

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

JADŁOSPIS

Nazwa:

Jadłospis NEWSLETTER - mężczyzna

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
Kanapki z twarożkiem awokado, pomidorem i czarnuszką	Ekstremalnie czekoladowa owsianka z malinami	Kanapki z hummusem i kiełkami	Cynamonowo - kakaowa jaglanka z pomarańczą	Omlet po włosku	Jaja faszerowane pastą awokado ze szczypiorkiem i czarnuszką	Placuszki bananowe
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
Płatki owsiane z bananem i kakaowym sosem	Koktajl borówkowy z cynamonem	Serek wiejski z nasionami	Salatka ala nicejska z fasolką	Wrap z łospiem i twarożkiem	Amarantusowy pucharek	Serek wiejski z papryką i lnem
OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30
Drobiowe roladki z ryżem i rukolą	Gryczane kulki mocy z soczewicą i passatą pomidorową Surówka z kapusty kiszzonej z olejem lnianym	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jagłą	Makaron spaghetti z awokado i indykiem	Papryki faszerowane soczewicą	Filet z indyka w sosie czosnkowo-limonkowym z chili Pomidory z cebulką i czarnuszką	Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem Ogórki kiszzone
KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30
Chrupiąca sałatka z fetą	Makaronowa sałatka z kurczakiem i awokado	Kanapki z pastą z makreli	Salatka meksykańska z ryżem i fasolką	Kasza gryczana z jogurtem i malinami	Tatar ze śledzia z musztardą francuską	Kanapki z twarożkiem szczypiorkowym i ziarenkami
K: 2502.8 / B: 135.4 T: 93.0 / WP: 253.9 F: 55.0 / WW: 25.5	K: 2627.4 / B: 126.3 T: 97.3 / WP: 281.2 F: 70.0 / WW: 28.1	K: 2608.3 / B: 132.1 T: 114.5 / WP: 227.0 F: 62.5 / WW: 22.7	K: 2635.6 / B: 139.0 T: 90.9 / WP: 276.7 F: 61.8 / WW: 27.7	K: 2617.4 / B: 133.7 T: 94.7 / WP: 272.8 F: 72.8 / WW: 27.4	K: 2669.4 / B: 136.3 T: 111.7 / WP: 247.2 F: 65.1 / WW: 24.7	K: 2583.8 / B: 154.6 T: 91.7 / WP: 251.2 F: 59.6 / WW: 25.2

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:555.5 / B:30.5 / T:19.2 / WP:55.7 / F:18.4 / WW:5.6

KANAPKI Z TWAROŻKIEM AWOKADO, POMIDOREM I CZARNUSZKĄ

Czarnuszka - 10 g (2 x Łyżeczka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypota)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb nałóż rozgnieciony twaróg wymieszany z przyprawami i posiekanym drobno szczypiorkiem.
2. Ułóż pokrojone awokado.
3. Kanapki posyp czarnuszką.
4. Zjedz z pokrojonymi pomidorami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:544.5 / B:17.7 / T:20.1 / WP:68.3 / F:8.9 / WW:6.8

PŁATKI OWSIANE Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

Sezam, nasiona - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 160 g (8 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)
Ksylitol - 7 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Banana obierz ze skórki i pokrój na plasterki.
2. Wymieszaj z jogurtem, płatkami owsianymi, ksylitolem.
- Odstaw na jakiś czas by płatki zmiękły.
3. Posyp kakao i lnem.

OBIAD 14:30

K:795.6 / B:53.5 / T:21.8 / WP:90.1 / F:16.3 / WW:9.1

DROBIOWE ROLADKI Z RYŻEM I RUKOLĄ

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Kurkuma - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
Ryż brązowy - 105 g (7 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
Rukola - 60 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. Na środku ułóż pomidory suszone, oliwki i mozzarellę. Zawień roladki.
2. Piecz około 35 minut w żaroodpornym naczyniu.
3. Ryż ugotuj i dopraw obficie kurkumą.
4. Rukolę wymieszaj z pomidorkami i polej sosem z oliwy, soku z cytryny z odrobiną wody.

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ

Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Czarnuska - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
 Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
 Ser typu "Feta" - 150 g (3 x Porcja)
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój umyte i obrane wcześniej warzywa i wymieszaj je z kiełkami, czarnuską i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki. Udekoruj świeżą bazylią.
5. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 2502.8 B: 135.4 T: 93.0 WP: 253.9 F: 55.0 WW: 25.5

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:619.1 / B:22.2 / T:22.5 / WP:73.3 / F:17.1 / WW:7.2

EKSTREMALNIE CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
 Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
 Maliny, mrożone - 150 g (0.3 x Opakowanie)
 Płatki owsiane - 80 g (8 x Łyżka)
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:497.0 / B:19.8 / T:12.8 / WP:69.3 / F:15.0 / WW:6.9

KOKTAJL BORÓWKOWY Z CYNAMONEM

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
 Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 15 g (3 x Łyżeczka)
 Borówki amerykańskie - 200 g (4 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Borówki umyj bądź rozmróz, jeśli używasz mrożonych.
2. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 14:30

K:834.8 / B:37.4 / T:31.2 / WP:90.3 / F:24.5 / WW:9.0

GRYCZANE KULKI MOCY Z SOCZEWICĄ I PASSATĄ POMIDOROWĄ

Kminek mielony - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
 Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Bazylia (suszona) - 8 g (2 x Łyżeczka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
 Skrobia ziemniaczana - 12 g (0.5 x Łyżka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x Łyżka)
 Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Namocz soczewicę. Akurat odmiany czerwonej nie musisz moczyć przez całą noc- wystarczy 0,5 h. Ale jeśli zechcesz użyć soczewicy zielonej- najlepiej będzie jeśli namoczysz ją przez noc.
2. Ugotuj kaszę, tak by wchłonęła wodę.
3. Do kaszy dodaj soczewicę, passatę, mąkę, przyprawy, jajko, rozgnieciony czosnek i olej. Wymieszaj i ulep kuleczki.
4. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok 20 minut.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z OLEJEM LNIANYM

Olej lniany - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Posiekaj cebulę.
4. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami i olejem lnianym.

KOLACJA 19:30**K:676.6 / B:46.9 / T:30.8 / WP:48.4 / F:13.4 / WW:4.9****MAKARONOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM I AWOKADO**

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)
Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 56 g (0.8 x Szklanka)
Cebula czerwona - 25 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie.
2. Usmaż pokrojone w kostkę i przyprawione ulubionymi przyprawami mięso na patelni z odrobina oliwy.
3. Przekrój na połówki pomidory, posiekaj bazylię, szcypiorek, cebulę.
4. Wymieszaj składniki ze zmiażdżonym awokado, do którego dodaj wcześniej przeciśnięty przez praskę czosnek.

SUMA K: 2627.4 B: 126.3 T: 97.3 WP: 281.2 F: 70.0 WW: 28.1

Środa

ŚNIADANIE 08:00**K:755.0 / B:18.5 / T:44.0 / WP:58.4 / F:24.3 / WW:5.9****KANAPKI Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI**

Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Hummus klasyczny - 140 g (14 x Łyzeczka)
Czarnuszka - 15 g (3 x Łyzeczka)
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki, posyp czarnuszką.
3. Zjedz z pokrojoną w paski papryką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:509.9 / B:33.4 / T:23.2 / WP:35.0 / F:6.9 / WW:3.5****SEREK WIEJSKI Z NASIONAMI**

Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ogórkę drobno pokrój. Nasiona upraż na suchej patelni.
2. Wszystko wymieszaj z serkiem i zjedz z chlebem.

OBIAD 14:30**K:729.0 / B:49.0 / T:19.3 / WP:82.3 / F:18.1 / WW:8.1****DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGŁANĄ**

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Kasza jagłana - 78 g (6 x Łyżka)
Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plastrami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj passatę i dopraw solą.
4. Brokuły ugotuj na parze.
5. Podaj rybę z ugotowaną kaszą i brokułem, posypanymi pestkami dyni.

KOLACJA 19:30**K:614.5 / B:31.2 / T:28.1 / WP:51.2 / F:13.1 / WW:5.1****KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI**

Olej lniany - 10 g (2 x Łyzeczka)
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
Makrele, wędzona - 100 g (0.8 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyzeczka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Rozdrobnij rybę i wymieszaj ją na gładką masę z posiekaną drobno cebulką, pietruszką i startą papryką oraz olejem.
3. Posmaruj chleb pastą i zjedz z ogórkami.

AKADEMIA
PŁODNOŚCIAkademia Płodności akademiaplodnosci@gmail.com

Strona 5 z 12

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

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:611.7 / B:20.9 / T:18.2 / WP:83.9 / F:12.6 / WW:8.3

CYNAMONOWO - KAKAOWA JAGŁANKA Z POMARAŃCZĄ

Migdały - 7 g (0.5 x łyżka)
 Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
 Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Jogurt naturalny - 160 g (8 x łyżka)
 Kasza jagłana - 78 g (6 x łyżka)
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na sypko według wskazań na opakowaniu.
2. Pomarańczę pokrój w kostkę.
3. Kaszę, jogurt i pomarańczę wymieszaj.
4. Posyp kakao, cynamonem, siemieniem i rozdrobnionymi migdałami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:609.1 / B:50.8 / T:26.8 / WP:35.8 / F:10.1 / WW:3.6

SAŁATKA ALA NICEJSKA Z FASOLKĄ

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane - 92 g (4 x łyżka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Tuńczyk w sosie własnym - 150 g (5 x łyżka)
 Oliwki czarne - 60 g (4 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Olej lniany - 10 g (2 x łyżeczka)
 Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
 Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
 Rukola - 80 g (4 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajko ugotuj na miękko i obierz.
2. Rukolę umyj i odsącz z wody, a pomidora pokrój w ósemki.
3. Wyłóż w miseczce rukolę, tuńczyka, pomidora oraz oliwki i optukaną na sitku fasolę.
4. Wymieszaj składniki razem z ugotowaną komosą. Na górę połóż przekrojone na pół jajko. Skrop olejem i posyp ziołami.

OBIAD 14:30

K:728.8 / B:43.4 / T:29.5 / WP:60.8 / F:16.0 / WW:6.1

MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I INDYKIEM

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Kurkuma - 3 g (0.6 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
 Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Curry - 2 g (2 x Szczypta)
 Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
 Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 75 g (1.5 x Porcja)
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą, rozgniecionym czosnkiem, posiekaną cebulą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron, mięso obtoczone w przyprawie curry obsmaż na niewielkiej ilości oleju.
3. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekaną pietruszką.
4. Udekoruj bazylią.
5. Zjedz z pomidorkami koktajlowymi.

SAŁATKA MEKSYKAŃSKA Z RYZEM I FASOLĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
 Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x łyżeczka)
 Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Rukola - 80 g (4 x Garść)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Ryż brązowy - 75 g (5 x łyżka)
 Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 180 g (9 x łyżka)
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie.
2. Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z oliwą, jogurtem i przyprawami. Fasolę optucz na sitku.
3. Ogórka obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Paprykę umyj, przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne. Pokrój w grubą kostkę.
4. Rukolę dokładnie umyj i otrzep z wody na sitku.
5. W misce wymieszaj rukolę, ugotowany i przestudzony ryż, fasolę, pokrojone warzywa i polej wszystko sosem z przyprawami.
6. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 2635.6 B: 139.0 T: 90.9 WP: 276.7 F: 61.8 WW: 27.7

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:688.5 / B:35.5 / T:36.8 / WP:49.4 / F:9.2 / WW:5.0

OMLET PO WŁOSKU

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Suszone pomidory - 14 g (2 x Szczypta)
 Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
 Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
 Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka roztrzep trzepaczką.
2. Płatki możesz zmielić na mąkę w młynku do mielenia bądź dodać w całości do jajek razem z przyprawami.
3. Do masy dodaj posiekaną cebulę, pokrojone drobno suszone pomidory i pokrojone w krążki oliwki. Na koniec dodaj pokrojoną mozzarellę i delikatnie wszystko wymieszaj.
4. Na patelni rozgrzej oliwę i wylej ciasto. Smaż aż spód będzie rumiany i przekręć omlet na drugą stronę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:525.7 / B:43.7 / T:20.2 / WP:41.5 / F:9.9 / WW:4.2

WRAP Z ŁOSPSIEM I TWAROŻKIEM

Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)
 Czarnuszka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
 Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
 Rukola - 20 g (1 x Garść)
 Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
 Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Porcja)
 Chrzan tarty - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem i chrzanem, dodaj przyprawy.
2. Rzodkiewkę zetrzyj na tarce i dodaj o twarogu.
3. Posmaruj tortillę twarogiem, posyp rukolą, kiełkami i czarnuszką. Ułóż łososa.
4. Zwiń w ciasny rulon. Jeśli chcesz zabrać wrapa jako posiłek do pracy- zawiń go ciasno w folię aluminiową lub woskowijkę.

OBIAD 14:30**K:722.5 / B:29.0 / T:20.5 / WP:88.7 / F:26.0 / WW:9.0****PAPRYKI FASZEROWANE SOCZEWICĄ**

Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)
Soczewica czerwona (ugotowana) - 160 g (8 x łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
Kasza jagłana, gotowana - 210 g (7 x łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylie).
4. Napętnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10-15 minut.
5. Po upieczeniu zjedz z kiełkami.

KOLACJA 19:30**K:680.6 / B:25.5 / T:17.2 / WP:93.2 / F:27.8 / WW:9.3****KASZA GRYCZANA Z JOGURTEM I MALINAMI**

Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)
Maliny, mrożone - 250 g (0.5 x Opakowanie)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 91 g (7 x łyżka)
Ksylitol - 21 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko.
2. Połącz z jogurtem, ksylitolem i malinami.
3. Posyp pokruszonymi migdałami.

SUMA K: 2617.4 B: 133.7 T: 94.7 WP: 272.8 F: 72.8 WW: 27.4

Sobota

ŚNIADANIE 08:00**K:564.2 / B:31.5 / T:32.3 / WP:30.8 / F:10.8 / WW:3.1****JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO ZE SZCZYPIONIEM I CZARNUSZKĄ**

Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)
Czarnuszka - 10 g (2 x łyżeczka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 30 g (6 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, jogurtem, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem i czarnuszką.
4. Farsz włóż w białka.
5. Zjedz z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:558.4 / B:22.6 / T:17.2 / WP:63.8 / F:29.4 / WW:6.3****AMARANTUSOWY PUCHAREK**

Jogurt naturalny - 160 g (8 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)
Amarantus, ziarno - 60 g (4 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Maliny, mrożone - 250 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj amarantus.
2. Jogurt wymieszaj z kakao i cynamonem.
3. Do pucharka lub szklanki wylóż ostudzony amarantus, polej go jogurtem, na jogurt natóż rozmrożone owoce. Wszystko posyp migdałami.

AKADEMIA
PŁODNOŚCIAkademia Płodności akademiaplodnosci@gmail.com

Strona 8 z 12

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

OBIAD 14:30**K:770.3 / B:44.6 / T:15.1 / WP:104.7 / F:15.4 / WW:10.5****FILET Z INDYKA W SOSIE CZOSNKOWO-LIMONKOWYM Z CHILI**

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek - 10 g (2 x Żąbek)
Sok z limonki - 24 g (4 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)
Kurkuma - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x Łyżka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Czosnek przeciśnięty przez praskę, drobno pokrojoną papryczkę chili, sól, pieprz, kurkumę, sok z limonki i oliwę dokładnie razem wymieszaj.
2. Filety z indyka pokrojone w paski połącz z marynatą i odstaw na kilka godzin.
3. Kaszę ugotuj al dente.
4. Mięso usmaż bądź ugotuj na parze.

POMIDORY Z CEBULKĄ I CZARNUSZKĄ

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki.
2. Cebulkę pokrój w drobną kosteczkę i posyp nią pomidory.
3. Dopraw pieprzem i solą. Po górze posyp czarnuszką.

KOLACJA 19:30**K:776.6 / B:37.6 / T:47.1 / WP:47.9 / F:9.5 / WW:4.8****TATAR ZE ŚLEDZIA Z MUSZTARDĄ FRANCUSKĄ**

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
Musztarda - 40 g (4 x Łyżeczka)
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Ogórki, konserwowe - 100 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)
Limonka - 58 g (1 x Sztuka)
Śledź, filety solone - 150 g (1.5 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Płaty śledziowe umyj, dokładnie osusz za pomocą ręcznika papierowego, a następnie pokrój w kostkę.
2. Pokrojone śledzie przełóż do miski, dodaj sok z limonki i skórkę startą na drobnej tarce.
3. Cebulę i ogórki pokrój w drobną kostkę oraz posiekaj koperek i papryczkę chilli - wszystko razem wymieszaj.
4. Następnie dodaj oliwę, musztardę, przyprawy. Dokładnie wymieszaj.
5. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 2669.4 B: 136.3 T: 111.7 WP: 247.2 F: 65.1 WW: 24.7

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00**K:648.8 / B:25.9 / T:28.3 / WP:69.4 / F:6.2 / WW:7.0****PLACUSZKI BANANOWE**

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel płatki na mąkę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
3. Smaż na złoty kolor z obu stron.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:489.4 / B:31.4 / T:18.8 / WP:37.3 / F:13.8 / WW:3.8****SEREK WIEJSKI Z PAPRYKĄ I LNEM**

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Paprykę umyj i pokrój w paski.
2. Do sera wsyp len. Przypraw kurkumą i pieprzem.
3. Zjedz z pokrojoną w paski papryką i chlebem.

AKADEMIA
PŁODNOŚCIAkademia Płodności akademiaplodnosci@gmail.com

Strona 9 z 12

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

OBIAD 14:30**K:826.3 / B:51.7 / T:24.4 / WP:92.2 / F:17.6 / WW:9.1****PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM**

Bazylią (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Kasza jęczmienna, pęczak - 90 g (6 x łyżka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko.
2. Pokrojone w kostkę mięso podduś na patelni, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.
4. Udekoruj bazylią.
5. Zjedz z ogórkami kiszonymi.

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 240 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

KOLACJA 19:30**K:619.3 / B:45.5 / T:20.2 / WP:52.3 / F:22.0 / WW:5.3****KANAPKI Z TWAROŻKIEM SZCZYPIONIOWYM I ZIARENKAMI**

Szczypiorek - 40 g (8 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 180 g (12 x Sztuka)
Czarnuszka - 5 g (1 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Bazylią (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Ser twarogowy półtłusty - 160 g (0.8 x Opakowanie)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój rzodkiewkę i szczypiorek.
2. Rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem naturalnym.
3. Wymieszaj twaróg z siemieniem, czarnuszką oraz rzodkiewką i szczypiorkiem.
4. Posmaruj chleb twarogiem. Posyp bazylią.

SUMA K: 2583.8 B: 154.6 T: 91.7 WP: 251.2 F: 59.6 WW: 25.2AKADEMIA
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		
Awokado	350 g	2.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	19 g	19 x Listek
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Brokuły, mrożone	225 g	0.5 x Opakowanie
Cebula czerwona	425 g	4.2 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Chrzan tarty	10 g	2 x Łyżeczka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	240 g	12 x Łyżka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Kiełki rzodkiewki	88 g	11 x Łyżka
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x Pęczek
Limonka	58 g	1 x Sztuka
Maliny, mrożone	650 g	1.3 x Opakowanie
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Ogórek kwaszony	420 g	7 x Sztuka
Ogórki, konserwowe	100 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	105 g	7 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	30 g	1.5 x Sztuka
Papryka czerwona	840 g	6 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Rukola	240 g	12 x Garść
Rzodkiewka	255 g	17 x Sztuka
Soczewica czerwona (ugotowana)	160 g	8 x Łyżka
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x Łyżka
Sok z limonki	24 g	4 x Łyżka
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Szczypiorek	110 g	22 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	25 g	6.2 x Łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypota
Cynamon	12 g	2.4 x Łyżeczka
Czarnuszka	49 g	9.8 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	1 g	0.2 x Łyżeczka
Kminek mielony	4 g	0.8 x Łyżeczka
Kurkuma	14 g	2.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypota
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	21 g	21 x Szczypota
Sól biała	3 g	3 x Szczypota
Sól himalajska	12 g	12 x Szczypota
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Amarantus, ziarno	60 g	4 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	143 g	11 x Łyżka
Kasza jaglana	156 g	12 x Łyżka
Kasza jaglana, gotowana	210 g	7 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	210 g	14 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarno gotowane	92 g	4 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	56 g	0.8 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	75 g	1.5 x Porcja
Płatki owsiane	290 g	29 x Łyżka
Ryż brązowy	180 g	12 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	12 g	0.5 x Łyżka
ORZECZY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	35 g	3.5 x Łyżka
Migdały	22 g	1.5 x Łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	80 g	16 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Jogurt naturalny	1260 g	63 x Łyżka
Kefir	250 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	360 g	1.8 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Porcja
Ser, mozzarella	45 g	3 x Porcja
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
INNIE		
Hummus klasyczny	140 g	14 x Łyżeczka
Ksylitol	28 g	4 x Łyżeczka
Musztarda	40 g	4 x Łyżeczka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	300 g	3 x Porcja
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Makrela, wędzona	100 g	0.8 x Sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x Łyżka
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Porcja
Słedź, filety solone	150 g	1.5 x Porcja
TŁUSZCZE		
Olej lniany	30 g	6 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	75 g	7.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	75 g	7.5 x Łyżka



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
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	675 g	22.5 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	450 g	4.5 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
NAPoje		
Sok cytrynowy	18 g	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

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

