

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



PROTEIN

JADŁOSPIS DOSTOSOWANY DO BIEGU NA 42 KM

Dla: Biegaczka
Dietetyk: Mateusz Gawętczyk

Podsumowanie jadłospisu

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---|--|--|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 |
| Jaglanka z borówkami | Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym | Omlet bananowy | Tosty z mozzarellą i warzywami Mandarynki | Winogrona Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim | Komosa ryżowa z kiwi | Owsianka z granatem |
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 |
| Gruszka Czekoladowo-bananowe ciasto z czerwonej fasoli Jogurt naturalny (pitny) | Tortilla z wędzonym łososiem i warzywami Winogrona | Sałatka owocowa | Mieszanka suszonych owoców Kanapki z wędzonym łososiem i warzywami | Sałatka z awokado i burakami ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) Jabłko | Batony owocowe z ziarnami Pomarańcza | Sałatka makaronowa z tuńczykiem Gruszka |
| OBIAD 13:00 | OBIAD 13:00 | OBIAD 13:00 | OBIAD 13:00 | OBIAD 13:00 | OBIAD 13:00 | OBIAD 13:00 |
| Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem | Mięso z ud kurczaka z ryżem i warzywami | Spaghetti bolognese (wersja dla wegetarian) | Kasza gryczana w sosie mięsno-warzywnym | Makaron ze szpinakiem i fetą | Łosoś w papilotach z kaszą gryczaną | Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną |
| PO TRENINGU 17:00 | PO TRENINGU 17:00 | PO TRENINGU 17:00 | PO TRENINGU 17:00 | PO TRENINGU 17:00 | PO TRENINGU 17:00 | PO TRENINGU 17:00 |
| Koktajl owocowy | Batony owocowe z ziarnami Winogrona ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY - TRUSKAWKA | Zielony koktajl bananowy | Sałatka tropikalna | Koktajl truskawkowy | Jaglanka z pistacjami i truskawkami | Sorbet malinowy z miętą Beta-karotenowe smoothie |
| KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 |
| Pieczony łosoś z frytkami z warzyw | Kanapki z wędzoną makrelą, surówka z kiszanej kapusty i marchwi | Serek wiejski z warzywami i pieczywem | Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą | Domowe burgery | SPAGHETTI Z CUKINII Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI | Frittata z papryką i cukinią |
| K: 2529.0 / B: 124.2 T: 71.6 / W: 338.4 F: 37.3 / WW: 31.9 | K: 2485.8 / B: 127.2 T: 66.2 / W: 335.1 F: 59.2 / WW: 31.8 | K: 2481.6 / B: 108.3 T: 73.4 / W: 332.4 F: 55.7 / WW: 32.7 | K: 2543.8 / B: 126.1 T: 68.9 / W: 345.5 F: 65.8 / WW: 33.0 | K: 2430.7 / B: 127.8 T: 63.0 / W: 328.2 F: 54.7 / WW: 29.8 | K: 2563.3 / B: 124.9 T: 76.5 / W: 332.9 F: 56.0 / WW: 31.6 | K: 2508.1 / B: 125.1 T: 68.6 / W: 342.5 F: 63.9 / WW: 31.3 |

KOMENTARZ DIETETYKA

1. Jadłospis zawiera po 7 propozycji w obrębie każdego z posiłków
2. Posiłki zawierają bardzo zbliżoną ilość poszczególnych makroskładników
3. Wybieramy tą propozycję posiłku na którą mamy ochotę, pamiętając aby nie jeść monotonnie
4. Mięso i ryby, kasze, ryż i makaron można wymieniać z zachowaniem odpowiedniej gramatury
5. Warzywa można zamieniać dowolnie, pamiętając o tym, aby występowały ich różne odmiany
6. Oliwę można zamieniać na inne oleje, np. lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy tłoczony na zimno
7. Oleje dodajemy na koniec do gotowych potraw, nie używamy ich do smażenia
8. Posiłki potreningowe występują tylko w dni kiedy realizowany jest trening. W pozostałe dni rozłóż posiłki tak, aby zachować regularne odstępy czasu.

Śniadanie

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 07:00

K:470.6 / B:20.2 / T:15.7 / W:62.7 / F:3.7 / WW:5.9

JAGLANKA Z BORÓWKAMI

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)
Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kaszę jaglaną ugotować.
2. Do miski przełożyć kaszę, dodać pozostałe składniki i wymieszać.

WTOREK 07:00

K:491.1 / B:23.3 / T:13.8 / W:65.9 / F:10.8 / WW:6.1

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Serek Arla Protein (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 70 g (7 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem i zostaw na 5 min. Następnie wymieszaj je z masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki razem z serkiem.
3. Całość posyp cynamonem.

ŚRODA 07:00

K:524.1 / B:23.5 / T:16.6 / W:69.8 / F:7.0 / WW:6.9

OMLET BANANOWY

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 75 g (7.5 x łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Połącz ze sobą wszystkie składniki.
2. Usmaż omlet na patelni teflonowej.

CZWARTEK 07:00

K:525.2 / B:24.3 / T:16.5 / W:69.0 / F:14.6 / WW:6.9

TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ser mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Masło extra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb posmaruj masłem. Pomidora pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie utóż rukolę, pomidora i ser w plastrach.
3. Całość zapiecz w piekarniku przez 15 minut.
4. Na górę wysyp szcypiorek.

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

PIĄTEK 07:00

K:496.0 / B:23.1 / T:13.4 / W:69.9 / F:13.6 / WW:6.8

WINOGRONA

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Szpinak (świeży) - 25 g (1 x Garść)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż na patelni cebulę i pomidora.
2. Dodaj roztrzepane jajka i mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.
3. Pod koniec dodaj szpinak.
4. Całość zjedz z pieczywem.

SOBOTA 07:00

K:532.2 / B:24.9 / T:15.2 / W:71.3 / F:9.6 / WW:6.8

KOMOSA RYŻOWA Z KIWII

Komosa ryżowa (Quinoa) - 56 g (4 x łyżka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Nasiona słonecznika - 10 g (1 x łyżka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Rodzynki - 22 g (1.47 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę.
2. Pokrój kiwi.
3. Posyp nasionami słonecznika.
4. Wymieszaj składniki z serkiem.

NIEDZIELA 07:00

K:537.1 / B:21.2 / T:17.7 / W:72.4 / F:9.6 / WW:7.3

OWSIANKA Z GRANATEM

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Granat - 100 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Żurawina suszona - 18 g (1.5 x łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki zalej wrzątkiem i zostaw na 3 min.
2. Wymieszaj składniki razem.

SUMA K: 3576.4 B: 160.6 T: 109.0 W: 480.9 F: 68.8 WW: 46.7

Drugie śniadanie

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 10:00

K:490.7 / B:22.0 / T:16.0 / W:59.4 / F:8.8 / WW:5.9

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

CZEKOLADOWO-BANANOWE CIASTO Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 440 g (22 x łyżka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 100 g (16.67 x Kostka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Kakao (proszek 16%) - 20 g (2 x łyżka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 70 minut

1. Blendujemy wszystkie składniki na gładką masę, rozpuszczając wcześniej czekoladę np w kąpeli wodnej lub w mikrofalówce, natomiast fasolę optukujemy na sitku.
2. Gdy uzyskamy już jednolite ciasto, przelewamy je do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 50 minut, po czym zostawiamy je jeszcze na 10 minut w wyłączonym piecu.
3. Po wyjęciu ciasta łapiemy papier do pieczenia i wyciągamy całość z formy, a następnie stawiamy na kratce i czekamy aż ciasto ostygnie, ponieważ ciepłe może się przyklejać do papieru i rozpadać.

Przepis pochodzi z bloga Dietetyczne Fanaberie Agaty Gregorowicz

JOGURT NATURALNY (PITNY)

Jogurt naturalny (pitny) - 290 g (1 x Opakowanie)

WTOREK 10:00

K:462.6 / B:22.1 / T:14.8 / W:57.8 / F:9.5 / WW:5.8

TORTILLA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Ogórki kiszane - 60 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 42 g (0.3 x Sztuka)
Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)
Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)
Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na placek do tortilli połóż sałatę, łososia i pocięte w słupki warzywa.
2. Zawień placek w dowolny sposób.

WINOGRONA
Winogrona - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

ŚRODA 10:00

K:436.0 / B:18.3 / T:16.0 / W:54.3 / F:11.1 / WW:5.0

SAŁATKA OWOCOWA

Ryż preparowany - 20 g (4 x łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

CZWARTEK 10:00

K:424.8 / B:16.4 / T:12.6 / W:59.3 / F:12.4 / WW:5.9

MIESZANKA SUSZONYCH OWOCÓW

Morele (suszone) - 24 g (3 x Sztuka)
Jagody goji (suszone) - 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSEM I WARZYWAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Masto extra - 10 g (2 x łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Łosoś (wędzony) - 30 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na kanapki natóż rukolę, pomidora pokrojonego w plastrach i łososa.

PIĄTEK 10:00

K:477.6 / B:25.2 / T:15.5 / W:56.7 / F:8.0 / WW:4.5

SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI

Rukola - 60 g (3 x Garść)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x łyżeczka)
Miód pszczele - 24 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Buraka pokrój w plastry i upiecz.
2. Na talerz wyłóż warzywa.
3. Posyp uprażonymi nasionami.
4. Olej wymieszaj z octem, miodem i przyprawami, skrop sałatkę.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 200 g (1 x Opakowanie)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

SOBOTA 10:00

K:394.9 / B:9.5 / T:15.6 / W:53.5 / F:9.9 / WW:5.5

BATONY OWOCOWE Z ZIARNAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji
Daktyle suszone - 90 g (18 x Sztuka)
Śliwki suszone - 70 g (10 x Sztuka)
Morele (suszone) - 88 g (11 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x łyżka)
Nasiona słonecznika - 60 g (6 x łyżka)
Pestki dyni - 60 g (6 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut
1. Rozpuść olej i wymieszaj z owocami. Zmiksuj, tak by otrzymać pastę owocową z małymi kawałeczkami owoców.
2. Dodaj do blendera ziarna. Miksuj do pasty z małymi kawałeczkami.
3. Przełóż do formy i ciasno ugnieć. Przykryj papierem do pieczenia i przygnieć czymś ciężkim, by się ciasno zbiło.
4. Podziel na 5 batoników. Przechowuj w lodówce.

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

SAŁATKA MAKARONOWA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Pomidory koktajlowe - 300 g (15 x Sztuka)

Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)

Nasiona słonecznika - 10 g (1 x Łyżka)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 175 g (2.5 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)

Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) - 120 g (4 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al' dente. Wyłóż go na płaski talerz.

2. Na makaron połóż warstwę optukanej rukoli, potem przekrojone pomidorki i oliwki.

3. Rybę odsącz i wyłóż jako kolejną warstwę.

4. Skrop sałatkę oliwą.

5. Całość oprósz uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

SUMA K: 3129.3 B: 132.9 T: 106.3 W: 396.3 F: 70.0 WW: 38.0

Obiad

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 13:00

K:598.3 / B:33.0 / T:15.4 / W:80.8 / F:10.0 / WW:8.1

PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Kasza jęczmienna (pęczak) - 100 g (6.67 x Łyżka)

Mięso z udźca indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Groszek zielony (mrożony) - 50 g (0.33 x Porcja)

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko.

2. Mięso podduś na patelni, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.

3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.

4. Gotową potrawę polej oliwą.

WTOREK 13:00

K:595.8 / B:35.2 / T:14.5 / W:79.3 / F:18.4 / WW:7.9

MIĘSO Z UD KURCZAKA Z RYŻEM I WARZYWAMI

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kukurydza (konserwowa) - 30 g (2 x Łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (3 x Szczypta)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Ryż brązowy - 75 g (5 x Łyżka)

Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Mięso z udek kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Brokuł - 150 g (0.3 x Sztuka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni teflonowej podsmaż pokrojoną cebulę, paprykę, cukinię i czosnek. Brokuły i ryż ugotuj.

2. Dodaj pokrojone w paski mięso z ud kurczaka i kukurydzę. Przypraw solą, papryką i pieprzem.

3. Dodaj przecier pomidorowy i duś przez 5 minut.

4. Ryż przetłóć na talerz i dodaj sos mięsno-warzywny i całość skrop oliwą.

ŚRODA 13:00

K:597.7 / B:27.0 / T:16.2 / W:73.9 / F:19.5 / WW:7.4

SPAGHETTI BOLOGNESE (WERSJA DLA WEGETARIAN)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 100 g (2 x Porcja)

Ser parmezan - 24 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)

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

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj.

2. Cebulę, paprykę i czosnek podsmaż na suchej patelni, następnie zalej przecierem pomidorowym i dopraw przyprawami. Duś przez 10 min.

3. Makaron zalej sosem i dodaj potarty parmezan

CZWARTEK 13:00**K:592.6 / B:36.2 / T:12.4 / W:81.2 / F:16.1 / WW:8.0****KASZA GRYZCZANA W SOSIE MIĘSNO-WARZYWNYM**

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 91 g (7 x Łyżka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z poledwicy) - 80 g (0.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę ugotować al dente.
2. Cebulę, paprykę i cukinię pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni.
3. Po zmiękczeniu warzyw dodać pomidory w puszcze i przyprawy, dusić przez 10 min.
4. Dodać kaszę i dusić przez 3 min.

PIĄTEK 13:00**K:588.7 / B:33.3 / T:16.1 / W:73.4 / F:15.9 / WW:7.3****MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETA**

Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Szpinak (mrożony) - 200 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ser feta - 75 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Czosnek podsmaż na patelni bez tłuszczu, następnie dodaj szpinak i poczekaj aż odparuje cała woda.
3. Dodaj ser i podduś ze szpinakiem, pod koniec dodaj ugotowany makaron.
4. Wylóż na talerz i dodaj pokrojone pomidorki.

SOBOTA 13:00**K:563.7 / B:32.9 / T:14.7 / W:73.8 / F:12.8 / WW:7.3****ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z KASZĄ GRYZCZANĄ**

Kasza gryczana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Łosoś (świeży) - 80 g (0.8 x Porcja)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Brokuł (mrożony) - 100 g (0.22 x Opakowanie)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii)
2. Każdą z nich dopraw, posyp koprem i na górze połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na okoto poukładaj warzywa, zawiń folię i piecz okolo 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wylóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

NIEDZIELA 13:00**K:595.2 / B:32.3 / T:14.5 / W:82.4 / F:11.6 / WW:8.3****DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ**

Dorsz (filety bez skóry) - 80 g (0.8 x Porcja)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Brokuł - 125 g (0.25 x Sztuka)
Kasza jaglana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plastrami cytryny, a następnie wylóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz okolo 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem.

SUMA K: 4131.8 B: 229.9 T: 103.9 W: 544.9 F: 104.4 WW: 54.2

Po treningu

Biegaczka**PONIEDZIAŁEK 17:00****K:552.6 / B:26.8 / T:8.3 / W:90.5 / F:7.8 / WW:7.5****KOKTAJL OWOCOWY**

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Wiśnie (bez pestek, mrożone) - 100 g (1 x Porcja)
Siemię lniane - 5 g (1 x Łyżeczka)
Arla Protein Milkshake (tropical) - 225 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki.

BATONY OWOCOWE Z ZIARNAMI (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Pestki dyni - 60 g (6 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 60 g (6 x łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x łyżka)

Morele (suszone) - 88 g (11 x Sztuka)

Śliwki suszone - 70 g (10 x Sztuka)

Daktyle suszone - 90 g (18 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozpuść olej i wymieszaj z owocami. Zmiksuj, tak by otrzymać pastę owocową z małymi kawałeczkami owoców.
2. Dodaj do blendera ziarna. Miksuj do pasty z małymi kawałeczkami.
3. Przełóż do formy i ciasno ugnieć. Przykryj papierem do pieczenia i przygnieć czymś ciężkim, by się ciasto zbiło.
4. Podziel na 5 batoników. Przechowuj w lodówce.

WINOGRONA

Winogrona - 350 g (5 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA) - 200 g (1 x

Opakowanie)

ŚRODA 17:00

K:537.1 / B:17.6 / T:8.8 / W:95.4 / F:7.4 / WW:9.6

ZIELONY KOKTAJL BANANOWY

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze (2% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 40 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

CZWARTEK 17:00

K:549.3 / B:24.1 / T:9.7 / W:90.2 / F:13.4 / WW:7.6

SAŁATKA TROPIKALNA

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Ananas (świeży) - 320 g (4 x Plaster)

Serek Arla Protein (marakuja i papaja) - 200 g (1 x Opakowanie)

Figi suszone - 42 g (3 x Sztuka)

Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

PIĄTEK 17:00

K:554.9 / B:27.3 / T:8.7 / W:90.3 / F:10.4 / WW:7.5

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Truskawki (mrożone) - 200 g (2 x Porcja)

Siemię lniane - 5 g (1 x łyżeczka)

Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki razem

SOBOTA 17:00

K:553.7 / B:30.2 / T:8.5 / W:86.4 / F:8.0 / WW:7.4

JAGŁANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Pistacje - 9 g (1 x łyżka)

Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 200 g (1 x

Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Wytłóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji

Maliny (świeże) - 90 g (1.5 x Garść)

Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)

Ksylitol - 21 g (3 x łyżeczka)

Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki.
2. Miętę (kilka listków) drobno posiekaj i dodaj do malin.
3. Ksylitol zalej wrzątkiem, żeby się rozpuścił. Pozostaw do wystudzenia. Dodaj do malin i wymieszaj.
4. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Siemię Iniane - 5 g (1 x łyżeczka)

Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Szpinak (świeży) - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksery.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

SUMA K: 3864.0 B: 180.1 T: 63.0 W: 630.0 F: 75.0 WW: 53.5

Kolacja

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 20:00

K:416.8 / B:22.2 / T:16.3 / W:44.9 / F:7.0 / WW:4.5

PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI Z WARZYW

Łosoś (świeży) - 80 g (0.8 x Porcja)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Łososia przelóż na papier do pieczenia, dopraw solą i pieprzem.
2. Warzywa obierz i pokrój w słupki, przelóż na papier do pieczenia i skrop oliwą.
3. Całość upiecz w piekarniku.

WTOREK 20:00

K:353.0 / B:19.8 / T:11.4 / W:42.2 / F:11.5 / WW:4.2

KANAPKI Z WĘDZONĄ MAKRELĄ, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI

Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

Makrele (wędzona) - 62 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Makrele oddziel od ości i nałóż na pieczywo.
2. Marchewkę obierz i zetrzyj, wymieszaj z kapustą i dopraw.

ŚRODA 20:00

K:386.7 / B:21.9 / T:15.8 / W:38.9 / F:10.7 / WW:3.8

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Pestki dyni - 20 g (2 x łyżka)

Chleb żytni pełnoziarnisty - 60 g (2 x Kromka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z serkiem i przyprawami.
3. Podaj z pieczywem.

CZWARTEK 20:00**K:451.8 / B:25.1 / T:17.7 / W:45.9 / F:9.4 / WW:4.6****DORSZ Z ZIEŁONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Dorsz (filety bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)

Fasolka szparagowa - 180 g (2 x Garść)

Kasza jaglana - 100 g (7.69 x Łyżka)

Kurkuma - 2 g (2 x Szczypta)

Groszek zielony (mrożony) - 100 g (0.67 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pesto zielone z bazylii - 80 g (4 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dorsza posmaruj pesto, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)
2. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Kaszę ugotuj z dodatkiem kurkumy.
4. Rybę zjedz z fasolką i kaszą.

PIĄTEK 20:00**K:313.6 / B:18.9 / T:9.3 / W:38.0 / F:6.8 / WW:3.7****DOMOWE BURGERY**

Awokado - 28 g (0.2 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Papryka żółta - 42 g (0.3 x Sztuka)

Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)

Bułka grahamka - 65 g (1 x Sztuka)

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 50 g (0.5 x Porcja)

Ogórki kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Mięso dopraw dowolnymi przyprawami i uformuj w kotlet, usmaż go na patelni teflonowej.
2. Bułkę przekrój na pół, do środka włoż kotlet i warzywa.

SOBOTA 20:00**K:518.8 / B:27.4 / T:22.5 / W:47.9 / F:15.8 / WW:4.6****SPAGHETTI Z CUKINIĄ Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI**

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 40 g (0.8 x Porcja)

Krewetki tygrysie - 48 g (4 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Cukinia - 600 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Jarmuż - 50 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron ugotować. Mrożone krewetki rozmrozić. Cukinię przyciąć na końcach, obieraczką do julienne wyciąć spaghetti (omijać środkową część cukinii z nasionami). Oczyszczone krewetki osuszyć, doprawić solą, pieprzem, łyżeczką oliwy, startym czosnkiem i posiekaną chili.

Jarmuż umyć, oderwać liście od twardej części pośrodku. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, przekroić, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę.

Na patelni roztopić łyżkę masła z 1 łyżką oliwy, włożyć cebulkę i zeszklić ją, dodać krewetki i obsmażyć po minucie z każdej strony.

Przesunąć je na bok patelni a w wolne miejsce włożyć posiekane liście jarmużu. Dodać trochę więcej masła lub oliwy w razie potrzeby. Smażyć przez 2 minuty co chwilę mieszając, wymieszać z krewetkami i razem podgrzewać jeszcze przez kolejne 2 minuty. Dodać pokrojone w kosteczkę pomidory i gotować przez minutę na większym ogniu, doprawić solą i pieprzem.

Włożyć makaron z cukinią, wymieszać i chwilę razem podgrzewać.

NIEDZIELA 20:00**K:400.3 / B:24.9 / T:12.9 / W:45.1 / F:13.3 / WW:4.3****FRITTATA Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ**

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)

Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)

Mąka żytnia (typ 2000) - 45 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrojone warzywa podsmaż na patelni.
2. W miseczce roztrzep jajko z mąką i wlej na patelnię. Posyp oregano i podsmaż z dwóch stron.

SUMA K: 2840.9 B: 160.1 T: 106.0 W: 302.9 F: 74.6 WW: 29.7

Lista zakupów

| PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA | PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|--|-----------|-------------------|---|-----------|------------------|
| OWOCE I WARZYWA | | | | | |
| Ananas (świeży) | 320 g | 4 x Plaster | Ziemniaki | 210 g | 3 x Sztuka |
| Awokado | 105 g | 0.75 x Sztuka | Śliwki suszone | 140 g | 20 x Sztuka |
| Banan | 1140 g | 9.5 x Sztuka | Żurawina suszona | 30 g | 2.5 x Łyżka |
| Borówki amerykańskie | 50 g | 1 x Garść | NABIAŁ | | |
| Brokuł | 275 g | 0.55 x Sztuka | Serek Arla Protein (naturalny) | 400 g | 2 x Opakowanie |
| Brokuł (mrożony) | 100 g | 0.22 x Opakowanie | ARLA PROTEIN JOGURT | 400 g | 2 x Opakowanie |
| Burak | 200 g | 2 x Sztuka | WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) | | |
| Cebula | 100 g | 1 x Sztuka | ARLA PROTEIN JOGURT | 200 g | 1 x Opakowanie |
| Cebula czerwona | 270 g | 2.7 x Sztuka | WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA) | | |
| Cebula dymka | 20 g | 1 x Sztuka |) | | |
| Cukinia | 1590 g | 5.3 x Sztuka | Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) | 450 g | 2 x Opakowanie |
| Cytryna | 80 g | 1 x Sztuka | Arla Protein Milkshake (tropical) | 225 g | 1 x Opakowanie |
| Czosnek | 20 g | 4 x Ząbek | Jaja kurze (całe) | 504 g | 9 x Sztuka |
| Daktyle suszone | 180 g | 36 x Sztuka | Jogurt naturalny (pitny) | 290 g | 1 x Opakowanie |
| Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) | 440 g | 22 x Łyżka | Mleko spożywcze (2% tł.) | 250 g | 1 x Szklanka |
| Fasolka szparagowa | 180 g | 2 x Garść | Ser feta | 75 g | 1.5 x Porcja |
| Figi suszone | 42 g | 3 x Sztuka | Ser mozzarella | 60 g | 4 x Porcja |
| Granat | 100 g | 1 x Sztuka | Ser parmezan | 24 g | 3 x Łyżka |
| Groszek zielony (mrożony) | 150 g | 1 x Porcja | Serek Arla Protein (marakuja i papaja) | 200 g | 1 x Opakowanie |
| Gruszka | 390 g | 3 x Sztuka | Serek wiejski (naturalny) | 200 g | 1 x Opakowanie |
| Jabłko | 300 g | 2 x Sztuka | ZBOŻOWE | | |
| Jagody goji (suszone) | 24 g | 3 x Łyżka | Kasza gryczana | 191 g | 14.69 x Łyżka |
| Jarmuż | 50 g | 1 x Garść | Kasza jagłana | 302 g | 23.23 x Łyżka |
| Kapusta kiszona | 110 g | 1 x Szklanka | Kasza jęczmienna (pęczak) | 100 g | 6.67 x Łyżka |
| Kiwi | 375 g | 5 x Sztuka | Komosa ryżowa (Quinoa) | 56 g | 4 x Łyżka |
| Koper ogrodowy | 16 g | 2 x Łyżka | Makaron penne (pełnoziarnisty) | 175 g | 2.5 x Szklanka |
| Kukurydza (konserwowa) | 30 g | 2 x Łyżka | Makaron pełnoziarnisty | 105 g | 1.5 x Szklanka |
| Maliny (świeże) | 90 g | 1.5 x Garść | Makaron spaghetti pełnoziarnisty | 140 g | 2.8 x Porcja |
| Mandarynki | 130 g | 2 x Sztuka | Mąka żytnia (typ 2000) | 45 g | 3 x Łyżka |
| Marchew | 180 g | 4 x Sztuka | Płatki owsiane | 245 g | 24.5 x Łyżka |
| Mięta (świeża) | 1 g | 1 x Łyżka | Płatki quinoa (komosa ryżowa) | 40 g | 4 x Łyżka |
| Morele (suszone) | 200 g | 25 x Sztuka | Ryż brązowy | 75 g | 5 x Łyżka |
| Ogórek gruntowy | 40 g | 1 x Sztuka | Ryż preparowany | 20 g | 4 x Łyżka |
| Ogórki kiszone | 120 g | 2 x Sztuka | ORZECHY I ZIARNA | | |
| Oliwki czarne | 60 g | 4 x Łyżka | Kakao (proszek 16%) | 20 g | 2 x Łyżka |
| Papryka czerwona (świeża) | 112 g | 0.8 x Sztuka | Masło orzechowe | 15 g | 1 x Łyzeczka |
| Papryka żółta | 112 g | 0.8 x Sztuka | Migdały w płatkach | 20 g | 2 x Łyżka |
| Pomarańcza | 400 g | 2 x Sztuka | Nasiona słonecznika | 140 g | 14 x Łyżka |
| Pomidor | 1020 g | 8.5 x Sztuka | Orzechy nerkowca (bez soli) | 60 g | 4 x Łyżka |
| Pomidory koktajlowe | 460 g | 23 x Sztuka | Pestki dyni | 140 g | 14 x Łyżka |
| Pomidory z puszki (krojone) | 100 g | 1 x Porcja | Pistacje | 9 g | 1 x Łyżka |
| Por | 140 g | 1 x Sztuka | Siemię lniane | 15 g | 3 x Łyzeczka |
| Rodzynki | 22 g | 1.47 x Łyżka | Wiórki kokosowe | 18 g | 3 x Łyżka |
| Rukola | 140 g | 7 x Garść | INNE | | |
| Rzodkiewka | 45 g | 3 x Sztuka | Czekolada gorzka | 100 g | 16.67 x Kostka |
| Salata masłowa | 20 g | 4 x Liść | Koncentrat pomidorowy (30%) | 25 g | 1 x Łyżka |
| Suszone pomidory | 14 g | 2 x Sztuka | Ksylitol | 21 g | 3 x Łyzeczka |
| Szczypiorek | 10 g | 2 x Łyzeczka | Miód pszczeli | 36 g | 1.5 x Łyżka |
| Szpinak (mrożony) | 200 g | 2 x Porcja | Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek | 6 g | 2 x Łyzeczka |
| Szpinak (świeży) | 50 g | 2 x Garść | Passata pomidorowa (przecier) | 200 g | 2 x Porcja |
| Truskawki | 560 g | 8 x Garść | | | |
| Truskawki (mrożone) | 200 g | 2 x Porcja | | | |
| Winogrona | 630 g | 9 x Garść | | | |
| Wiśnie (bez pestek, mrożone) | 100 g | 1 x Porcja | | | |

Lista zakupów

| PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|------------------|
| Pesto zielone z bazylii | 80 g | 4 x Łyżka |
| Soda oczyszczona | 5 g | 1 x łyżeczka |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | |
| Bazylii (suszona) | 12 g | 3 x łyżeczka |
| Cynamon | 5 g | 1 x łyżeczka |
| Kurkuma | 2 g | 2 x Szczypta |
| Mielona papryka chili | 2 g | 2 x Szczypta |
| Oregano (suszone) | 10 g | 3.33 x łyżeczka |
| Papryka słodka (mielona, wędzona) | 3 g | 3 x Szczypta |
| Pieprz czarny mielony | 3 g | 3 x Szczypta |
| Sól himalajska | 3 g | 3 x Szczypta |
| RYBY I OWOCE MORZA | | |
| Dorsz (filety bez skóry) | 230 g | 2.3 x Porcja |
| Krewetki tygrysie | 48 g | 4 x Sztuka |
| Makrela (wędzona) | 62 g | 0.5 x Sztuka |
| Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) | 120 g | 4 x łyżka |
| Łosoś (wędzony) | 90 g | 3 x Porcja |
| Łosoś (świeży) | 160 g | 1.6 x Porcja |
| TŁUSZCZE | | |
| Masło extra | 15 g | 3 x łyżeczka |
| Olej kokosowy (stały) | 40 g | 2 x łyżka |
| Olej lniany tłoczony na zimno | 10 g | 1 x łyżka |
| Oliwa z oliwek | 85 g | 8.5 x łyżka |
| PIECZYWO | | |
| Bułka grahamka | 65 g | 1 x Sztuka |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 60 g | 2 x Kromka |
| Chleb żytni razowy | 360 g | 12 x Kromka |
| Tortilla pełnoziarnista | 61 g | 1 x Sztuka |
| MIĘSO I WYROBY MIĘSNE | | |
| Mięso wołowe (świeżo mielone z połównicy) | 80 g | 0.8 x Porcja |
| Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) | 50 g | 0.5 x Porcja |
| Mięso z udek kurczaka (bez skóry) | 100 g | 1 x Porcja |
| Mięso z udźca indyka (bez skóry) | 100 g | 1 x Porcja |
| NAPoje | | |
| Sok marchwiowy | 250 g | 1 x Szklanka |
| Woda | 25 g | 0.1 x Szklanka |

LEGENDA

K: kalorie B: białka T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana