiaplodnosci@gmail.com

Strona 9 z 12

Dietę odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com

OBIAD 15:00**K:530.0 / B:21.7 / T:19.4 / WP:59.8 / F:15.6 / WW:6.0****CURRY DYNIOWO- CUKINIOWE Z TOFU**

Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Imbir mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypota)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Curry - 3 g (3 x Szczypota)
Dyń - 200 g (1 x Porcja)

1. Ugotuj ryż.
2. Pokrój tofu w kostkę.
3. Wymieszaj sok z cytryny z 1/2 podanej ilości oleju, z przyprawami. Obtocz tofu w marynacie.
4. Podduś tofu na 1/2 ilości oleju.
5. Dodaj na patelnię cukinię i dynię startą na tartce. Duś przez chwilę, doprawiając do smaku. Możesz podlać odrobiną wody, aby warzywa zrobiły się miękkie.
6. Podaj z ryżem i posyp posiekaną pietruszką.

*Niewykorzystaną dynię możesz zamrozić.

KOLACJA 19:00**K:474.9 / B:25.8 / T:10.0 / WP:72.2 / F:5.2 / WW:7.3****KANAPKI Z TWAROGIEM NA SŁODKO I CIEPŁY NAPÓJ MIGDAŁOWY**

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

1. Rozgnieć widelcem twaróg z jogurtem i łyżką ksylitolu.
2. Rozgnieć owoc widelcem.
3. Chleb posmaruj twarogiem i nałóż banana.
4. Napój migdałowy podgrzej i dodaj do niego łyżkę ksylitolu.

SUMA K: 1885.7 B: 91.9 T: 57.7 WP: 231.8 F: 45.2 WW: 23.3AKADEMIA
PŁODNOŚCIAkademia Płodności akademiaplodnosci@gmail.com

Strona 10 z 12

Dietę odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	240 g	3 x Plaster
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bazylia (świeża)	4 g	4 x Listek
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Brokuły	1100 g	2.2 x Sztuka
Cebula	240 g	2.4 x Sztuka
Chrzan tarty	10 g	2 x Łyżeczka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Cytryna	128 g	1.6 x Sztuka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Dynia	400 g	2 x Porcja
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	960 g	48 x Łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	75 g	0.5 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	136 g	17 x Łyżka
Koper (w pęczkach)	10 g	2 x Pęczek
Maliny, mrożone	600 g	1.2 x Opakowanie
Marchew	145 g	3.2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	780 g	6.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	150 g	1.5 x Porcja
Por	240 g	1.7 x Sztuka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	190 g	15.8 x Łyżka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Szpinak	300 g	12 x Garść
Truskawki, mrożone	200 g	2 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	19 g	4.8 x Łyżeczka
Curry	3 g	3 x Szczypota
Cynamon	7 g	1.4 x Łyżeczka
Czarnuszka	50 g	10 x Łyżeczka
Imbir mielony	1 g	0.2 x Łyżeczka
Kurkuma	19 g	3.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypota
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka
Musztarda Dijon	10 g	1 x Porcja
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	15 g	15 x Szczypota
Pieprz czarny ziarnisty	2 g	2 x Sztuka
Sól himalajska	7 g	7 x Szczypota
Tymianek	8 g	2 x Łyżeczka
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
INNE		
Czekolada gorzka	50 g	8.3 x Kostka
Hummus klasyczny	160 g	16 x Łyżeczka
Ksylitol	14 g	2 x Łyżeczka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	12 g	4 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	450 g	4.5 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x Łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyżeczka
Płatki drożdżowe	20 g	2 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x Łyżka
Tofu wędzone	180 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	65 g	5 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	117 g	9 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	42 g	3 x Łyżka
Makaron gryczany	70 g	1 x Szklanka
Płatki owsiane	190 g	19 x Łyżka
Ryż brązowy	180 g	12 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	40 g	4 x Łyżka
Migdały w płatkach	55 g	5.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Siemiano lniane (świeżo mielone)	60 g	12 x Łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Krewetki tygrysie	72 g	6 x Sztuka
Pstrąg strumieniowy, świeży	150 g	1.5 x Porcja
Tuńczyk w wodzie	170 g	1 x Opakowanie
Łosoś, wędzony	100 g	3.3 x Porcja
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Jogurt naturalny	840 g	42 x Łyżka
Kefir	200 g	0.8 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
TŁUSZCZE		
Olej lniany	10 g	2 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	100 g	10 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	630 g	21 x Kromka



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

Akademia Płodności akademiaplodnosci@gmail.com

Strona 11 z 12


Dietę odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPoje		
Napój migdałowy	1000 g	4 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
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 

