



Gotowy JADŁOSPIS

wegetariański **1700kcal**
z tofu
na **7 dni**

www.fitadiet.pl

WITAM SERDECZNIE!

Jest mi bardzo miło, że zainteresowaliście się
Państwo jadłospisem ;)

Jadłospis jest:

ZBILANSOWANY

pod względem zawartości:

białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych,

aby **w 100% pokrywały** **dzienne zapotrzebowanie** na te składniki u osób dorosłych.

INSPIRUJĄCY

potrawy w e-booku są proste, zaś w opisach zawierają wiele wskazówek i podpowiedzi, co mam nadzieję będzie dla Ciebie inspiracją i zachętą do zdrowego odżywiania, z którą zostaniesz na całe życie.

ZAPLANOWANY

w taki sposób, aby **nic się nie marnowało**, a produkty były wykorzystane do końca.

Dlatego jabłko, jogurt, marchewkę wykorzystasz w całości. Wyjątkiem będą tu wszystkie produkty suche jak kasze, płatki, rośliny strączkowe które możesz wykorzystać w kolejnych tygodniach.

UNIWERSALNY

bo stosując się do **proponowanych zamienników i moich inspiracji**, można odżywiać się w sposób zbilansowany i odżywczy przez wiele tygodni, utrwalając tym samym zdrowe nawyki żywieniowe, które zostaną na lata.

EDUKACYJNY I MEGA ELASYCZNY

Tak, bo zadaniem mojego jadłospisu jest również edukacja i inspiracja, że zdrowe odżywianie może być **frajdą i zdrową alternatywą** dla codziennych posiłków.

Dlatego wszelkie **eksperymenty są dozwolone**, jeśli lubisz ostrzejsze potrawy - doprawiaj, jeśli lubisz inne przyprawy niż zaproponowane - zamieniaj, jeśli nie lubisz przypraw i tolerujesz tylko pieprz i sól - to też może być.

Tylko nie przesadzaj z solą (max 1 łyżeczka dziennie - 6g)

Zapraszam, zaczynamy!

W

szystkie zawarte tutaj rady, zasady, rekomendacje a przede wszystkim przepisy, spowodują poprawę nastroju, koncentracji, a także, przy odrobinie cierpliwości, zmianę nawyków żywieniowych i stylu życia.

Pozdrawiam serdecznie
Agnieszka ;)



TYTUŁEM WSTĘPU ;)

Żywność to nie tylko kalorie i energia ale to przede wszystkim wartości odżywcze, tj białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne.

Poza tym Twój sposób odżywiania, wpływa nie tylko na Twoje ciało, na stan ducha i umysłu, a także wyzwala energię życiową.

Dlatego, to jaką żywność wybieramy ma ogromny wpływ na jakość naszego życia.

Wybierajmy zatem **żywność nieprzetworzoną**, bogatą w błonnik, witaminy i składniki mineralne, produkty z jak najkrótszymi i najprostszym składem.

Wówczas mamy pewność, że dostarczamy wszystkich niezbędnych składników odżywczych, przez co jesteśmy zdrowsi i aktywni przez długie lata.



SPIS TREŚCI

Wszystkie moje PROPONOWANE e-booki są przejrzyste i użyteczne.

Zawierają MEGA **maksymalną dawkę wiedzy w formie samej esencji i baterię inspiracji.**

Z moich e-booków dowiesz się:

1. Co jest ważne oprócz diety
2. Jakie produkty zbożowe i dlaczego warto stosować w diecie?
3. Jakie produkty mleczne są cenne dla zdrowia?
4. Poznasz źródła „dobrych” tłuszczów
5. Które owoce i warzywa polecam
6. Jakie wybrać rośliny strączkowe?
7. Jakie przyprawy warto stosować?
8. Przekonasz się, że jadłospis jest mega elastyczny ;)
9. Są też: Dodatkowe korzyści ;)

Dzięki **zamiennikom, wskazówkom i poradom**, prezentowanym w jadłospisie, można go **dowolnie modyfikować** i nadal stosować nawet jeśli czegoś nie lubisz...?

Intencją jadłospisów jest edukacja, inspiracja, wdrażanie zdrowych nawyków i przekonanie Ciebie, że ZDROWE ODŻYWIENIE jest frajdą i sposobem na życie.

Więc jeśli nie lubisz marchewki zamień na dynię, soczewicę na ciecierzycę itd. wybieraj, miksuj i czuj się zdrowo i szczęśliwie.

NA KONIEC ;)

Mam nadzieję, że moje porady, inspiracje i wskazówki będą pomocne i pomogą Ci odkryć, że odżywianie to frajda i sposób na życie i zdrowie.

Lecz jeśli nadal masz pytania, napisz proszę do mnie:

kontakt@fitadiet.pl

Zapraszam

Będę też wdzięczna za wszystkie sugestie dotyczące mojego e-booka.

Zatem, zapraszam po jadłospis, który przygotowałam.

Kłaniam się i pozdrawiam serdecznie :)

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
Humus z ciecierzycy i buraka Dodatki do kanapki Jabłko Chleb żytni na zakwasie	Omlet gryczano - gruszkowy	Ryżanka malinowa z orzechami	Piegušek jajeczny ze szczypiorkiem i ogórkiem	Czekoladowa owsianka z malinami	Zapiekanki z pieczarkami i mozzarellą	Owsiane placuszki z kiwi Maślanka
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Serek orzechowo - morelowy	Orzechy włoskie, pestki dyni, jabłko	Humus z ciecierzycy i buraka Warzywne "paluszki" do humusu Migdały	Koktajl maślankowo - owocowy	Serek wiejski z pomarańczą, bananem i orzechami	Jabłko z masłem orzechowym	Orzechy włoskie i pomarańcza
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Wegetariańskie spaghetti z sosem pomidorowym Pulpety z tofu Mandarynka	Wegetariańskie spaghetti z sosem pomidorowym Pulpety z tofu Kiwi	Zapiekanka z bakłażanem z sosem jagłanym	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami Gruszka	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami Kiwi	Hiszpańska zupa z ciecierzycy Jabłko	Hiszpańska zupa z ciecierzycy Pomarańcza
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kasza jagłana wytrawnie	Humus z ciecierzycy i buraka Chleb żytni na zakwasie Papryka czerwona	Grzanki z awokado i pestkami dyni	Zapiekanka z bakłażanem z sosem jagłanym	Salatka makaronowa z serem	Owsiane placuszki z kiwi	Kaszotto z warzywami i fettą
K: 1705.5 / B: 65.3 T: 68.6 / WP: 188.6 F: 37.5 / WW: 18.9	K: 1710.5 / B: 64.8 T: 69.8 / WP: 188.4 F: 38.3 / WW: 18.7	K: 1705.3 / B: 63.8 T: 69.0 / WP: 183.2 F: 46.5 / WW: 18.3	K: 1711.4 / B: 66.9 T: 68.3 / WP: 189.9 F: 39.4 / WW: 19.0	K: 1698.5 / B: 67.9 T: 67.7 / WP: 185.5 F: 37.0 / WW: 18.5	K: 1687.4 / B: 62.6 T: 67.3 / WP: 185.4 F: 39.4 / WW: 18.4	K: 1694.9 / B: 63.8 T: 68.6 / WP: 185.8 F: 37.8 / WW: 18.3

KOMENTARZ

AWOKADO: warto kupić wcześniej, aby dojrzało i było miękkie, idealnie dojrzewa położone w sąsiedztwie jabłek i bananów albo kupić awokado Has.)

STRĄCZKI - do przygotowania potraw, można użyć suchych ziaren. Proponuję, potrzebne ilości strączków ugotować na cały tydzień.

Przydatne będą poniższe przeliczniki:

0,5 szklanki suchych ziaren = 1,5 szklanki ugotowanych ziaren = 1 puszka odsączonych z wody strączków = 240 g

1 szklanka suchych ziaren strączków = 3 szklanki ugotowanej

Będzie szybciej i mniej zmywania;) lub porostu użyć gotowe ze sklepu najlepiej te pakowane w słoiku.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:413.6 / B:13.2 / T:7.8 / WP:60.4 / F:13.3 / WW:6.1

HUMUS Z CIECIERZYCY I BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Soda oczyszczona - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Woda - 20 g (0.1 x Szklanka)

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)

Ciecierzycza - 105 g (7 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Czas przygotowania: 20 minut

Najlepiej na noc, zalewamy ciecierzycę zimną wodą i dodajemy 1/4 łyżeczkę sody.

Następnego dnia odlewamy wodę, zalewamy świeżą i gotujemy do miękkości na wolnym

ogniu, do miękkości ziaren (ok 40 minut)

Buraka kroimy i zawijamy w folię aluminiową. Pieczemy w piekarniku w temperaturze

200 stopni przez 30 minut. Studzimy i obieramy ze skóry. Odcedzamy ciecierzycę,

przeplukujemy wodą i miksujemy z dodatkiem tahini, czosnku, buraka i soku cytrynowego.

Dodajemy zimną wodę aby uzyskać żądaną konsystencję. Gotowy humus skrapiamy

olejem.

Ciecierzycę w ziarnach - można zastąpić gotową ciecierzycą w zalewie. Na powyższą

porcję będziemy potrzebować 270g. Polecam tę pakowaną w słoikach.

Tahini - można ostatecznie zastąpić olejem lnianym, konopnym lub dobrej jakości oliwą z

oliwek.

Buraka - można zastąpić dynią, marchewką

Czas przygotowania: 5 minut

Dodatki układamy na pieczywie posmarowanym humusem.

Paprykę - można zastąpić papryką w innym kolorze, ale też pomidorem, ogórkiem itp.

Czas przygotowania: 1 minut

Jabłko zjadamy jako przekąskę.

Można zastąpić jagodowymi owocami sezonowymi.

DODATKI DO KANAPKI

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:370.0 / B:17.2 / T:22.7 / WP:20.3 / F:4.4 / WW:2.0

SEREK ORZECHOWO - MORELOWY

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

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Morele kroimy w kosteczkę, orzechy kruszymy i dodajemy serek. Mieszamy

Morele - można zamienić na śliwki suszone, daktyle, figi lub rodzynki

Orzechy włoskie - można zamienić na orzechy nerkowca, laskowe lub makadamia.

WEGETARIANSKIE SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

Makaron gotujemy w osolonej wodzie.

Siekamy cebulę i czosnek i szklimy na oleju. Dodajemy pomidory. Dodajemy oregano, tymianek oraz sól i pieprz. Dusimy na wolnym ogniu ok 15-20 minut. Proponuję przykryć pokrywką bo sos rozchlapuje się przy gotowaniu brudząc pół kuchni :)

Gotowy sos mieszamy z makaronem i posypujemy natką pietruszki.

Do przygotowania sosu można użyć też świeżych pomidorów. Wcześniej trzeba je sparzyć wrzątkiem, obrać i oczyścić z szypulek i pokroić. Dusić na wolnym ogniu ok 40-50 minut.

PULPETY Z TOFU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Płatki drożdżowe - 10 g (2.5 x Łyżka)

Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)

Płatki jaglane - 30 g (3 x Łyżka)

Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

Tofu kroimy w kostkę, dodajemy pozostałe składniki i blendujemy na gładką masę. Można też wyrabiać ręcznie, ważne tylko aby nie zostały żadne grudki. Następnie formujemy pulpety i smażymy, na oleju, na złoty kolor, a następnie delikatnie przekładamy do przygotowanego sosu.

MANDARYNKA

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zjadamy jako przekąskę, możemy zastąpić garścią owoców sezonowych.

KOLACJA 19:00

K:388.7 / B:11.0 / T:21.9 / WP:35.0 / F:4.8 / WW:3.5

KASZA JAGLANA WYTRAWNIE

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Rukola - 30 g (1.5 x Garść)

Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kaszę gotujemy w wodzie. Pomidora i oliwki (mogą być też zielone, bez pestek) kroimy w kawałki. Rukolę szarpiemy na mniejsze kawałki.

Mieszamy wszystkie składniki. Polewamy olejem i sypimy pestki słonecznika. Mieszamy jeszcze raz.

Pestki słonecznika- możemy zastąpić pestkami dyni lub pokruszonymi migdałami, orzechami włoskimi, nerkowca lub laskowymi.

Rukolę - doskonale zastąpi roszponka, natka pietruszki, szpinak lub dowolna sałata.

SUMA K: 1705.5 B: 65.3 T: 68.6 WP: 188.6 F: 37.5 WW: 18.9

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:486.9 / B:20.2 / T:22.8 / WP:46.5 / F:7.5 / WW:4.5

OMLET GRYCZANO - GRUSZKOWY

Mak niebieski - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Mąka gryczana - 30 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Jajko, banana, orzechy, cynamon i mąkę miksujemy na jednolitą masę. Wylewamy na mocno rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i smażymy na złoty kolor z obydwu stron. Gruszkę kroimy w kosteczkę, lub ścieramy na tarce. Mieszmazymy z jogurtem, posypujemy makiem i smarujemy gotowego omlęta.

Gruszkę - można zastąpić jabłkiem, bananem, śliwką, pestkami granatu, mango itp.
Mąkę gryczaną - można zastąpić innym rodzajem mąki pszennej, owsianą, migdałową, kokosową czy z ciecierzycy ;)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:332.0 / B:7.8 / T:23.3 / WP:19.9 / F:5.5 / WW:2.0

ORZECHY WŁOSKIE, PESTKI DYNI, JABŁKO

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zajadamy jako przekąskę

OBIAD 12:30

K:549.0 / B:24.2 / T:16.4 / WP:75.7 / F:15.3 / WW:7.6

WEGETARIANIE SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PULPETY Z TOFU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zjadamy jako przekąskę, zastąpić możemy sezonowymi owocami jagodowymi.

KOLACJA 19:00

K:342.6 / B:12.5 / T:7.3 / WP:46.4 / F:10.0 / WW:4.7

HUMUS Z CIECIERZYCY I BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

SUMA K: 1710.5 B: 64.8 T: 69.8 WP: 188.4 F: 38.3 WW: 18.7

Środa

RYŻ - Proponuje ugotować także do potraw przewidzianych na kolejne 2 dni. Do porcji ryżu przewidzianej na dzisiejsze śniadanie dodajemy owoce, zaś kolejne porcje trzeba będzie podgrzewać. Proces ten spowoduje powstanie w ryżu skrobi opornej, która dobroczynnie wpłynie na trawienie ;)

ŚNIADANIE 07:00

K:523.5 / B:15.6 / T:21.8 / WP:60.1 / F:6.6 / WW:6.0

RYŻANKA MALINOWA Z ORZECHAMI

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Sezam (niełuskany) - 5 g (1 x łyżeczka)
Orzechy włoskie - 22 g (1.5 x łyżka)
Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)
Maliny, mrożone - 60 g (0.1 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

Ryż zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Do ciepłego, ugotowanego ryżu dodajemy maliny, przykrywamy i chwilę czekamy aby się rozmroziły w ryżu, można delikatnie podgrzać, lecz uwaga aby ryż się nie przypalił. Dodajemy miód, jogurt, sezam i pokruszone orzechy. Mieszamy

Sezam - możemy zastąpić makiem, lub dodać więcej orzechów.

Maliny - możemy zastąpić innymi owocami jagodowymi np. mieszaną owocową mrożoną lub dowolnymi owocami sezonowymi.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:363.8 / B:15.1 / T:14.5 / WP:31.6 / F:16.0 / WW:3.1

HUMUS Z CIECIERZYCY I BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



WARZYWNE "PALUSZKI" DO HUMUSU

Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Z warzyw przygotowujemy słupki, kawałki jak kto lubi i zjadamy z humusem.

MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

Zjadamy jako dodatkową przekąskę.

Migdały - można zastąpić orzechami nerkowca lub orzechami włoskimi

OBIAD 12:30

K:395.1 / B:13.2 / T:14.0 / WP:51.6 / F:16.2 / WW:5.2

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM Z SOSEM JAGLANYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bazyliia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Płatki drożdżowe - 20 g (5 x łyżka)
Napój owsiany - 150 g (0.6 x Szklanka)
Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 390 g (1 x Opakowanie)
Bakłażan - 600 g (3 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

Kroimy czosnek, siekamy cebulę. Bakłażana kroimy wzdłuż na plastry o szerokości ok 5 milimetrów, układamy ciasno na rozgrzanej patelni grillowej z odrobiną oleju (1,5 łyżka) i grillujemy po 1-2 minuty z każdej strony, na średnim ogniu. Odkładamy na talerz. Na tę samą patelnię dodajemy olej (1/2) cebulę i czosnek, szklimy 2-3 minuty. Dodajemy pomidory, cynamon, pieprz i sól. Dusimy na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając. SOS JAGLANY - kaszę gotujemy na dowolnym mleku roślinnym do miękkości. dodajemy płatki drożdżowe, szczyptę chili, sól i pieprz i miksujemy na gładką masę. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Naczynie żaroodporne smarujemy delikatnie olejem i układamy pierwszą warstwę bakłażanów. Następnie kilka łyżek przygotowanego sosu pomidorowego i polewamy sosem jaglanym. Znowu układamy bakłażany i sos pomidorowy oraz jaglany i tak do wyczerpania przygotowanych składników. Wierzch zapiekanki posypujemy listkami bazylii, wstawiamy do piekarnika na 30 minut. Przed podaniem należy lekko wystudzić, wówczas lepiej się kroi. Najlepiej zaś smakuje na drugi dzień po odgrzaniu :)

Bakłażana - możemy zastąpić cukinią lub dynią

Pomidory krojone w soku - można zastąpić passatą pomidorową lub świeżymi pomidorami.

GRZANKI Z AWOKADO I PESTKAMI DYNI

Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Ser, mozzarella - 40 g (2.7 x Kawalek)
 Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 8 minut

Miękkie awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy sól, pieprz i sok z cytryny. Bułkę kroimy na pół i smarujemy pastą z awokado. Mozzarellę i pomidora kroimy w plasterki. Na bułce układamy na przemian ser i pomidora. Posypujemy pestkami dyni. Opcjonalnie można włożyć kanapkę do piekarnika na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

Bułkę grahamkę - można zastąpić innym rodzajem pieczywa. Szczególnie polecam bułki żytnie oraz chleb żytni na zakwasie.

Ser mozzarellę - można zastąpić serem fetta, kozim lub zwykłym twarogiem.

SUMA K: 1705.3 B: 63.8 T: 69.0 WP: 183.2 F: 46.5 WW: 18.3

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

PIEGUSEK JAJECZNY ZE SZCZUPIORKIEM I OGÓRKIEM

Rukola - 20 g (1 x Garść)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
 Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
 Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
 Mak niebieski - 5 g (0.5 x łyżka)
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

K:390.7 / B:22.4 / T:16.0 / WP:34.2 / F:7.2 / WW:3.5

Czas przygotowania: 10 minut

Gotujemy jajka na półtwardo (ok 7 minut) studzimy i obieramy. Ścieramy na tarce o grubych oczkach lub rozdrabniamy w mikserze. Mieszymy z jogurtem, makiem, musztardą i połową posiekanego szczypiorku. Doprawiamy solą i pieprzem. Chleb smarujemy przygotowaną pastą, posypujemy szczypiorkiem i zjadamy z papryką. Do kanapek dodajemy ogórka, paprykę i rukolę itp. Szczypiorek - możemy zastąpić natką pietruszki, rukolą, kolendrą itp. można też pominąć

Chleb - można zastąpić żytnią bułką

Rukolę - można zastąpić rozszponką, szpinakiem lub dowolną zieloną sałatą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL MAŚLANKOWO - OWOCOWY

Maślanka (1.5% tł.) - 125 g (0.5 x Szklanka)
 Len, nasiona - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)
 Orzechy włoskie - 22 g (1.5 x łyżka)
 Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
 Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

K:425.3 / B:13.9 / T:18.5 / WP:46.8 / F:7.8 / WW:4.6

Czas przygotowania: 8 minut

Pomarańczę obieramy, a następnie wszystkie składniki łączymy i miksujemy blenderem.

Płatki owsiane - można zastąpić płatkami jagłanymi, gryczanymi

Pomarańczę - zastąpić mogą mandarynki lub dowolne sezonowe owoce jagodowe.

Orzechy włoskie - można zastąpić orzechami nerkowca lub migdałami.

OBIAD 12:30

ORZECHOWE TOFU Z RYZEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Ryż basmati - 90 g (6 x łyżka)
 Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)
 Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
 Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Masło orzechowe - 45 g (3 x łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Mieszymy: olej, sos sojowy, masło orzechowe i sól. Tofu kroimy w kostkę i wkładamy do przygotowanego dressingu i marynujemy.

Ryż (w 300 ml wody) i brokuła gotujemy do miękkości z dodatkiem soli.

Tofu smażymy na patelni razem z marynatą. Dodajemy szpinak i smażymy chwilę, aż zwiędnie.

Zjadamy z ugotowanym ryżem i brokułem.

Ryż - można zastąpić komosą ryżową.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

Zjadamy na przekąskę, można zastąpić sezonowymi owocami jagodowymi.

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM Z SOSEM JAGLANYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1711.4 B: 66.9 T: 68.3 WP: 189.9 F: 39.4 WW: 19.0

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:449.6 / B:13.2 / T:17.5 / WP:54.6 / F:9.8 / WW:5.3

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)

Maliny, mrożone - 60 g (0.1 x Opakowanie)

Płatki gryczane - 20 g (2 x Łyżka)

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Płatki wymieszane z kakao zalewamy mlekiem owsianym do ich zakrycia. Dodajemy maliny. Zagotowujemy, przykrywamy i odstawiamy na 2-3 minuty. Kroimy lub ścieramy gruszkę, rozkruszamy orzechy lub nie (w zależności od upodobań;) i mieszamy z płatkami. Dodajemy pozostałe mleko owsiane. Mieszamy.

Gruszkę i maliny - możemy zastąpić jagodowymi owocami sezonowymi.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:371.2 / B:17.4 / T:18.3 / WP:28.6 / F:7.7 / WW:2.8

SEREK WIEJSKI Z POMARAŃCZĄ, BANANEM I ORZECHAMI

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Otręby pszenne - 8 g (2 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 22 g (1.5 x Łyżka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Pomarańczę i banana obieramy i kroimy na kawałki. Orzechy rozkruszamy. Mieszamy wszystkie składniki z serkiem i otrębami.

Pomarańczę - można zastąpić mandarynką lub kiwi w analogicznej ilości lub jagodowymi owocami sezonowymi.

Orzechy włoskie - można zastąpić migdałami lub innymi orzechami.

OBIAD 12:30

K:469.9 / B:17.3 / T:20.0 / WP:50.2 / F:7.1 / WW:5.1

ORZECHOWE TOFU Z RYŻEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zjadamy jako przekąskę lub zastąpić owocami sezonowymi.

KOLACJA 19:00

K:407.9 / B:20.0 / T:11.8 / WP:52.2 / F:12.4 / WW:5.2

SAŁATKA MAKARONOWA Z SEREM

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czosnek - 2.5 g (0.5 x Żąbek)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 22 g (1.5 x Kawałek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Cebula - 75 g (0.8 x Sztuka)

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 60 g (0.9 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron gotujemy al dente. Paprykę, cukinię, cebulę i czosnek kroimy, a następnie podsmażamy na patelni z odrobiną oleju. Mieszamy z makaronem i pokrojonym w kosteczkę serem. Dodajemy oregano, rukolę, bazylię i odrobinę soli. Mieszamy

Mozzarellę - można zastąpić fetą, serem kozim lub twarogiem.

Rukolę i bazylię - można zastąpić roszponką, szpinakiem lub dowolną zieloną sałatą.

SUMA K: 1698.5 B: 67.9 T: 67.7 WP: 185.5 F: 37.0 WW: 18.5

ŚNIADANIE 07:00

K:434.7 / B:19.1 / T:18.5 / WP:41.3 / F:9.5 / WW:4.2

ZAPIEKANKI Z PIECZARKAMI I MOZZARELLĄ

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Miękkie awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy sok cytrynowy, sól i pieprz, mieszamy i smarujemy, przekrojoną na pół, bułkę. Pieczarki i ser ścieramy na tarce i układamy na półówkach bułki. Zapiekamy w piekarniku. zjadamy z pomidorkami i papryką.

Bułkę - można zastąpić każdym rodzajem pieczywa, polecam szczególnie chleb żytni na zakwasie.

Mozzarellę - można zastąpić serem kozim, fetą lub serem gouda.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:258.8 / B:8.5 / T:19.3 / WP:11.6 / F:3.4 / WW:1.2

JABŁKO Z MASŁEM ORZECHOWYM

Masło orzechowe - 37 g (2.5 x Łyzeczka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Jabłko kroimy w plasterki i smarujemy masłem orzechowym.

OBIAD 12:30

K:583.0 / B:21.4 / T:13.0 / WP:82.3 / F:22.2 / WW:8.2

HISZPAŃSKA ZUPA Z CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 300 g (15 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 195 g (0.5 x Opakowanie)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 84 g (6 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyzeczka)
Kolendra (świeża) - 30 g (30 x Listek)



Czas przygotowania: 40 minut

Ciecierzycę płuczemy i odsączamy. Kroimy paprykę, selera i batata. Cebulę i czosnek siekamy. Do garnka nalewamy olej, dodajemy cebulę i czosnek, oraz paprykę chilli, kmin rzymski, kolendrę i smażymy około 2 minuty.

Dodajemy pokrojone paprykę, seler i batata. Dodajemy pomidory i wodę. Doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy komosę ryżową, ciecierzycę oraz paprykę słodką. Gotujemy około 20 minut. Gotową zupę doprawiamy sokiem cytrynowym, solą i pieprzem. Posypujemy posiekaną zielenią.

Batata - możemy zastąpić ziemniakami.

Komosę ryżowa - możemy zastąpić ryżem

JABŁKO

Jabłko - 65 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

Zjadamy jako przekąskę. można zastąpić sezonowymi owocami jagodowymi w analogicznej ilości.

OWSIANE PLACUSZKI Z KIWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Napój owsiany - 40 g (0.2 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

PLACKI

Płatki owsiane mielimy w blenderze na mąkę, dodajemy skrobię, jajko, siemię i banana i ponownie miksujemy w blenderze.

Powstałe ciasto, łyżką, kładziemy na patelnię najlepiej z nieprzywierającą powłoką i delikatnie rozsmarowujemy, aby placki nie były grube. Smażymy na małej ilości tłuszczu, na rumiano z obu stron.

SOS DO PLACKÓW

Dojrzałe kiwi rozdrabniamy i mieszamy z jogurtem.

Otrzymany sos kładziemy na placki.

Ciasto na drugą porcję przechowujemy w lodówce, albo smażymy całość a drugą porcję odgrzewamy.

Płatki owsiane - możemy zastąpić również inny rodzajem mąki. Szczególnie polecam gryczaną, migdałową, sojową lub z ciecierzycy.

Kiwi - można zastąpić jabłkiem, gruszką lub innymi sezonowymi owocami jagodowymi.

SUMA K: 1687.4 B: 62.6 T: 67.3 WP: 185.4 F: 39.4 WW: 18.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:470.9 / B:17.9 / T:18.3 / WP:56.4 / F:4.4 / WW:5.5

OWSIANE PLACUSZKI Z KIWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



MAŚLANKA

Maślanka (1.5% tł.) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

Maślankę popijamy placki

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:246.8 / B:5.7 / T:18.3 / WP:12.8 / F:3.8 / WW:1.3

ORZECHY WŁOSKIE I POMARAŃCZA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Pomarańczę obieramy i razem z orzechami zjadamy jako przekąskę.

Pomarańczę można zastąpić sezonowymi owocami jagodowymi w analogicznej ilości.

OBIAD 12:30

K:597.5 / B:22.1 / T:13.0 / WP:85.2 / F:22.8 / WW:8.5

HISZPAŃSKA ZUPA Z CIECIERZICY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



POMARAŃCZA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

KASZOTTO Z WARZYWAMI I FETTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawalek)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Fasolka szparagowa, mrożona - 100 g (0.2 x Opakowanie)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 78 g (6 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Woda - 250 g (1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

Czosnek i paprykę kroimy w kostkę. Na oleju szklimy czosnek i kaszę (1/2 minuty).

Dolewamy wodę i dodajemy paprykę i fasolkę.

Gotujemy na wolnym ogniu, aż kasza będzie miękka (15-20 minut). Jeśli potrawa będzie zbyt gęsta dodajemy wodę.

PRZED PODANIEM - gotową potrawę posypujemy rozkruszonym serem feta i pestkami słonecznika. Dodajemy poszarpaną rukolę.

Doprawiamy delikatnie pieprzem.

Soli staramy się nie używać, bo ser feta jest wystarczająco słony.

Pestki słonecznika - można zamienić na pestki dyni, ewentualnie ziarna sezamu.

rukolę - można zastąpić roszponką, szpinakiem lub dowolną sałatą.

SUMA K: 1694.9 B: 63.8 T: 68.6 WP: 185.8 F: 37.8 WW: 18.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	112 g	0.8 x Sztuka
Bakłażan	600 g	3 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	15 g	15 x Listek
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	325 g	3.2 x Sztuka
Ciecierzycza	105 g	7 x Łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	300 g	15 x Łyżka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	27.5 g	5.5 x Ząbek
Fasolka szparagowa, mrożona	100 g	0.2 x Opakowanie
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	440 g	2.9 x Sztuka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Maliny, mrożone	120 g	0.2 x Opakowanie
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Morele, suszone	24 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	15 g	1 x Łyżka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Pomarańcza	500 g	2.5 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	60 g	3 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	585 g	1.5 x Opakowanie
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rukola	90 g	4.5 x Garść
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Szcypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szpinak	50 g	2 x Garść


ZBOŻOWE

Kasza gryczana niepalona (biała)	78 g	6 x Łyżka
Kasza jagłana	104 g	8 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	84 g	6 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	200 g	2.9 x Szklanka
Mąka gryczana	30 g	2 x Łyżka
Otręby pszenne	8 g	2 x Łyżka
Płatki gryczane	20 g	2 x Łyżka
Płatki jaglane	30 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	110 g	11 x Łyżka
Ryż basmati	135 g	9 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, tuskane	20 g	2 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
Len, nasiona	7.5 g	1.5 x Łyżeczka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Mak niebieski	10 g	1 x Łyżka
Masło orzechowe	82 g	5.5 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	186 g	12.4 x Łyżka
Sezam (niełuskany)	5 g	1 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, tuskane	40 g	4 x Łyżka
Tahini	12 g	2 x Łyżeczka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	4.5 g	0.9 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	30 g	30 x Listek
Mielona papryka chili	4 g	4 x Szczypta
Oregano (suszone)	3.5 g	1.2 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Sól biała	9 g	9 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt naturalny	220 g	11 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	115 g	0.8 x Opakowanie
Maślanka (1.5% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawatek
Ser, mozzarella	92 g	6.1 x Kawatek
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie

INNE

Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Płatki drożdżowe	30 g	7.5 x Łyżka
Soda oczyszczona	3 g	0.6 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
Tofu naturalne	270 g	1.5 x Opakowanie

NAPOJE

Napój owsiany	440 g	1.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka
Woda	1270 g	5.1 x Szklanka

PIECZYWO

Bułka żytnia	65 g	1 x Sztuka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	180 g	6 x Kromka

TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	110 g	11 x Łyżka
----------------	-------	------------

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