

JADŁOSPIS

4 posiłki | 1800 kcal



PARTNERZY:



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
Jajko sadzone na bułce z warzywami	Owsianka z orzechami	Kanapki z szynką i warzywami Sok marchwiowy	Owsianka z bananem i truskawkami	Kanapka z szynką i warzywami Serek wiejski (naturalny)	Kanapki z szynką i warzywami	Jajecznica z szynką parmeńską Chleb żytni razowy Papryka czerwona
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Jogurt naturalny z płatkami i bananem	Jogurt naturalny Sonko Pop Cool Chips	Multigrano z tuńczykiem, suszonymi pomidorami, rukolą i pestkami dyni	Lunchbox multigrano z awokado, burakiem i serem feta	Jogurt z bananem Sonko Pop Cool Chips	Serek wiejski z warzywami Sonko Wafle ryżowe mini z czerwonym buraczkiem	Koktajl z płatkami żytnimi
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Wegetariańskie leczo z komosą ryżową (QUINOA)	Wegetariańskie leczo z komosą ryżową (QUINOA)	Sos boloński z indykiem Makaron spaghetti	Sos boloński z indykiem Cukinia faszerowana komosą ryżową	Mizeria Jajka sadzone Ziemniaki z koperkiem	Tortilla z fetą i warzywami Lekka sałatka grecka	Filet z kurczaka grillowany Ziemniaki z koperkiem Kapusta kiszona
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Twarożek z nasionami i rzodkiewką Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste	Multigrano z tuńczykiem, suszonymi pomidorami, rukolą i pestkami dyni	Kanapki na pieczywie lekkim z masłem z awokado, łososiem i warzywami	Kanapki na pieczywie lekkim z serkiem Jogurt naturalny	Sałatka grecka Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste	Jogurt naturalny z płatkami i bananem	Makaronowa sałatka z kurczakiem i pesto Filet z kurczaka grillowany
K: 1776.9 / B: 103.1 T: 56.8 / WP: 174.2 F: 51.0 / WW: 17.5	K: 1830.8 / B: 78.4 T: 54.5 / WP: 214.0 F: 50.7 / WW: 21.4	K: 1817.4 / B: 133.5 T: 50.6 / WP: 182.5 F: 34.9 / WW: 18.3	K: 1821.2 / B: 118.2 T: 58.5 / WP: 162.7 F: 42.9 / WW: 16.2	K: 1815.7 / B: 93.3 T: 70.3 / WP: 183.7 F: 22.3 / WW: 18.3	K: 1818.4 / B: 103.7 T: 62.5 / WP: 188.0 F: 41.9 / WW: 18.8	K: 1777.7 / B: 124.5 T: 49.9 / WP: 186.0 F: 36.1 / WW: 18.7

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:391.9 / B:21.4 / T:16.3 / WP:36.5 / F:6.1 / WW:3.7

JAJKO SADZONE NA BUŁCIE Z WARZYWAMI

Kiełki brokuła - 8 g (1 x łyżka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Bułkę posmaruj masłem, połóż pokrojone warzywa.
2. Jajko wybij na beztłuszczową, rozgrzaną patelnię, dopraw, poczekaj aż się zetnie i obróć na drugą stronę.
3. Gotowe jajko wyłóż na bułkę z warzywami.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:432.9 / B:14.0 / T:14.2 / WP:53.7 / F:8.0 / WW:5.3

JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI I BANANEM

Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)
Sonko Płatki żytnie - 30 g (3 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Całość wymieszaj.

OBIAD 16:00

K:577.6 / B:25.9 / T:15.5 / WP:60.7 / F:32.5 / WW:6.1

WEGETARIAŃSKIE LECZO Z KOMOSĄ RYŻOWĄ (QUINOA) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Papryka czerwona - 210 g (1.5 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 800 g (8 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 240 g (12 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x łyżeczka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Risana Quinoa 3 kolory - 100 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Ciecierzycę odsącz i bardzo dokładnie przepłucz.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju.
3. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
4. Przypraw wg uznania.
5. Ugotuj komosę na półmiękkko, po przygotowaniu dodaj na 2 minuty do leczu.
6. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

KOLACJA 20:00

K:374.6 / B:41.9 / T:10.7 / WP:23.2 / F:4.3 / WW:2.4

TWAROŻEK Z NASIONAMI I RZODKIEWKĄ

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minuty

1. Pokrój rzodkiewki i wymieszaj z twarogiem i mlekiem.

SONKO PIECZYWO LEKKIE PEŁNOZIARNISTE

Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste - 20 g (5 x Sztuka)

SUMA K: 1776.9 B: 103.1 T: 56.8 WP: 174.2 F: 51.0 WW: 17.5

ŚNIADANIE 08:00

K:462.6 / B:14.6 / T:14.1 / WP:58.6 / F:9.6 / WW:5.9

OWSIANKA Z ORZECHAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Sonko Płatki żytnie - 40 g (4 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku. Następnie dodaj orzechy i zjedz.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:376.2 / B:14.9 / T:8.8 / WP:57.5 / F:1.2 / WW:5.7

JOGURT NATURALNY

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 220 g (11 x Łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

SONKO POP COOL CHIPS

Sonko Pop Cool Chips - 60 g (1 x Opakowanie)

OBIAD 16:00

K:577.6 / B:25.9 / T:15.5 / WP:60.7 / F:32.5 / WW:6.1

WEGETARIAŃSKIE LECZO Z KOMOSĄ RYŻOWĄ (QUINOA) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:414.3 / B:23.1 / T:16.0 / WP:37.3 / F:7.4 / WW:3.8

MULTIGRANO Z TUŃCZYKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI, RUKOLĄ I PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Sonko Multigrano – Mix ziaren z ryżem czerwonym - 100 g (1 x Porcja)
Dyń, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sól morską - 10 g (10 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Tuńczyk w sosie własnym - 130 g (4.33 x Łyżka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj multigrano zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Odstaw na kilka minut do przestygnięcia.
3. Pomidory z oleju pokrój w drobną kostkę (nie muszą być idealnie odsączone z oleju).
4. Pokrojone pomidory i odsączonego tuńczyka (cała puszka, kawałki w sosie własnym), dodaj do multigrano.
5. Bezpośrednio przed podaniem dodaj rukolę, pestki dyni i pomidorki koktajlowe (jeśli to positek do pracy, spokojnie możesz dodać te składniki rano lub pominąć).

SUMA K: 1830.8 B: 78.4 T: 54.5 WP: 214.0 F: 50.7 WW: 21.4

ŚNIADANIE 08:00

K:330.8 / B:18.5 / T:6.0 / WP:44.3 / F:8.4 / WW:4.4

KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYWAMI

Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste - 20 g (5 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)
Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Sałata rzymska - 35 g (1 x Liść)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

SOK MARCHWIOWY

Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:414.3 / B:23.1 / T:16.0 / WP:37.3 / F:7.4 / WW:3.8

MULTIGRANO Z TUŃCZYKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI, RUKOLĄ I PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 16:00

K:633.7 / B:62.4 / T:8.3 / WP:73.2 / F:10.3 / WW:7.3

SOS BOLOŃSKI Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)
Bazyliia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Suszone pomidory - 35 g (5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i zeszklij ją na oleju.
2. Dodaj mięso.
3. Dopraw.
4. Dodaj pokrojone pomidory i suszone na słońcu pomidory + przetarty czosnek.
5. Gotuj aż sos zgęstnieje.

MAKARON SPAGHETTI

Makaron spaghetti - 75 g (1.5 x Porcja)

KOLACJA 20:00

K:438.6 / B:29.5 / T:20.3 / WP:27.7 / F:8.7 / WW:2.8

KANAPKI NA PIECZYWIE LEKKIM Z MASEŁKIEM Z AWOKADO, ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

Sonko Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią - 25 g (5 x Sztuka)
Sałata rzymska - 105 g (3 x Liść)
Łosoś, wędzony - 100 g (3.33 x Porcja)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Z awokado usuń pestkę i wydrąż miąższ.
2. Zmiksuj awokado z czosnkiem, pieprzem, solą i sokiem z cytryny na gładką masę.
3. Nałóż masę z awokado na chleb i dodaj pozostałe składniki.

SUMA K: 1817.4 B: 133.5 T: 50.6 WP: 182.5 F: 34.9 WW: 18.3

ŚNIADANIE 08:00

K:330.1 / B:10.5 / T:4.0 / WP:54.5 / F:8.0 / WW:5.5

OWSIANKA Z BANANEM I TRUSKAWKAMI

Sonko Płatki żytnie - 30 g (3 x łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki żytnie zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Pokrój banana i wrzuć do garnka pod koniec gotowania.
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:475.2 / B:18.4 / T:23.1 / WP:37.8 / F:11.2 / WW:3.8

LUNCHBOX MULTIGRANO Z AWOKADO, BURAKIEM I SEREM FETA

Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)
Sonko Multigrano – Mix ziaren z siemieniem lnianym - 50 g (0.5 x Porcja)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Multigrano ugotuj z przyprawami: papryka słodka, oregano, curry.
2. Awokado, buraka i ser feta pokrój w kostkę, pomidorki przekroić na pół.
3. Całość wymieszaj, polej octem balsamicznym, przypraw wedle uznania.

OBIAD 16:00

K:669.1 / B:69.8 / T:16.8 / WP:41.6 / F:19.6 / WW:4.1

SOS BOŁOŃSKI Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ RYŻOWĄ

Ser, parmezan - 16 g (2 x łyżka)
Risana Quinoa 3 kolory - 50 g (0.5 x Porcja)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Komosę (QUINOA) ugotuj na półmiękkko.
2. Wydrąż cukinię (zostaw około 1 cm brzegu, nie obieraj ze skóry).
3. Miąższ cukini pokrój w kostkę.
- SOS MUSI BYĆ BARDZO GĘSTY.
4. Wymieszaj quiona i cukinię z sosem bolońskim pozostałym z poprzedniego dnia.
5. Zapiekaj przez 30 minut.
6. Posyp tartym parmezanem.

KOLACJA 20:00

K:346.9 / B:19.5 / T:14.6 / WP:28.9 / F:4.2 / WW:2.9

KANAPKI NA PIECZYWIE LEKKIM Z SERKIEM

Kiełki brokuła - 24 g (3 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste - 20 g (5 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minuty

JOGURT NATURALNY

Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)

SUMA K: 1821.2 B: 118.2 T: 58.5 WP: 162.7 F: 42.9 WW: 16.2

ŚNIADANIE 08:00

K:364.4 / B:41.2 / T:10.2 / WP:19.5 / F:3.9 / WW:2.0

KANAPKA Z SZYNKĄ I WARZYWAMI

Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste - 20 g (5 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 75 g (5 x Plasterek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

SEREK WIEJSKI (NATURALNY)

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:468.6 / B:13.1 / T:9.8 / WP:79.2 / F:3.2 / WW:7.9

JOGURT Z BANANEM

Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyzka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój banana i wymieszaj z jogurtem.

SONKO POP COOL CHIPS

Sonko Pop Cool Chips - 60 g (1 x Opakowanie)

OBIAD 16:00

K:494.5 / B:22.7 / T:25.7 / WP:41.1 / F:3.9 / WW:4.1

MIZERIA

Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyzka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x Łyzka)
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Posiekaj szczypiorek.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

JAJKA SADZONE

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyzka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyzka)
Ziemniaki, wczesne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOLACJA 20:00

K:488.3 / B:16.4 / T:24.6 / WP:43.8 / F:11.3 / WW:4.4

SAŁATKA GRECKA

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyzeczka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyzka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyzka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

SONKO PIECZYWO LEKKIE PEŁNOZIARNISTE

Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste - 12 g (3 x Sztuka)

SUMA K: 1815.7 B: 93.3 T: 70.3 WP: 183.7 F: 22.3 WW: 18.3

ŚNIADANIE 08:00

K:454.0 / B:29.1 / T:12.6 / WP:50.5 / F:12.8 / WW:5.1

KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYWAMI
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szyńka z piersi kurczaka - 90 g (6 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Przygotuj kanapki, a to co się na nich nie zmieści, zjedz jako sałatkę :)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:424.9 / B:29.0 / T:14.6 / WP:37.7 / F:3.7 / WW:3.8

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Warzywa drobno pokrój.
2. Wszystko wymieszaj z serkiem wiejskim.

SONKO WAFLE RYŻOWE MINI Z CZERWONYM BURACZKIEM
Sonko Wafle ryżowe mini z czerwonym buraczkiem - 40 g (1 x Opakowanie)

OBIAD 16:00

K:682.8 / B:36.0 / T:31.2 / WP:57.8 / F:21.8 / WW:5.8

TORTILLA Z FETĄ I WARZYWAMI
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata rzymska - 175 g (5 x Liść)

Czas przygotowania: 15 minut
Sos:
1. Posiekaj dowolne świeże zioła, przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj z jogurtem (zamiast ziół: suszone oregano).
2. Dopraw ulubionymi przyprawami.

Farsz:
1. Pokrój ser feta.
2. Pokrój paprykę w paski.

Wypełnienie tortilli:
1. Posmaruj placek sosem jogurtowym.
2. Nałóż około 1/3 składników, zawiń ciasno w naleśnik.
3. Pozostałe składniki zjedz w formie sałatki.

LEKKA SAŁATKA GRECKA
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KOLACJA 20:00

K:256.6 / B:9.6 / T:4.1 / WP:42.1 / F:3.6 / WW:4.2

JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI I BANANEM
Sonko Płatki żytnie - 10 g (1 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180 g (9 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Całość wymieszaj.

SUMA K: 1818.4 B: 103.7 T: 62.5 WP: 188.0 F: 41.9 WW: 18.8

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:402.4 / B:26.0 / T:20.2 / WP:25.7 / F:7.4 / WW:2.7

JAJECZNICA Z SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Cebulę i szynkę krótko podsmaż na minimalnej ilości oleju
2. Wbij jajka, przypraw.
3. Usmaż jajecznicę.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:395.7 / B:13.1 / T:5.0 / WP:63.5 / F:10.0 / WW:6.4

KOKTAJL Z PŁATKAMI ŻYTNIMI

Sonko Płatki żytnie - 40 g (4 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki - 100 g (1.43 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zblenduj wszystkie składniki.

OBIAD 16:00

K:432.6 / B:39.2 / T:7.6 / WP:46.6 / F:8.4 / WW:4.6

FILET Z KURCZAKA GRILLOWANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet umyj i pokrój w cienkie plastry.
2. Zamarynuj w oliwie i przyprawach.
3. Usmaż na grillu lub patelni grillowej (bez dodawania większej ilości tłuszczu, niż do marynaty).

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KAPUSTA, KISZONA

Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

KOLACJA 20:00

K:546.9 / B:46.3 / T:17.1 / WP:50.3 / F:10.3 / WW:5.0

MAKARONOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM I PESTO

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 g (0.01 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Wymieszaj go z pesto.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka z obiadu.
4. Przekrój na półówki pomidory, posiekaj bazylię, szczypiorek, cebulę.

FILET Z KURCZAKA GRILLOWANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1777.7 B: 124.5 T: 49.9 WP: 186.0 F: 36.1 WW: 18.7

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	720 g	6 x Sztuka
Bazylija (świeża)	20 g	20 x Listek
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Cebula	375 g	3.75 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Imbir	10 g	2 x Plaster
Kapusta, kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kiełki brokuła	56 g	7 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka
Ogórek	400 g	10 x Sztuka
Oliwki czarne	90 g	6 x łyżka
Papryka czerwona	700 g	5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Pomidor	900 g	7.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	500 g	25 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	1200 g	12 x Porcja
Rukola	20 g	1 x Garść
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Sałata lodowa	120 g	6 x Liść
Sałata rzymska	315 g	9 x Liść
Suszone pomidory	35 g	5 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki	170 g	2.43 x Garść
Ziemniaki, wczesne	490 g	7 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny	520 g	26 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	600 g	30 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	750 g	3 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	200 g	4 x Porcja
Ser, parmezan	16 g	2 x łyżka
Serek naturalny do smarowania	150 g	6 x łyżka
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
Śmietana, 12% tłuszczu	18 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Makaron spaghetti	75 g	1.5 x Porcja
Risana Quinoa 3 kolory	150 g	1.5 x Porcja
Sonko Multigrano – Mix ziaren z ryżem czerwonym	100 g	1 x Porcja
Sonko Multigrano – Mix ziaren z siemieniem lnianym	50 g	0.5 x Porcja
Sonko Pop Cool Chips	120 g	2 x Opakowanie
Sonko Płatki żytnie	150 g	15 x łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sonko Wafle ryżowe mini z czerwonym buraczkciem	40 g	1 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	2 g	2 x Szczypta
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Oregano (suszone)	12 g	4 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	7 g	1.4 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
Sól morska	10 g	10 x Szczypta
PIECZYWO		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka
Sonko Pieczywo lekkie pełnoziarniste	92 g	23 x Sztuka
Sonko Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią	25 g	5 x Sztuka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filec z piersi indyka (bez skóry)	400 g	4 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	301 g	3.01 x Porcja
Szynka parmeńska (Prosciutto)	30 g	2 x Plaster
Szynka z piersi kurczaka	210 g	14 x Plasterek
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x łyżka
Orzechy laskowe	30 g	2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
INNE		
Ocet balsamiczny	3 g	1 x łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	15 g	3 x łyżeczka
Oliwa z oliwek	60 g	6 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	130 g	4.33 x łyżka
Łosoś, wędzony	100 g	3.33 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	3 g	0.5 x łyżka
Sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka

Produkty  i  znajdziesz na stronie:
<http://sonko.pl/produkty>