

# INDYWIDUALNY JADŁOSPIS

2250 kcal

Sylwester Kłos



**Sports-Med**  
klinika dietetyczna

**DIETETYK SYLWESTER KŁOS**

email: [biuro@sports-med.pl](mailto:biuro@sports-med.pl)  
<https://sports-med.pl/>

- Poranek zaczynam od ciepłej wody lub rumianku, a następnie zielony koktajl.
- Przez cały dzień nawadniam się naparem z imbiru z cytryną, czy ziół: rumianek, melisa, pokrzywa, mięta, skrojony imbir z cytryną i zalany przegotowaną wodą.
- Kluczowa jest struktura diety. Produkty z danej grupy (owoce, warzywa, produkty skrobiowe itd.) można wymieniać zgodnie z zalecanymi w tabeli produktowej z zaleceń.
- Mięso kupuje z: [www.befsztyk.p](http://www.befsztyk.p)
- Zakupy internertowe robię w: [www.e-spar.com.pl](http://www.e-spar.com.pl)
- Warzywa zamawiam z: [www.warzywniakonline.pl](http://www.warzywniakonline.pl)

Tydzień 1

| Poniedziałek                                                         | Wtorek                                                               | Środa                                                              | Czwartek                                                            | Piątek                                                              | Sobota                                                               | Niedziela                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                            |                                                                      |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                                                    |
| Stek rib eye                                                         | Śniadanie Zeusa                                                      | Jajecznica ze szczypiorkiem i sałatką                              | Bowl warzywny z jajkami na miękko z sosem pietruszkowym             | Mix owoców. Jajka sadzone z sałatką z awokado                       | Tatar wołowy w towarzystwie roszponki i ogórków                      | Jajecznica z chorizo i warzywami                                   |
| Obiad                                                                |                                                                      |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                                                    |
| Duszona wołowina<br>Słupki warzywne                                  | Obiad stulecia                                                       | Sos bolognese                                                      | Stek wołowy z zieloną sałatką                                       | Pieczony sandacz z warzywami<br>Surówka z białej kapusty            | Stek z polędwicy wołowej z sałatką                                   | Stek wołowy<br>Letnie warzywa gotowane na parze                    |
| Kolacja                                                              |                                                                      |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                                                    |
| Duszona wołowina<br>Słupki warzywne<br>Ryż dziki                     | Rosół domowy na udkach z kurczaka<br>Borówka amerykańska             | Jogurt owczy z dodatkami                                           | Stek wołowy z zieloną sałatką                                       | Koktajl dopaminowy                                                  | Jogurt owczy z dodatkami                                             | Sałatka z tuńczykiem                                               |
| Kcal: 2231<br>W: 158.7 / B: 151.4<br>T: 113.0 / Bł: 44.3<br>ŁG: 52.3 | Kcal: 2255<br>W: 104.0 / B: 127.7<br>T: 154.4 / Bł: 36.0<br>ŁG: 21.5 | Kcal: 2254<br>W: 71.5 / B: 108.8<br>T: 177.9 / Bł: 27.6<br>ŁG: 8.6 | Kcal: 2293<br>W: 71.3 / B: 127.6<br>T: 175.4 / Bł: 28.3<br>ŁG: 11.1 | Kcal: 2257<br>W: 135.9 / B: 91.8<br>T: 158.4 / Bł: 37.0<br>ŁG: 43.4 | Kcal: 2210<br>W: 105.5 / B: 122.1<br>T: 147.3 / Bł: 20.6<br>ŁG: 31.0 | Kcal: 2219<br>W: 55.8 / B: 143.1<br>T: 165.5 / Bł: 22.4<br>ŁG: 7.4 |

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

## Poniedziałek

### Śniadanie

Kcal: 555 W: 19.6 B: 44.5 T: 35.0 Bł: 9.9 ŁG: 3.8

#### Stek rib eye

Polędwica cielęca, 1 x Porcja (170 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)  
Rozmaryn świeży, 1 x Liść (10 g)

#### Przepis

1. Na patelni rozpuść połowę masła.
2. Stek smaż z obu stron.
3. Czas smażenia zależy od upodobań:
  - krwisty- 2-3 minuty z każdej strony
  - średnio krwisty- 3-4 minuty z każdej strony
  - średnio wysmażony- 4-5 minut z każdej strony
  - dobrze wysmażony- 6 minut z każdej strony
4. Usmażony stek odłóż na ciepły talerz i przykryj folią, niech "odpocznie".
5. W tym czasie na patelnię, na której został usmażony stek, wrzuć pozostałe masło, dodaj 2 łyżki wody, świeży rozmaryn i pieprz.
6. Chwilę podgrzej, aby sos lekko zgęstniał. Gotowym sosem polej stek.
7. Zjedz w towarzystwie pokrojonych warzyw posypanych pestkami.

### Obiad

Kcal: 708 W: 32.1 B: 56.2 T: 39.9 Bł: 14.1 ŁG: 5.7

#### Duszona wołowina

Majeranek suszony, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Cząber mielony, 1 x Łyżeczka (2 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Papryczka chili czerwona, 1 x Sztuka (20 g)  
Papryka padron, 1 x Porcja (125 g)  
Cukinia, 0,5 x Sztuka (150 g)  
Antrykot, 1 x Porcja (200 g)

#### Przepis

1. Mięso pokrój w kostkę, przypraw i podsmaż na maśle.
2. Dodaj warzywa i dolej odrobinę wody.
3. Duś pod przykryciem do miękkości.

#### Słupki warzywne

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

#### Przepis

1. Warzywa obierz i pokrój w słupki.
2. Podawaj z pestkami.

### Kolacja

Kcal: 968 W: 107.0 B: 50.7 T: 38.1 Bł: 20.3 ŁG: 42.8

#### Duszona wołowina

Mięso mielone wołowe, 1 x Porcja (120 g)  
Majeranek suszony, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Cząber mielony, 1 x Łyżeczka (2 g)  
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)  
Papryczka chili czerwona, 1 x Sztuka (20 g)  
Cukinia, 0,5 x Sztuka (150 g)  
Papryka padron, 1 x Porcja (125 g)

#### Przepis

1. Mięso przypraw i podsmaż na maśle.
2. Dodaj warzywa i dolej odrobinę wody.
3. Duś pod przykryciem do miękkości.
4. Podawaj ze słupkami warzyw i ugotowanym ryżem.

### Słupki warzywne

Marchew, 2 x Sztuka (90 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

### Produkty

Ryż dziki, 1 x Porcja (100 g)

### Przepis

1. Warzywa obierz i pokrój w słupki.
2. Podawaj z pestkami.

**Suma dnia:** Kcal: 2231 W: 158.7g B: 151.4g T: 113.0g Bł: 44.3g ŁG: 52.3

## Wtorek

### Śniadanie

Kcal: 659 W: 31.3 B: 43.1 T: 42.9 Bł: 17.6 ŁG: 4.2

#### Śniadanie Zeusa

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (170 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)  
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20 g)  
Awokado, 1 x Sztuka (140 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)

#### Przepis

1. Mięso posiekaj na tataro, wymieszaj z solą, pieprzem, opcjonalnie z odrobiną soku z cytryny.
2. Uformuj kulkę.
3. Dodaj obok pokrojone w kostkę warzywa oraz awokado.
4. Polej olejem.

### Obiad

Kcal: 865 W: 34.8 B: 50.8 T: 60.2 Bł: 9.6 ŁG: 9.9

#### Obiad stulecia

Wątróbka cielęca, 1 x Porcja (200 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Cebula, 0,3 x Sztuka (36 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Pieprz czarny, 0,3 x Łyżeczka (1,2 g)  
Majeranek suszony, 1 x Łyżeczka (4 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)  
Burak, 1 x Sztuka (200 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)

#### Przepis

1. Na maśle podsmaż pokrojoną w pióra cebulkę.
2. Dodaj oczyszczoną wątróbkę i smaż, aż się zarumieni.
3. Dopraw do smaku i wymieszaj.
4. Buraka ugotuj.
5. Wątróbkę podawaj z warzywami.
6. Posyp pestkami dyni.

## Kolacja

Kcal: 731 W: 37.9 B: 33.8 T: 51.3 Bł: 8.8 ŁG: 7.4

### Rosół domowy na udkach z kurczaka

Woda źródlana, 1 x Szklanka (250 g)  
Udło z kurczaka ze skórą, 1,5 x Sztuka (180 g)  
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (50 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Seler (korzeń), 1 x Plaster (60 g)  
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)  
Ziele angielskie, 3 x Sztuka (3 g)  
Sól himalajska, 3 x Szczypota (3 g)  
Liść laurowy, 1 x Liść (1 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)

### Przepis

1. Kurczaka umyj, oczyść ze skóry i włóż do garnka, zalej zimną wodą i doprowadź do wrzenia.
2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz sól i pieprz. Gotuj przez ok. 2h.
3. Podawaj bulion z mięsem, warzywami i drobno posiekaną natką pietruszki, całość skrop olejem lnianym.

### Produkty

Borówka amerykańska, 1 x Porcja (120 g)

---

**Suma dnia:** Kcal: 2255 W: 104.0g B: 127.7g T: 154.4g Bł: 36.0g ŁG: 21.5

## Środa

## Śniadanie

Kcal: 650 W: 11.4 B: 26.9 T: 56.5 Bł: 3.6 ŁG: 1.3

### Jajecznica ze szczypiorkiem i sałatką

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)  
Rukola, 1 x Garść (20 g)  
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

### Przepis

1. Na patelni rozgrzej masło, wbij jajka.
2. Smaż do momentu, aż jajka będą ścięte, dodaj posiekany szczypior.
3. Marchew i ogórka zetrzyj na tarce, wymieszaj z rukolą, polej olejem, dopraw pieprzem i solą.
4. Podawaj jajecznicę z sałatką, posyp pestkami.

## Obiad

Kcal: 970 W: 22.3 B: 56.8 T: 76.1 Bł: 8.6 ŁG: 4.0

### Sos bolognese

Mięso mielone wołowe, 1 x Porcja (200 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Rukola, 4 x Garść (80 g)  
Pestki dyni, 4 x Łyżka (40 g)  
Bazylia świeża, 6 x Listek (6 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Passata, 1 x Porcja (100 g)  
Fasolka szparagowa zielona, 1 x Garść (100 g)  
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)

### Przepis

1. Mięso przypraw i podsmaż na maśle klarowanym.
2. Zalej całość passatą pomidorową.
2. Wyłóż na talerz na ugotowaną fasolkę szparagową.
3. Podawaj z sałatką z rukoli i bazylii z pestkami dyni, polaną olejem lnianym.

## Kolacja

Kcal: 634 W: 37.8 B: 25.1 T: 45.3 Bł: 15.4 ŁG: 3.3

### Jogurt owczy z dodatkami

Jogurt owczy naturalny Rians , 2 x Opakowanie (240 g)  
Maliny, 2 x Garść (200 g)  
Pestki dyni, 4 x Łyżka (40 g)  
Olej z wiesiołka, 1 x Łyżka (10 g)

### Przepis

1. Wymieszaj wszystkie składniki.

**Suma dnia:** Kcal: 2254 W: 71.5g B: 108.8g T: 177.9g Bł: 27.6g ŁG: 8.6

## Czwartek

## Śniadanie

Kcal: 653 W: 28.2 B: 29.5 T: 48.9 Bł: 7.7 ŁG: 2.5

### Bowl warzywny z jajkami na miękko z sosem pietruszkowym

Jogurt kokosowy, 3 x Łyżka (60 g)  
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)  
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Jajko, 3 x Sztuka (150 g)  
Rozponka, 3 x Garść (60 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)  
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80 g)

### Przepis

1. Ugotuj jajka.
2. Zetrzyj warzywa na tarce.
3. Przygotuj dressing: wymieszaj jogurt kokosowy z posiekaną pietruszką, dopraw do smaku.
4. Posyp całość pestkami i polej dressingiem.

## Obiad

Kcal: 907 W: 23.2 B: 56.3 T: 69.4 Bł: 11.0 ŁG: 4.6

### Stek wołowy z zieloną sałatką

Antrykot, 1 x Porcja (200 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)  
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)  
Rukola, 1 x Garść (20 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Pestki słonecznika, 4 x Łyżka (40 g)

### Przepis

1. Na patelni rozpuść masło.
2. Stek smaź z obu stron.
3. Czas smażenia zależy od upodobań:
  - krwisty- 2-3 minuty z każdej strony
  - średnio krwisty- 3-4 minuty z każdej strony
  - średnio wysmażony- 4-5 minut z każdej strony
  - dobrze wysmażony- 6 minut z każdej strony
4. Usmażony stek odłóż na ciepły talerz i przykryj folią, niech "odpocznie".
5. Całość wyłóż na talerz, mięso dopraw.
6. Podaj z sałatką z zielonych warzyw posypaną pestkami i polaną olejem.

## Kolacja

Kcal: 733 W: 19.9 B: 41.8 T: 57.1 Bł: 9.6 ŁG: 4.0

### Stek wołowy z zieloną sałatką

Antrykot, 1 x Porcja (150 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)  
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)  
Rukola, 2 x Garść (40 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

### Przepis

1. Na patelni rozpuść masło.
2. Stek smaź z obu stron.
3. Czas smażenia zależy od upodobań:
  - krwisty- 2-3 minuty z każdej strony
  - średnio krwisty- 3-4 minuty z każdej strony
  - średnio wysmażony- 4-5 minut z każdej strony
  - dobrze wysmażony- 6 minut z każdej strony
4. Usmażony stek odłóż na ciepły talerz i przykryj folią, niech "odpocznie".
5. Całość wyłóż na talerz, mięso dopraw.
6. Podaj z sałatką z zielonych warzyw posypaną pestkami i polaną olejem.

**Suma dnia:** Kcal: 2293 W: 71.3g B: 127.6g T: 175.4g Bł: 28.3g ŁG: 11.1

## Piątek

## Śniadanie

Kcal: 793 W: 63.3 B: 32.5 T: 50.0 Bł: 19.1 ŁG: 21.5

### Mix owoców.

Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Melon casaba (żółty), 1 x Porcja (100 g)

### Przepis

1. Owoce obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.

### Komentarz

Owoce spożywam rano, po zielonym koktajlu a przed śniadaniem.

### Jajka sadzone z sałatką z awokado

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)  
Sałata lodowa, 3 x Liść (240 g)  
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)  
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)  
Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)  
Pestki dyni, 1 x Łyżeczka (5 g)

### Przepis

1. Usmaż jajka na maśle klarowanym, przypraw.
2. Awokado pokrój w plastry.
3. Pokrój pozostałe warzywa i dodaj do sałaty razem z awokado.
4. Wymieszaj olej lniany z solą i pieprzem - polej sałatkę, posyp pestkami.

## Obiad

Kcal: 854 W: 14.8 B: 45.3 T: 69.8 Bł: 5.5 ŁG: 2.1

### Pieczony sandacz z warzywami

Sandacz, 1 x Porcja (200 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (40 g)  
Pestki dyni, 1 x Łyżka (15 g)  
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)

### Przepis

1. Na rybę nałóż posiekaną pietruszkę i masło.
2. Przypraw według uznania, np. tymiankiem.
3. Zawień w papier do pieczenia i piecz przez ok. 15 minut.
4. Gotową rybę posyp pestkami.

### Surówka z białej kapusty

Kapusta biała, 1 x Szklanka (110 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Cebula szalotka, 0,5 x Sztuka (10 g)

### Przepis

1. Zetrzyj marchew, pokrój kapustę i cebulę.
2. Dodaj olej, przyprawy i wymieszaj.

## Kolacja

Kcal: 610 W: 57.8 B: 14.0 T: 38.6 Bł: 12.4 ŁG: 19.8

### Koktajl dopaminowy

Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Ziarna kakao, 1 x Łyżka (14 g)  
Olej z wiesiołka, 1 x Łyżka (10 g)  
Czarne jagody, 2 x Garść (100 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (40 g)  
Woda kokosowa, 1 x Szklanka (240 g)

### Przepis

1. Zblenduj wszystkie składniki.

---

**Suma dnia:** Kcal: 2257 W: 135.9g B: 91.8g T: 158.4g Bł: 37.0g ŁG: 43.4

## Śniadanie

Kcal: 649 W: 15.3 B: 49.4 T: 45.0 Bł: 4.1 ŁG: 2.1

### Tatar wołowy w towarzystwie roszponki i ogórków

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (170 g)  
Ogórek kiszony, 4 x Sztuka (400 g)  
Roszponka, 3 x Garść (75 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Cebula szalotka, 0,5 x Sztuka (10 g)  
Pestki dyni, 2,5 x Łyżka (25 g)

### Przepis

1. Mięso posiekaj na tatara i wymieszaj z solą, pieprzem, opcjonalnie z odrobiną soku z cytryny.
2. Uformuj kulkę.
3. Dodaj obok pokrojonego w kostkę ogórka, roszponkę.
4. Polej olejem oraz posyp pestkami.

## Obiad

Kcal: 806 W: 17.0 B: 53.8 T: 55.3 Bł: 6.7 ŁG: 2.1

### Stek z polędwicy wołowej z sałatką

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (200 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Pieprz czarny, 2 x Szczypta (2 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Papryczka chili czerwona, 1 x Sztuka (20 g)  
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)  
Szcypiorek, 2 x Łyżeczka (10 g)  
Rukola, 2 x Garść (40 g)  
Papryka padron, 1 x Porcja (150 g)  
Rzodkiewka, 3 x Sztuka (45 g)  
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)  
Pestki słonecznika, 4 x Łyżka (40 g)

### Przepis

1. Na patelni rozpuść masło.
2. Stek smaż z obu stron.
3. Czas smażenia zależy od upodobań:
  - krwisty- 2-3 minuty z każdej strony
  - średnio krwisty- 3-4 minuty z każdej strony
  - średnio wysmażony- 4-5 minut z każdej strony
  - dobrze wysmażony- 6 minut z każdej strony
4. Usmażony stek odłóż na ciepły talerz i przykryj folią, niech "odpocznie".
5. Całość wyłóż na talerz, mięso dopraw.
6. Gotowe mięso posyp szczypiorkiem.
7. Podawaj z sałatką ze świeżych warzyw.
8. Posyp pestkami.

## Kolacja

Kcal: 755 W: 73.2 B: 18.9 T: 47.0 Bł: 9.8 ŁG: 26.8

### Jogurt owczy z dodatkami

Jogurt owczy naturalny Rians , 1 x Opakowanie (120 g)  
Płatki owsiane, 5 x Łyżka (50 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Masło migdałowe prażone , 1,5 x Łyżka (30 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)

### Przepis

1. Wymieszaj wszystkie składniki

**Suma dnia:** Kcal: 2210 W: 105.5g B: 122.1g T: 147.3g Bł: 20.6g ŁG: 31.0

## Śniadanie

Kcal: 625 W: 14.3 B: 35.4 T: 48.2 Bł: 5.6 ŁG: 2.4

### Jajecznica z chorizo i warzywami

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)  
Chorizo wieprzowo-wołowe, 3 x Plaster (30 g)  
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)  
Rukola, 1 x Garść (20 g)  
Roszponka, 1 x Garść (25 g)  
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)  
Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)

### Przepis

1. Pokrój chorizo i smaż na rozgrzanej patelni z masłem.
2. Dodaj jajka.
3. Kalarepę i ogórka pokrój w kostkę i wymieszaj z sałatą.
4. Jajecznice podawaj ze świeżymi warzywami posypanymi pestkami.

## Obiad

Kcal: 918 W: 25.6 B: 57.4 T: 69.6 Bł: 10.2 ŁG: 2.8

### Stek wołowy

Antrykot, 1 x Porcja (200 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)  
Tymianek świeży, 1 x Garść (6 g)

### Przepis

1. Na patelni rozpuść masło.
2. Stek smaż z obu stron.
3. Czas smażenia zależy od upodobań:
  - krwisty- 2-3 minuty z każdej strony
  - średnio krwisty- 3-4 minuty z każdej strony
  - średnio wysmażony- 4-5 minut z każdej strony
  - dobrze wysmażony- 6 minut z każdej strony
4. Usmażony stek odłóż na ciepły talerz i przykryj folią, niech "odpocznie".
5. Całość wyłóż na talerz, mięso dopraw.

### Letnie warzywa gotowane na parze

Kalafior, 0,2 x Sztuka (100 g)  
Brokuł, 0,2 x Sztuka (100 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Sól himalajska, 1 x Szczypta (1 g)  
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)  
Pestki słonecznika, 4 x Łyżka (40 g)

### Przepis

1. Marchew obierz i pokrój, kalafiora i brokuła podziel na różyczki.
2. Ugotuj warzywa na parze.
3. Wyłóż na talerz, dopraw do smaku solą i skrop olejem.
4. Posyp pestkami.

**Sałatka z tuńczykiem**

Sałata rzymska, 2 x Liść (70 g)

Tuńczyk, 1 x Porcja (150 g)

Oregano suszone, 0,3 x Łyżeczka (1 g)

Zioła prowansalskie, 0,3 x Łyżeczka (1 g)

Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)

Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)

Ocet balsamiczny, 1 x Łyżeczka (3 g)

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)

Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)

Pestki dyni, 4 x Łyżka (40 g)

**Przepis**

1. Warzywa pokrój.

2. Ułóż warzywa na liściach sałaty. Dodaj tuńczyka.

3. Olej wymieszaj z przyprawami i sokiem z cytryny. Polej sałatkę dressingiem.

4. Posyp pestkami.

---

**Suma dnia:** Kcal: 2219 W: 55.8g B: 143.1g T: 165.5g Bł: 22.4g ŁG: 7.4

Lista zakupów

| PRODUKT                                               | ILOŚĆ | WAGA  | PRODUKT                                             | ILOŚĆ | WAGA   |
|-------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------|-------|--------|
| Mięso i produkty mięsne                               |       |       | <input type="checkbox"/> Bazylia świeża             |       | 6 g    |
| <input type="checkbox"/> Antrykot                     |       | 750 g | <input type="checkbox"/> Cząber mielony             |       | 4 g    |
| <input type="checkbox"/> Chorizo wieprzowo-wołowe     |       | 30 g  | <input type="checkbox"/> Liść laurowy               |       | 1 g    |
| <input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe         |       | 320 g | <input type="checkbox"/> Majeranek suszony          |       | 10 g   |
| <input type="checkbox"/> Polędwica cielęca            |       | 170 g | <input type="checkbox"/> Natka pietruszki           |       | 24 g   |
| <input type="checkbox"/> Polędwica wołowa             |       | 540 g | <input type="checkbox"/> Ocet balsamiczny           |       | 3 g    |
| <input type="checkbox"/> Udko z kurczaka ze skórą     |       | 180 g | <input type="checkbox"/> Oregano suszone            |       | 1 g    |
| <input type="checkbox"/> Wątróbka cielęca             |       | 200 g | <input type="checkbox"/> Pieprz czarny              |       | 10,5 g |
| Nabiał i jaja                                         |       |       | <input type="checkbox"/> Rozmaryn świeży            |       | 10 g   |
| <input type="checkbox"/> Jajko                        |       | 654 g | <input type="checkbox"/> Sól himalajska             |       | 15 g   |
| <input type="checkbox"/> Jogurt owczy naturalny Rians |       | 360 g | <input type="checkbox"/> Tymianek świeży            |       | 6 g    |
| Napoje                                                |       |       | <input type="checkbox"/> Ziele angielskie           |       | 3 g    |
| <input type="checkbox"/> Sok z cytryny                |       | 3 g   | <input type="checkbox"/> Zioła prowansalskie        |       | 1 g    |
| <input type="checkbox"/> Woda kokosowa                |       | 240 g | Ryby                                                |       |        |
| <input type="checkbox"/> Woda źródlana                |       | 250 g | <input type="checkbox"/> Sandacz                    |       | 200 g  |
| Orzechy i nasiona                                     |       |       | <input type="checkbox"/> Tuńczyk                    |       | 150 g  |
| <input type="checkbox"/> Masło migdałowe prażone      |       | 30 g  | Tłuszcze                                            |       |        |
| <input type="checkbox"/> Pestki dyni                  |       | 225 g | <input type="checkbox"/> Masło klarowane            |       | 250 g  |
| <input type="checkbox"/> Pestki słonecznika           |       | 260 g | <input type="checkbox"/> Olej lniany                |       | 240 g  |
| Owoce                                                 |       |       | <input type="checkbox"/> Olej z wiesiołka           |       | 20 g   |
| <input type="checkbox"/> Banan                        |       | 360 g | Warzywa                                             |       |        |
| <input type="checkbox"/> Borówka amerykańska          |       | 120 g | <input type="checkbox"/> Awokado                    |       | 210 g  |
| <input type="checkbox"/> Czarne jagody                |       | 100 g | <input type="checkbox"/> Brokuł                     |       | 100 g  |
| <input type="checkbox"/> Maliny                       |       | 200 g | <input type="checkbox"/> Burak                      |       | 200 g  |
| <input type="checkbox"/> Melon casaba (żółty)         |       | 100 g | <input type="checkbox"/> Cebula                     |       | 36 g   |
| Przetwory                                             |       |       | <input type="checkbox"/> Cebula szalotka            |       | 40 g   |
| <input type="checkbox"/> Ogórek kiszony               |       | 700 g | <input type="checkbox"/> Cukinia                    |       | 300 g  |
| <input type="checkbox"/> Passata                      |       | 100 g | <input type="checkbox"/> Fasolka szparagowa zielona |       | 100 g  |
| Przyprawy i zioła                                     |       |       | <input type="checkbox"/> Kalafior                   |       | 100 g  |
|                                                       |       |       | <input type="checkbox"/> Kalarepa                   |       | 1200 g |

|                          |                          |       |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Kapusta biała            | 110 g |
| <input type="checkbox"/> | Marchew                  | 540 g |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek świeży            | 720 g |
| <input type="checkbox"/> | Papryczka chili czerwona | 60 g  |
| <input type="checkbox"/> | Papryka padron           | 400 g |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka (korzeń)      | 130 g |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor                  | 170 g |
| <input type="checkbox"/> | Roszponka                | 160 g |
| <input type="checkbox"/> | Rukola                   | 220 g |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka               | 45 g  |
| <input type="checkbox"/> | Sałata lodowa            | 240 g |
| <input type="checkbox"/> | Sałata rzymska           | 70 g  |
| <input type="checkbox"/> | Seler (korzeń)           | 60 g  |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek              | 10 g  |

#### Zbożowe

---

|                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 50 g  |
| <input type="checkbox"/> | Ryż dziki      | 100 g |

#### Inne

---

|                          |                 |      |
|--------------------------|-----------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt kokosowy | 60 g |
| <input type="checkbox"/> | Ziarna kakao    | 14 g |

Wymienniki

| PRODUKT | ILOŚĆ | WAGA | PRODUKT | ILOŚĆ | WAGA |
|---------|-------|------|---------|-------|------|
|---------|-------|------|---------|-------|------|