

## TYDZIEŃ 1

### PONIEDZIAŁEK

#### Źródło Zdrowia 5 posiłków / Sportowa 5 posiłków / Sportowa 6 posiłków

##### Śniadanie

**Omlet biszkoptowy z jogurtem truskawkowym**

Składniki:

Jaja kurze (**jaja**), Jogurt grecki (**mleko**), Truskawki, Mąka **pszenna**, Cukier trzcinowy, Miód pszczeli, Truskawki świeże, Olej rzepakowy, Mięta

##### II śniadanie

**Sałatka z burakiem pieczonym, fetą i sosem**

Składniki:

Burak, Ser feta (**mleko**), Sałata rzymska, Rukola, Cebula czerwona, Nasiona słonecznika, Musztarda (**gorczyca**), Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ksylitol, Sok z cytryny, Czosnek

##### Obiad

**Tagiatelle ze szpinakiem i indykiem w sosie śmietanowym**

Składniki:

Makaron tagiatelle (**pszenica**), Szpinak (mrożony), Filet z piersi indyka (bez skóry), Śmietanka 30% (**mleko**), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek

##### Podwieczorek

**Sernik domowy (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko**), Jaja kurze (**jaja**), Ksylitol, Olej rzepakowy, Budyń w proszku

##### Kolacja

**Bruschetta z pieczarkami**

Składniki:

Bagietka (**pszenica**), Pieczarki, Cebula, Ser mozzarella (**mleko**), Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Bazylia (świeża)

##### Posiłek dodatkowy dieta Sportowa 6 posiłków

**Ryż z jabkiem i cynamonem**

Składniki:

Jabłko, Ryż biały, Jogurt grecki (**mleko**), Ksylitol, Cukier wanilinowy, Cynamon, Masło extra (**mleko**), Sok z cytryny, Sól (biała)

#### Dieta eliminacyjna gluten i nabiał 5 posiłków

##### Śniadanie

**Omlet biszkoptowy z jogurtem truskawkowym**

Składniki:

Jaja kurze (**jaja**), Jogurt kokosowy wegański, Truskawki (mrożone), Mąka ryżowa, Cukier trzcinowy, Miód pszczeli, Olej rzepakowy

##### II śniadanie

**Sałatka z burakiem pieczonym i sosem francuskim**

Składniki:

Burak, Sałata rzymska, Rukola, Cebula czerwona, Nasiona słonecznika, Musztarda (**gorczyca**), Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Oregano (suszone), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ksylitol, Sok z cytryny, Czosnek

##### Obiad

**Spaghetti ze szpinakami indykiem w sosie śmietanowym**

Składniki:

Makaron spaghetti bezglutenowy, Szpinak (mrożony), Filet z piersi indyka (bez skóry), Śmietana roślinna (**soja**), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek

##### Podwieczorek

**Sernik z nerkowców**

Składniki:

Mleczko kokosowe (12%), Orzechy nerkowca (**orzechy**), Ksylitol, Płatki owsiane bezglutenowe, Olej kokosowy (stały), Masło orzechowe (**orzechy**), Daktyle suszone, Mąka kokosowa, Cytryna, Sól (biała)

## Kolacja

### Bruschetta z pieczarkami

#### Składniki:

Chleb bezglutenowy (**sezam,soja, łubin**), Pieczarki, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Bazylia (świeża)

## Dieta Wege 5 posiłków/ Dieta WEGE 6 posiłków

### Śniadanie

#### Omlet biszkoptowy z jogurtem truskawkowym

#### Składniki:

Jaja kurze (**jaja**), Jogurt grecki (**mleko**) Truskawki (mrożone), Mąka **pszenna**, Cukier trzcinowy, Miód pszczele, Truskawki świeże, Olej rzepakowy, Mięta (świeża)

### II śniadanie

#### Sałatka z burakiem pieczonym, fetą i sosem francuskim

#### Składniki:

Burak, Ser feta (**mleko**), Sałata rzymska, Rukola, Cebula czerwona, Nasiona słonecznika, Musztarda (**gorczyca**), Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Oregano (suszone), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ksylitol, Sok z cytryny, Czosnek

### Obiad

#### Tagiatelle ze szpinakiem w sosie śmietanowym

#### Składniki:

Szpinak (mrożony), Makaron tagiatelle (**pszenica**), Śmietanka 30%(**mleko**), Olej rzepakowy, Czosnek

### Podwieczorek

#### Sernik domowy

#### Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko**), Jaja kurze (**jaja**), Ksylitol, Olej rzepakowy, Budyń w proszku

## Kolacja

### Bruschetta z pieczarkami

#### Składniki:

Bagietka (**pszenica**), Pieczarki, Cebula, Ser mozzarella (**mleko**), Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Bazylia (świeża)

## Posiłek dodatkowy Dieta wege 6 posiłków

### Ryż z jabłkiem i cynamonem

#### Składniki:

Jabłko, Ryż biały, Jogurt grecki (**mleko**), Ksylitol, Cukier wanilinowy, Cynamon, Masło extra (**mleko**), Sok z cytryny, Sól (biała)

## Dodatkowy posiłek 5 posiłków

### Obiad

#### Tagiatelle ze szpinakiem i indykiem w sosie śmietanowym (Na ciepło)

#### Składniki:

Makaron tagiatelle (**pszenica**), Szpinak (mrożony), Filet z piersi indyka, Śmietanka 30% (**mleko**), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek

## WTOREK

## Źródło Zdrowia 5 posiłków/ Sportowa 5 posiłków/Sportowa 6 posiłków

### Śniadanie

#### Kanapka paryżanka (Na ciepło)

#### Składniki:

Twaróg klinek (**mleko**), Ciasto francuskie (**pszenica**), Powidła śliwkowe, Orzechy włoskie (**orzechy**), masło (**mleko**), Żółtko **jaja** kurzego, Cukier trzcinowy

### II śniadanie

#### Koktajl truskawkowo-bananowy (Na zimno)



Składniki:

**Mleko**, Banan, Truskawki (mrożone), Izolat białka serwatkowego instant 97%**(mleko)**

### **Obiad**

**Fasolka "po bretońsku" z chorizo (Na ciepło)**

Składniki:

Pomidory z puszki, Fasola biała konserwowa, Cebula, Chorizo, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano (suszone), Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek mielony

### **Podwieczorek**

**Ciasto jogurtowe z morelami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Morele świeże, Mąka **pszenna**, **Jaja** kurze (całe), płatki **owsiane**, Olej rzepakowy, Jogurt naturalny (**mleko**), Wanilia (laska), Proszek do pieczenia

### **Kolacja**

**Pasta z tuńczyka na chlebie razowym (Na zimno)**

Składniki:

**Tuńczyk**, Rzodkiew biała, Chleb **pszenno-żytni**, Majonez Serek kremowy śmietankowy (**mleko**), Musztarda (**gorczyca**), Roszponka

### **Posiłek dodatkowy**

**Budyń proteinowy z orzechami i owocami suszonymi (Na zimno)**

Składniki:

**mleko**, Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), **Orzechy arachidowe**, Budyń w proszku, Morele (suszone)

## **Dieta eliminacyjna gluten i nabiał 5 posiłków**

### **Śniadanie**

**Tost z awokado i jajkiem sadzonym (Na ciepło)**

Składniki:

Awokado, **Jaja** kurze (całe), Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty), Olej rzepakowy, **Sezam**, Natka pietruszki, Chili płatki, Sól morską

### **II śniadanie**

**Koktajl truskawkowo-bananowy (Na zimno)**

Składniki:

Napój **sojowy** bez cukru, Banan, Truskawki (mrożone), Białko **sojowe** (izolat)

### **Obiad**

**Fasolka "po bretońsku" z chorizo (Na ciepło)**

Składniki:

Pomidory z puszki (całe bez skóry), Fasola biała konserwowa, Cebula, Chorizo, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano (suszone), Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek mielony

### **Podwieczorek**

**Ciasto jogurtowe z morelami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Morele świeże, Mąka ryżowa, **Jaja** kurze, Płatki owsiane bezglutenowe, Jogurt **sojowy** naturalny, Olej rzepakowy, Wanilia (laska), Soda oczyszczona

### **Kolacja**

**Pasta z zielonej soczewicy i pieczarek na wafłach kukurydzianych (Na zimno)**

Składniki:

Wafle kukurydziane, Pieczarki, Cebula czerwona, Soczewica zielona, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Pieprz cayenne, Kmin rzymski (kumin)

## **Dieta Wege 5 posiłków/ 6 posiłków**

### **Śniadanie**

**Kanapka paryżanka (Na ciepło)**

Składniki:



Twaróg klinek (**mleko**), Ciasto francuskie (**pszenica**), Powidła śliwkowe, **Orzechy** włoskie, masło (**mleko**), **Żółtko** jaja kurzego, Cukier trzcinowy

## II śniadanie

### Koktajl truskawkowo-bananowy (Na zimno)

Składniki:

**mleko**, Banan, Truskawki (mrożone), Izolat białka serwatkowego instant 97% (**mleko**)

## Obiad

### Warzywa po meksykańsku z ryżem brązowym (Na ciepło)

Składniki:

Ryż brązowy, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Marchew, Cukinia, Kukurydza (konserwowa), Papryka czerwona (świeża), Passata pomidorowa (przecier), Cebula dymka, Ser gouda (**mleko**), Olej rzepakowy, Sos **sojowy** jasny, Szczypiorek, Oregano (suszone), Miód pszczeli, Czosnek, Papryka słodka (mielona, wędzona), Kurkuma, Mielona słodka papryka, Kmin rzymski (kumin)

## Podwieczorek

### Ciasto jogurtowe z morelami (Na ciepło lub zimno)

Składniki:

Morele świeże, Mąka **pszenna**, **Jaja** kurze (całe), Jogurt naturalny (**mleko**), płatki **owsiane**, Olej rzepakowy, Wanilia (laska), Proszek do pieczenia

## Kolacja

### Pasta z zielonej soczewicy i pieczarek na pieczywie (Na zimno)

Składniki:

Pieczarki, Chleb **pszenno-żytni**, Cebula czerwona, Soczewica zielona, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Pieprz cayenne, Kmin rzymski (kumin)

## Posiłek dodatkowy Wege 6 posiłków

### Budyń proteinowy z orzechami i owocami suszonymi (Na zimno)

Składniki:

**mleko**, Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), **Orzechy** arachidowe, Budyń w proszku, Morele (suszone)

## Dodatkowy posiłek 5 posiłków

### Obiad

#### Fasolka "po bretońsku" z chorizo (Na ciepło)

Składniki:

Pomidory z puszki (całe bez skóry), Fasola biała konserwowa, Cebula, Chorizo, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano (suszone), Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek mielony

## ŚRODA

### Źródło Zdrowia 5 posiłków / Sportowa 5 posiłków/ Sportowa 6 posiłków

## Śniadanie

### Pasta z zielonego groszku i jajka na pieczywie (Na zimno)

Składniki:

**Jaja** kurze, Chleb ze słonecznikiem (**pszenica**), Ogórek gruntowy, Pomidory koktajlowe, Groszek zielony (konserwowy), Rzodkiewka, Roszponka, Majonez (**jaja**, **gorczyca**), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mięta (świeża)

## II śniadanie

### Chlebek bananowy (Na zimno)

Składniki:

Banan, Mąka **pszenna** (typ 500), Cukier trzcinowy, Masło extra (**mleko**), **Jaja** kurze, Soda oczyszczona, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Sól (biała)

## Obiad

### Pulpeciki mięsne z bakłażanem z kopytkami i surówką z marchwi i jabłka (Na ciepło)

Składniki:

Ziemniaki, Marchew, Bakłażan (oberżyna), Jabłko, **Jaja** kurze, Mąka **pszenna** (typ 500), Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Szalotka, Sok z cytryny, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sól (biała), Czosnek, Oregano (suszone), Mielona papryka chili

## Podwieczorek

#### **Kokosowy ryż z ananasem (Na ciepło lub zimno)**

##### **Składniki:**

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Ananas (świeży), Ryż jaśminowy, Migdały w płatkach (**orzechy**), Wiórki kokosowe, Ksylitol, Miód pszczeli

#### **Kolacja**

##### **Sałátka z brokułem i jajkiem (Na zimno)**

##### **Składniki:**

Brokuł, **Jaja** kurze, Cebula czerwona, Kukurydza (konserwowa), Jogurt grecki (**mleko**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Miód pszczeli, Musztarda (**gorczyca**), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Sos **sojowy** jasny, Czosnek

#### **Posiłek dodatkowy**

##### **Koktajl malinowy z płatkami jaglanymi (Na zimno)**

##### **Składniki:**

Jogurt naturalny (**mleko**), Maliny (mrożone), Płatki jaglane, Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), Nasiona słonecznika

### **Dieta eliminacyjna gluten i nabiał 5 posiłków**

#### **Śniadanie**

##### **Pasta z zielonego groszku i jajka na pieczywie (Na zimno)**

##### **Składniki:**

Chleb bezglutenowy (**soja, lubin**), **Jaja** kurze (całe), Ogórek gruntowy, Pomidory koktajlowe, Groszek zielony (konserwowy), Rzodkiewka, Roszponka, Majonez (**jaja, gorczyca**), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mięta (świeża)

#### **II śniadanie**

##### **Chlebek bananowy (Na zimno)**

##### **Składniki:**

Banan, Mąka ryżowa, Cukier trzcinowy, Olej rzepakowy, **Jaja** kurze (całe), Soda oczyszczona, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Sól (biała)

#### **Obiad**

##### **Pulpeciki mięsne z bakłażanem z kopytkami i surówką z jabłka i marchwi (Na ciepło)**

##### **Składniki:**

Ziemniaki, Bakłażan (oberżyna), Marchew, **Jaja** kurze (całe), Mąka bezglutenowa mix, Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Jabłko, Jogurt **sojowy** naturalny, Szalotka, Oliwa z oliwek, Sól (biała), Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Pieprz czarny mielony, Czosnek, Oregano (suszone), Mielona papryka chili

#### **Podwieczorek**

##### **Kokosowy ryż z ananasem (Na ciepło lub zimno)**

##### **Składniki:**

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Ananas (świeży), Ryż jaśminowy, Migdały w płatkach (**orzechy**), Wiórki kokosowe, Ksylitol, Miód pszczeli

#### **Kolacja**

##### **Sałátka z brokułem i jajkiem BG (Na zimno)**

##### **Składniki:**

Brokuł, **Jaja** kurze (całe), Cebula czerwona, Kukurydza (konserwowa), Jogurt **sojowy** naturalny, Majonez (**jaja, gorczyca**), Miód pszczeli, Musztarda (**gorczyca**), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Sos **sojowy** jasny, Czosnek

### **Dieta Wege 5 posiłków/ Wege 6 posiłków**

#### **Śniadanie**

##### **Pasta z zielonego groszku i jajka na pieczywie (Na zimno)**

##### **Składniki:**

**Jaja** kurze (całe), Chleb ze słonecznikiem (**pszenica**), Ogórek gruntowy, Pomidory koktajlowe, Groszek zielony (konserwowy), Rzodkiewka, Roszponka, Majonez (**jaja, gorczyca**), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mięta (świeża)

#### **II śniadanie**

##### **Chlebek bananowy (Na zimno)**

##### **Składniki:**

Banan, Mąka **pszenna** (typ 500), Cukier trzcinowy, Masło extra (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Soda oczyszczona, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Sól (biała)

#### **Obiad**

### **Pulpeciki wegetariańskie z serem w sosie pomidorowym z kopytkami i surówką z marchwi i jabłka (Na ciepło)**

#### **Składniki:**

Ziemniaki, Passata pomidorowa (przecier), Marchew, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Cukinia, Jabłko, **Jaja** kurze (całe), Mąka **pszenna** (typ 500), Kasza jaglana, Cebula, Ser edamski (**mleko**), Bułka tarta (**pszenica**), Sok z cytryny, Oregano (suszone), Olej rzepakowy, Ketchup, Sól (biała), Czosnek, Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Ksylitol

### **Podwieczorek**

#### **Kokosowy ryż z ananasem (Na ciepło lub zimno)**

#### **Składniki:**

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Ananas (świeży), Ryż jaśminowy, Migdały w płatkach (**orzechy**), Wiórki kokosowe, Ksylitol, Miód pszczeli

### **Kolacja**

#### **Sałatka z brokułem i jajkiem (Na zimno)**

#### **Składniki:**

Brokuł, **Jaja** kurze (całe), Cebula czerwona, Kukurydza (konserwowa), Jogurt grecki (**mleko**), Majonez (**jaja**, **gorczyca**), Miód pszczeli, Musztarda (**gorczyca**), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Sos **sojowy** jasny, Czosnek

### **Posiłek dodatkowy**

#### **Koktajl malinowy z płatkami jaglanymi (Na zimno)**

#### **Składniki:**

Jogurt naturalny (**mleko**), Maliny (mrożone), Płatki jaglane, Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), Nasiona słonecznika

### **Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

#### **Obiad**

#### **Pulpeciki mięsne z bakłażanem z kopytkami i surówką z marchwi i jabłka (Na ciepło)**

#### **Składniki:**

Ziemniaki, Bakłażan (oberżyna), Marchew, **Jaja** kurze (całe), Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Mąka **pszenna** (typ 500), Jabłko, Szalotka, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Tymianek (świeży), Sól (biała), Czosnek, Oregano (suszone), Mielona papryka chili

## **CZWARTEK**

### **Źródło Zdrowia 5 posiłków/ Sportowa 5 posiłków/ 6 posiłków**

#### **Śniadanie**

#### **Twarożek z wędzoną nutą i warzywami z pieczywem (Na zimno)**

#### **Składniki:**

Twaróg półtłusty (**mleko**), Chleb żytni (**gluten**), Pomidory koktajlowe, Twaróg wędzony (**mleko**), Jogurt naturalny (**mleko**), Rukola, Kielki rzodkiewki, Szczypiorek, Sól (biała), Cukier, Pieprz czarny mielony

#### **II śniadanie**

#### **Panna Cotta czekoladowa (Na zimno)**

#### **Składniki:**

Mleczko kokosowe (12%), Czekolada deserowa, Granat, Ksylitol, Żelatyna

#### **Obiad**

#### **Makaron stir fry z kurczakiem, brokułem i papryką (Na ciepło)**

#### **Składniki:**

Makaron Chow Mein (**pszenica**), Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Brokuł, Papryka czerwona (świeża), Pieczarki, Cebula, **Orzechy** arachidowe, Olej rzepakowy, Masło orzechowe (**orzechy**), Woda, Sos **sojowy** ciemny, Płatki drożdżowe, Czosnek, Imbir

### **Podwieczorek**

#### **Zielone smoothie z bananem (Na zimno)**

#### **Składniki:**

Woda, Banan, Ananas (świeży), Kiwi, Szpinak (świeży), Imbir

### **Kolacja**

#### **Cukinia faszerowana ryżem i serem feta (Na ciepło)**

#### **Składniki:**



Cukinia, Cebula, Ser feta (**mleko**), Ryż brązowy, długoziarnisty (gotowany), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Mielona słodka papryka, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili

### Posiłek dodatkowy

**Chrupiące nuggetsy z sałatką z pomidorków i roszonek (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Pomidory koktajlowe, Mleko spożywcze (**mleko**), Jogurt naturalny (**mleko**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Ketchup, Płatki kukurydziane, **Jaja** kurze (całe), Roszponka, Mąka **pszenna** (typ 2000, pełnoziarnista), Sól (biała), Pieprz cayenne, Pieprz czarny mielony, Czosnek granulowany, Mielona słodka papryka

## Dieta eliminacyjna gluten i nabiał 5 posiłków

### Śniadanie

**Twarożek z nerkowców z warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Chleb bezglutenowy jasny (**soja, łubin**), Rzodkiewka, **Orzechy** nerkowca (bez soli), Napój migdałowy (**orzechy**), Płatki drożdżowe, Rukola, Czosnek, Szcypiorek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

### II śniadanie

**Panna Cotta czekoladowa (Na zimno)**

Składniki:

Mleczko kokosowe (12%), Czekolada deserowa, Granat, Ksylitol, Żelatyna

### Obiad

**Makaron stir fry z kurczakiem, brokułem i papryką (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron ryżowy, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Brokuł, Papryka czerwona (świeża), Pieczarki, Cebula, **Orzechy** arachidowe, Olej rzepakowy, Masło orzechowe (**orzechy**), Woda, Sos **sojowy** ciemny, Płatki drożdżowe, Czosnek, Imbir

### Podwieczorek

**Zielone smoothie z bananem (Na zimno)**

Składniki:

Woda, Banan, Ananas (świeży), Kiwi, Szpinak (świeży), Imbir

### Kolacja

**Cukinia faszerowana ryżem i tofu (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Cukinia, Tofu wędzone (**soja**), Cebula, Ryż brązowy, długoziarnisty (gotowany), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Mielona słodka papryka, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili

## Dieta Wege 5 posiłków/ Wege 6 posiłków

### Śniadanie

**Twarożek z wędzoną nutą i warzywami z pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko**), Chleb żytni (gluten), Pomidory koktajlowe, Twaróg wędzony (**mleko**), Jogurt naturalny (**mleko**), Rukola, Kielki rzodkiewki, Szcypiorek, Sól (biała), Cukier, Pieprz czarny mielony

### II śniadanie

**Panna Cotta czekoladowa (Na zimno)**

Składniki:

Mleczko kokosowe (12%), Czekolada deserowa, Granat, Ksylitol, Żelatyna

### Obiad

**Makaron stir fry z tofu, brokułem i papryką (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron Chow Mein (**pszenica**), Tofu naturalne (**soja**), Brokuł, Papryka czerwona (świeża), Pieczarki, Cebula, **Orzechy** arachidowe, Olej rzepakowy, Woda, Masło orzechowe, Sos **sojowy** ciemny, Płatki drożdżowe, Czosnek, Imbir

### Podwieczorek

**Zielone smoothie z bananem (Na zimno)**

Składniki:

Woda, Banan, Ananas (świeży), Kiwi, Szpinak (świeży), Imbir

## Kolacja

### Zapiekane pomidory z kaszą jaglaną i serem mozzarella (Na ciepło lub zimno)

#### Składniki:

Pomidor, Ser mozzarella (**mleko**), Kasza jaglana, Roszponka, Kielki brokuła, Sól (biała), Tymianek

## Posiłek dodatkowy Wege 6 posiłków

### Chrupiące nuggetsy z kalafiora z sosem 1000 wysp

#### Składniki:

Kalafior, Pomidory koktajlowe, Płatki kukurydziane, Jogurt naturalny (**mleko**), Majonez (**jaja**, **gorczyca**), Ketchup, Mąka kukurydziana, Roszponka, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Pieprz cayenne, Czosnek granulowany, Mielona papryka chili, Papryka słodka (mielona, wędzona)

## Dodatkowy posiłek 5 posiłków

### Obiad

#### Makaron stir fry z kurczakiem, brokułem i papryką (Na ciepło)

#### Składniki:

Makaron Chow Mein (**pszenica**), Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Brokuł, Papryka czerwona (świeża), Pieczarki, Cebula, **Orzechy** arachidowe, Olej rzepakowy, Masło **orzechowe**, Woda, Sos **sojowy** ciemny, Płatki drożdżowe, Czosnek, Imbir

## PIĄTEK

### Źródło zdrowia 5 posiłków/ Sportowa 5 posiłków/ Sportowa 6 posiłków

#### Śniadanie

##### Pasta z pieczonej papryki i fety na tortilli (Na ciepło)

#### Składniki:

Tortilla pełnoziarnista (**pszenica**), Papryka czerwona (świeża), Serek kremowy śmietankowy (**mleko**), Ser feta (**mleko**), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Nasiona słonecznika, Sok z cytryny, Czosnek, Mielona papryka chili

#### II śniadanie

##### Salatka owocowa z płatkami migdałów (Na zimno)

#### Składniki:

Mandarynki, Melon, Migdały w płatkach (**orzechy**), Borówki amerykańskie

### Obiad

#### Łosoś teriyaki z kaszą pęczak i surówką z kiszzonej kapusty (Na ciepło)

#### Składniki:

Papryka czerwona (świeża), Kasza jęczmienna (**gluten**), Kapusta kiszona, **Łosoś** (świeży), Jabłko, Marchew, Cebula, Szczypiorek, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Sos **sojowy** ciemny, Sezam, Cukier, Sok z limonki, Miód pszczeli, Czosnek, Papryczka ostra (chili), Imbir, Pieprz czarny mielony

### Podwieczorek

#### Deser jogurtowy z solonym masłem orzechowym (Na zimno)

#### Składniki:

Jogurt grecki (**mleko**), **Orzechy** arachidowe, Masło orzechowe (**orzechy**), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Sól (biała)

## Kolacja

### Pieczone kotlety mielone z indyka (Na zimno)

#### Składniki:

Jogurt grecki (**mleko**), Mielony filet z piersi indyka (bez skóry), **Jaja** kurze (całe), Bułka tarta (**gluten**), Cebula, Natka pietruszki, Koper ogrodowy, Czosnek, Masło klarowane, Sól himalajska, Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka, Sól (biała), Czosnek granulowany

## Posiłek dodatkowy Sportowa 6 posiłków

### Muffiny cytrynowo-jogurtowe (Na ciepło lub zimno)

#### Składniki:

Mąka **pszenna** (typ 500), **Jaja** kurze (całe), Jogurt naturalny (**mleko**), Masło extra (**mleko**), Cukier wanilinowy, Skórka z cytryny (starta), Proszek do pieczenia, Sól (biała)

## Dieta eliminacyjna gluten i nabiał 5 posiłków



## Śniadanie

### Pasta z pieczonej papryki na tortilli kukurydzianej (Na ciepło)

#### Składniki:

Tortilla kukurydziana, Papryka czerwona (świeża), Jogurt **sojowy** naturalny, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Nasiona słonecznika, Sok z cytryny, Czosnek, Mielona papryka chili

## II śniadanie

### Salatka owocowa z płatkami migdałów (Na zimno)

#### Składniki:

Mandarynki, Melon, Migdały w płatkach (**orzechy**), Borówki amerykańskie

## Obiad

### Łosoś teriyaki z kaszą gryczaną i surówką z kiszzonej kapusty (Na ciepło)

#### Składniki:

**Łosoś** (świeży), Kasza gryczana biała, Kapusta kiszona, Jabłko, Marchew, Cebula, Papryka czerwona (świeża), Sos **sojowy** ciemny, Oliwa z oliwek, **Sezam**, Natka pietruszki, Sok z limonki, Miód pszczeli, Cukier, Czosnek, Papryczka ostra (chili), Imbir, Pieprz czarny mielony, Szczypiorek

## Podwieczorek

### Wegański deser jogurtowy z solonym masłem orzechowym (Na zimno)

#### Składniki:

Jogurt **sojowy** naturalny, **Orzechy** arachidowe, Masło orzechowe (**orzechy**), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Sól (biała)

## Kolacja

### Chrupiące kurczaki w kukurydzianej panierce z sosem czosnkowym (Na zimno)

#### Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Jogurt **sojowy** naturalny, Napój **sojowy** bez cukru, **Jaja** kurze (całe), Płatki kukurydziane, Mąka ryżowa, Majonez (**jaja**, **gorczyca**), Zioła prowansalskie, Czosnek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mielona słodka papryka, Pieprz cayenne

## Dieta Wege 5 posiłków/ Wege 6 posiłków

### Śniadanie

#### Pasta z pieczonej papryki i fety na tortilli (Na ciepło)

#### Składniki:

Tortilla pełnoziarnista (**pszenica**), Papryka czerwona (świeża), Serek kremowy śmietankowy (**mleko**), Ser feta (**mleko**), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Nasiona słonecznika, Sok z cytryny, Czosnek, Mielona papryka chili

#### Alergeny:

Mleko

### II śniadanie

#### Salatka owocowa z płatkami migdałów (Na zimno)

#### Składniki:

Mandarynki, Melon, Migdały w płatkach (**orzechy**), Borówki amerykańskie

#### Alergeny:

Orzechy

## Obiad

### Kotlety z buraka z kaszą pęczak i surówką z kiszzonej kapusty (Na ciepło)

#### Składniki:

Papryka czerwona (świeża), Kasza jęczmienna (**gluten**), Kapusta kiszona, Jabłko, Burak, Marchew, Cebula czerwona, Cebula, Kasza jaglana, Szczypiorek, Olej kokosowy (płynny), Nasiona słonecznika, Natka pietruszki, Mąka ryżowa, **Sezam**, Sos **sojowy** ciemny, Oliwa z oliwek, Czosnek, Cukier, Imbir, Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Kolendra (ziarna)

## Podwieczorek

### Deser jogurtowy z solonym masłem orzechowym (Na zimno)

#### Składniki:

Jogurt grecki (**mleko**), **Orzechy** arachidowe, Masło orzechowe (**orzechy**), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Sól (biała)

## Kolacja

### Szybka chrupiąca салатка z kiełkami i serem feta (Na zimno)

#### Składniki:

Woda mineralna niegazowana, Papryka żółta, Papryka czerwona (świeża), Ogórek zielony (długi), Brokuł, Ser feta (**mleko**), Kielki rzodkiewki, Oliwa z oliwek, Bazylia (suszona), Oregano (suszone), Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, Sól morską, Pieprz czarny mielony

### Posiłek dodatkowy wege 6 posiłków

#### Muffiny cytrynowo-jogurtowe (Na ciepło lub zimno)

#### Składniki:

Mąka **pszenna** (typ 500), **Jaja** kurze (całe), Jogurt naturalny(**mleko**), Masło extra (**mleko**), Cukier wanilinowy, Skórka z cytryny (starta), Proszek do pieczenia, Sól (biała)

### Dodatkowy posiłek 5 posiłków

#### Obiad

#### Łosoś teriyaki z kaszą pęczak i surówką z kiszzonej kapusty (Na ciepło)

#### Składniki:

Papryka czerwona (świeża), Kasza jęczmienna (**gluten**), Kapusta kiszona, **Łosoś** (świeży), Jabłko, Marchew, Cebula, Szczypiorek, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Sos **sojowy** ciemny, **Sezam**, Cukier, Sok z limonki, Miód pszczeli, Czosnek, Papryczka ostra (chili), Imbir, Pieprz czarny mielony

### SOBOTA

### Źródło zdrowia 5 posiłków/ Sportowa 5 posiłków/ Sportowa 6 posiłków

#### Śniadanie

#### Owsianko-gryczanka z nasionami chia, daktylami i pomarańczami (Na ciepło lub zimno)

#### Składniki:

**Mleko** UHT (0.5% tł.), Pomarańcza, Jogurt naturalny (**mleko**), płatki owsiane (**gluten**), Płatki gryczane (błyskawiczne), Daktyle suszone, Wiórki kokosowe, Nasiona chia, Czekolada gorzka, Mięta (świeża)

#### II śniadanie

#### Smoothie truskawkowo-melonowe (Na zimno)

#### Składniki:

Truskawki (mrożone), Melon, Sok pomarańczowy, Sok z cytryny, Miód pszczeli, Siemię lniane

#### Obiad

#### Kaczka w sosie pomarańczowym z kluskami słąskimi i kapusta zasmażaną (Na ciepło)

#### Składniki:

Ziemniaki, Filety z piersi kaczki (pieczone, ze skórą), Kapusta czerwona, Sok pomarańczowy (świeży), Skrobia ziemniaczana, Jabłko, **Jaja** kurze (całe), Woda, Śliwki (bez pestek mrożone), Cebula, Cebula czerwona, Majeranek, Oliwa z oliwek, Smalec, Śliwki suszone, Sól (biała), Sok z cytryny, Papryka słodka (mielona, wędzona), Pieprz czarny mielony, Sól himalajska, Ocet winny, Czosnek, Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek mielony

#### Podwieczorek

#### Gofry z owocami (Na ciepło lub zimno)

#### Składniki:

Mąka **pszenna** (typ 500), **Mleko** UHT (0.5% tł.), Truskawki świeże, Borówki amerykańskie, **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, Cukier wanilinowy, Proszek do pieczenia, Sól (biała)

#### Kolacja

#### Salatka z jajkiem i podprażonymi pestkami dyni (Na zimno)

#### Składniki:

Pomidory koktajlowe, **Jaja** kurze (całe), Ogórek zielony (długi), Mix sałat, Oliwki czarne, Oliwa z oliwek, Pestki dyni, Sok z cytryny, Musztarda (**gorczyca**), Miód pszczeli, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

### Posiłek dodatkowy Sportowa 6 posiłków

#### Naleśniki z serkiem i musem owocowym (Na ciepło lub zimno)

#### Składniki:

Jabłko, **Mleko** UHT (0.5% tł.), Mąka **pszenna** (typ 500), Serek naturalny do smarowania (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, **Orzechy** włoskie, Miód pszczeli, Mięta (świeża)

### Dieta eliminacyjna gluten i nabiał 5 posiłków

#### Śniadanie

### **Owsianko-gryczanka na mleku kokosowym z nasionami chia, daktylami i pomarańczami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy bez cukru, Pomarańcza, Płatki owsiane bezglutenowe, Płatki gryczane (błyskawiczne), Daktyle suszone, Nasiona chia, Czekolada gorzka, Pestki dyni

### **II śniadanie**

#### **Smoothie truskawkowo-melonowe (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki (mrożone), Melon, Sok pomarańczowy, Sok z cytryny, Miód pszczeli, Siemię Iniane

### **Obiad**

#### **Kaczka sosie pomarańczowym z kaszą gryczaną i kapustą (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza gryczana palona, Kapusta czerwona, Filety z piersi kaczki (pieczone, ze skórą), Sok pomarańczowy (świeży), Jabłko, Olej rzepakowy, Woda, Śliwki (bez pestek mrożone), Koper ogrodowy, Cebula, Cebula czerwona, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Majeranek, Oliwa z oliwek, Smalec, Śliwki suszone, Sok z cytryny, Papryka słodka (mielona, wędzona), Ocet winny, Czosnek, Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek mielony, Sól himalajska

### **Podwieczorek**

#### **Gofry bezglutenowe z wanilią i owocami (Na zimno)**

Składniki:

Mleko ryżowe naturalne bio, Truskawki świeże, Mąka ryżowa, Borówki amerykańskie, **Jaja** kurze (całe), Mąka kukurydziana, Skrobia ziemniaczana, Ksylitol, Olej rzepakowy, Sól (biała), Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Proszek do pieczenia

### **Kolacja**

#### **Sałatka z jajkiem i podprażonymi pestkami dyni (Na zimno)**

Składniki:

Pomidory koktajlowe, **Jaja** kurze (całe), Ogórek zielony (długi), Mix sałat, Oliwki czarne, Oliwa z oliwek, Pestki dyni, Sok z cytryny, Musztarda (**gorczyca**), Miód pszczeli, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

## **Dieta Wege 5 posiłków/ Wege 6 posiłków**

### **Śniadanie**

#### **Owsianko-gryczanka z nasionami chia, daktylami i pomarańczami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** UHT (0.5% tł.), Pomarańcza, Jogurt naturalny (**mleko**), płatki owsiane(gluten), Płatki gryczane (błyskawiczne), Daktyle suszone, Wiórki kokosowe, Nasiona chia, Czekolada gorzka, Mięta (świeża)

### **II śniadanie**

#### **Smoothie truskawkowo-melonowe (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki (mrożone), Melon, Sok pomarańczowy, Sok z cytryny, Miód pszczeli, Siemię Iniane

### **Obiad**

#### **Kluski śląskie z warzywnym ratatouille wege (Na ciepło)**

Składniki:

Pomidory z puszki (całe bez skóry), Ziemniaki, Pomidor, Bakłażan (oberżyna), Cukinia, Ser mozzarella (**mleko**), Skrobia ziemniaczana, Cebula, **Jaja** kurze (całe)

### **Podwieczorek**

#### **Gofry z owocami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Mąka **pszenna** (typ 500), **Mleko** UHT (0.5% tł.), Truskawki świeże, Borówki amerykańskie, **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, Cukier wanilinowy, Proszek do pieczenia, Sól (biała)

### **Kolacja**

#### **Sałatka z jajkiem i podprażonymi pestkami dyni (Na zimno)**

Składniki:

Pomidory koktajlowe, **Jaja** kurze (całe), Ogórek zielony (długi), Mix sałat, Oliwki czarne, Oliwa z oliwek, Pestki dyni, Sok z cytryny, Musztarda (**gorczyca**), Miód pszczeli, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

### **Posiłek dodatkowy**

#### **Naleśniki z serkiem i musem owocowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:



Jabłko, **Mleko** UHT (0.5% tł.), Mąka **pszenna** (typ 500), Serek naturalny do smarowania (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, **Orzechy** włoskie, Miód pszczele, Mięta (świeża)

### **Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

#### **Obiad**

**Kaczka w sosie pomarańczowym z kluskami słaskimi i kapusta zasmażaną (Na ciepło)**

#### **Składniki:**

Ziemniaki, Filety z piersi kaczki (pieczone, ze skórą), Sok pomarańczowy (świeży), Kapusta czerwona, Skrobia ziemniaczana, **Jaja** kurze (całe), Jabłko, Woda, Śliwki (bez pestek mrożone), Cebula, Cebula czerwona, Majeranek, Oliwa z oliwek, Sól (biała), Smalec, Śliwki suszone, Papryka słodka (mielona, wędzona), Pieprz czarny mielony, Sok z cytryny, Sól himalajska, Ocet winny, Czosnek, Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek mielony