

PARTNER WYDANIA



Dieta wzmacniająca układ nerwowy

5-DNIOWY JADŁOSPIS

Klaudia Wiśniewska
Dietetyczka kliniczna

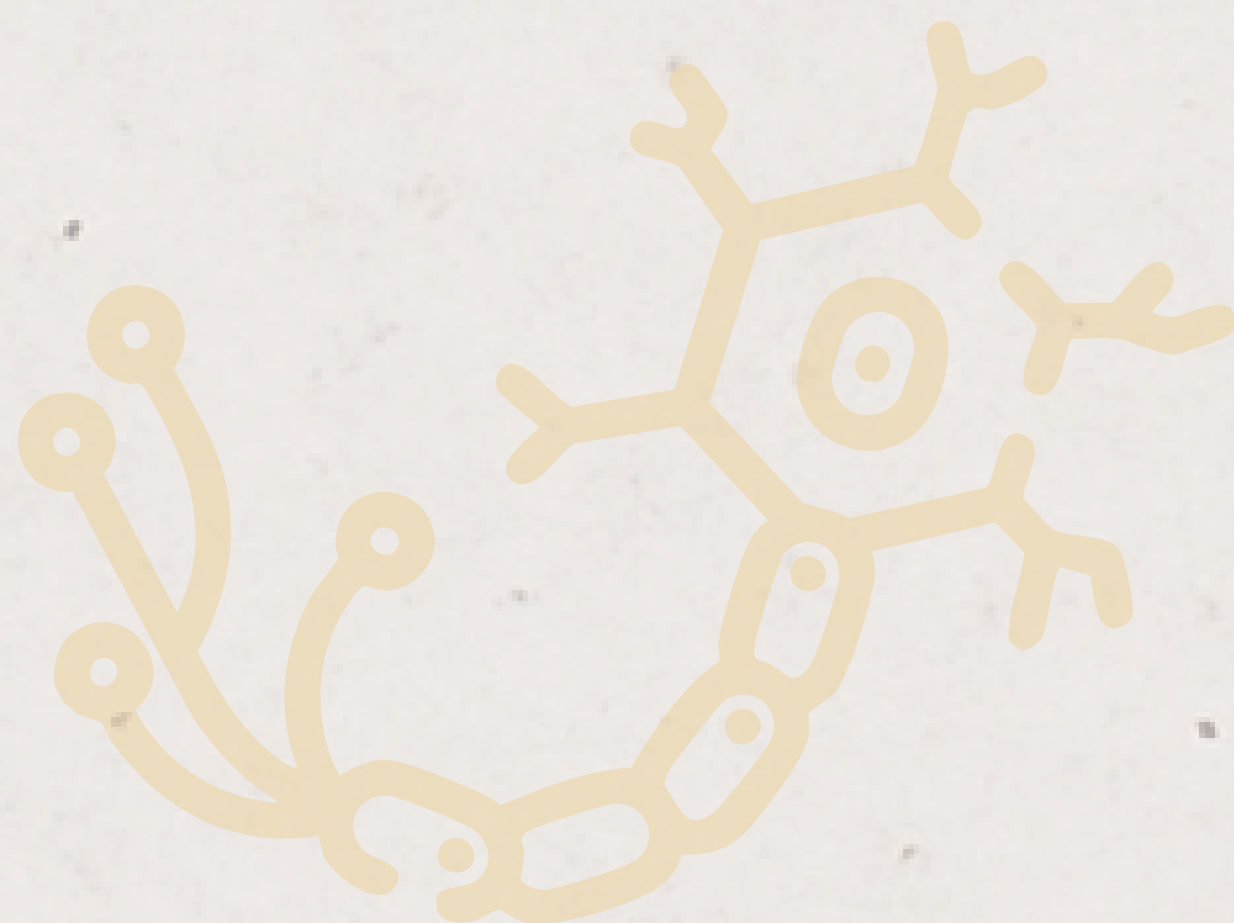
The logo for SPOT, with "SP" in black and "OT" in a teal color, where the "O" is a stylized circle with a red dot inside. The logo is set against a white circular background.

SPOT

Wstęp do jadłospisu

Dobrze działający układ nerwowy to podstawa codziennego funkcjonowania – wpływa nie tylko na nasz nastrój, pamięć i koncentrację, ale też na sposób, w jaki reagujemy na stres i przetwarzamy informacje.

Ten jadłospis został zaplanowany tak, aby nie tylko dostarczać energii i równowagi w diecie, ale również **wspierać zdrowie układu nerwowego oraz funkcje poznawcze i psychologiczne** – poprzez obecność składników, których korzystne działanie potwierdzają badania naukowe.



Co wyróżnia ten jadłospis?

Każdy dzień to 4 pełnowartościowe, zbilansowane posiłki, które dostarczają składników o udokumentowanym wpływie na układ nerwowy:

Witaminy z grupy B:

- Biotyna (B7), niacyna (B3), ryboflawina (B2), tiamina (B1), witamina B6, witamina B12
→ pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- Tiamina (B1) i niacyna (B3)
→ pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych

Witaminy i składniki mineralne o działaniu wspierającym mózg:

- Witamina C – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- Wapń – pomaga w utrzymaniu prawidłowego przewodnictwa nerwowego

- Jod – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych
- Magnez, miedź, potas – pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- Cynk, żelazo – pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych
- Kwas DHA – przyczynia się do utrzymania prawidłowej funkcji mózgu

Co znajdziesz w środku?

- 5 zestawów gotowych propozycji posiłków
- 4 posiłki dziennie: **śniadanie, drugie śniadanie, obiad i kolacja**
- Posiłki o zróżnicowanej kaloryczności
- Średnia wartość energetyczna: ok. **2000 kcal** dziennie – z możliwością łatwego dostosowania porcji do indywidualnych potrzeb

Jak korzystać z planu?

Ten jadłospis to **praktyczne narzędzie**, które pomoże Ci wprowadzić na co dzień więcej składników wspierających pracę układu nerwowego – bez zbędnych restrykcji, bez monotonii.

Możesz stosować go jako całość lub traktować jako inspirację i bazę do własnych kompozycji. Twój mózg, podobnie jak reszta ciała, potrzebuje codziennego wsparcia – od środka. Dzięki tym posiłkom zadbasz o koncentrację, pamięć, nastrój i... lepsze samopoczucie każdego dnia.

Smacznego!

Klaudia Wiśniewska,
dietetyczka kliniczna

PIŚMIENNICTWO:

Kennedy, D.O. B. Nutrients 2016; 8, 68.

Baltrusch S. Biomed Res Int. 2021.

Calderón-Ospina CA, et al. 2020; CNS Neurosci Ther.

Mathew AR, et al. Int. J. Mol. Sci. 2024; 25, 590.



Spis treści

1. 5-dniowy jadłospis

2. Spisy posiłków

3. Dienne jadłospisy

4. Listy zakupów

5-dniowy jadłospis

poniedziałek

1971 kcal B: 89 g - T: 70 g - W: 276 g

Brownie pancakes z truskawkami 486 kcal
Sałatka makaronowa na zimno 488 kcal
Zupa krem z soczewicy i papryki z ricottą 490 kcal
Kremowy makaron z suszonymi pomidorami 506 kcal

wtorek

1954 kcal B: 102 g - T: 86 g - W: 213 g

Twaróg z orzechami włoskimi na grzankach 511 kcal
Skyr z gruszką i masłem orzechowym 490 kcal
Kurczak po prowansalsku na kaszy gryczanej 493 kcal
Brukselka z czosnkiem i frytkami z batatów 461 kcal

środa

1995 kcal B: 88 g - T: 79 g - W: 247 g

Owsianka z bananem, borówkami i kokosem 481 kcal
Wrap z burakiem, rukolą i wędzonym tofu 494 kcal
Bowl z łososiem teriyaki i wodorostami w sezamie 520 kcal
Ser ricotta z pomidorami i bazylią 500 kcal

czwartek

1996 kcal B: 95 g - T: 70 g - W: 270 g

Grahamka z serkiem, awokado i łososiem 501 kcal
Smoothie z jarmużem, imbirem i pomarańczą 477 kcal
Pęczotto z botwinką, soczewicą i porem 516 kcal
Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów 501 kcal

piątek

2008 kcal B: 83 g - T: 85 g - W: 245 g

Zielona szakszuka 511 kcal
Czekoladowy budyń jaglany z bananem i truskawkami 499 kcal
Pieczona miruna z batatami w oliwie i mizerią 518 kcal
Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami 480 kcal

Dzienne jadłospisy

DZIEŃ 1 PONIEDZIAŁEK





PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

08:00

Brownie pancakes z truskawkami

511 kcal

B: 34 g - T: 23 g - W: 45 g

Dokładny sposób przygotowania dostępny jest również w rolce na Instagramie @naturell_polska

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mleko 1,5%	47	100 g	100 ml
Oliwa z oliwek	88	10 g	2 łyżeczki
Erytrytol	0	10 g	2 łyżeczki
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Proszek do pieczenia	1	1 g	0.5 łyżeczki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Mąka żytnia razowa	157	45 g	4.5 łyżki
Jogurt naturalny	46	75 g	0.5 małe opakowanie
Truskawki mrożone	49	140 g	2 garście
Migdały płatki	87	15 g	3 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszać wszystkie składniki, do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Smażyć na średnim ogniu.
3. Podawać z jogurtem, truskawkami i płatkami migdałów.



PONIEDZIAŁEK

II ŚNIADANIE

12:00

Sałatka makaronowa na zimno

 488 kcal

B: 26 g - T: 17 g - W: 65 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Makaron durum	179	50 g	50 g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Tofu wędzone	110	90 g	0.5 opakowania
Rukola	4	20 g	1 garść
Pomidor czerwony	22	120 g	1 średnia sztuka
Oliwki zielone marynowane	22	15 g	1 łyżka
Pomidory suszone	108	42 g	6 sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować.
2. Na oliwie podsmażyć pokrojone w kostkę tofu aż się zarumieni.
3. Warzywa pokroić.
4. Przyprawić i wszystkie składniki wymieszać.



PONIEDZIAŁEK

OBIAD

15:00

Zupa krem z soczewicy i papryki z ricottą

 490 kcal

B: 19 g - T: 25 g - W: 55 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Natka pietruszki	9	24	2 łyżki
Marchew	40	120	2 średnie sztuki
Cebula	23	70	1 mała sztuka
Czosnek	6	4	1 ząbek
Curry przyprawa	3	1	1 szczypta
Oliwa z oliwek	133	15	15 g
Papryka czerwona	31	120	1 średnia sztuka
Soczewica	127	36	3 łyżki
Woda	0	250	1 szklanka
Sól	0	1	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1	1 szczypta
Kumin w proszku (kmin rzymski)	4	1	1 szczypta
Ser Ricotta	113	75	0.3 opakowania



PONIEDZIAŁEK

OBIAD

15:00

Zupa krem z soczewicy i papryki z ricottą



490 kcal

B: 19 g - T: 25 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotować soczewicę. Cebulkę i czosnek pokroić. W garnku rozgrzać oliwę i wrzucić czosnek z cebulką.
2. Marchewkę obrać, pokroić razem z papryką i przełożyć do garnka.
3. Po chwili zalać wodą i gotować. W między czasie dodać ugotowaną soczewicę.
4. Dodać przyprawy i gotować około 10 minut.
5. Zupę podawać udekorowaną pozostałą rozdrobnioną natką pietruszki i ricottą.



PONIEDZIAŁEKKOLACJA19:00

Kremowy makaron z suszonymi pomidorami

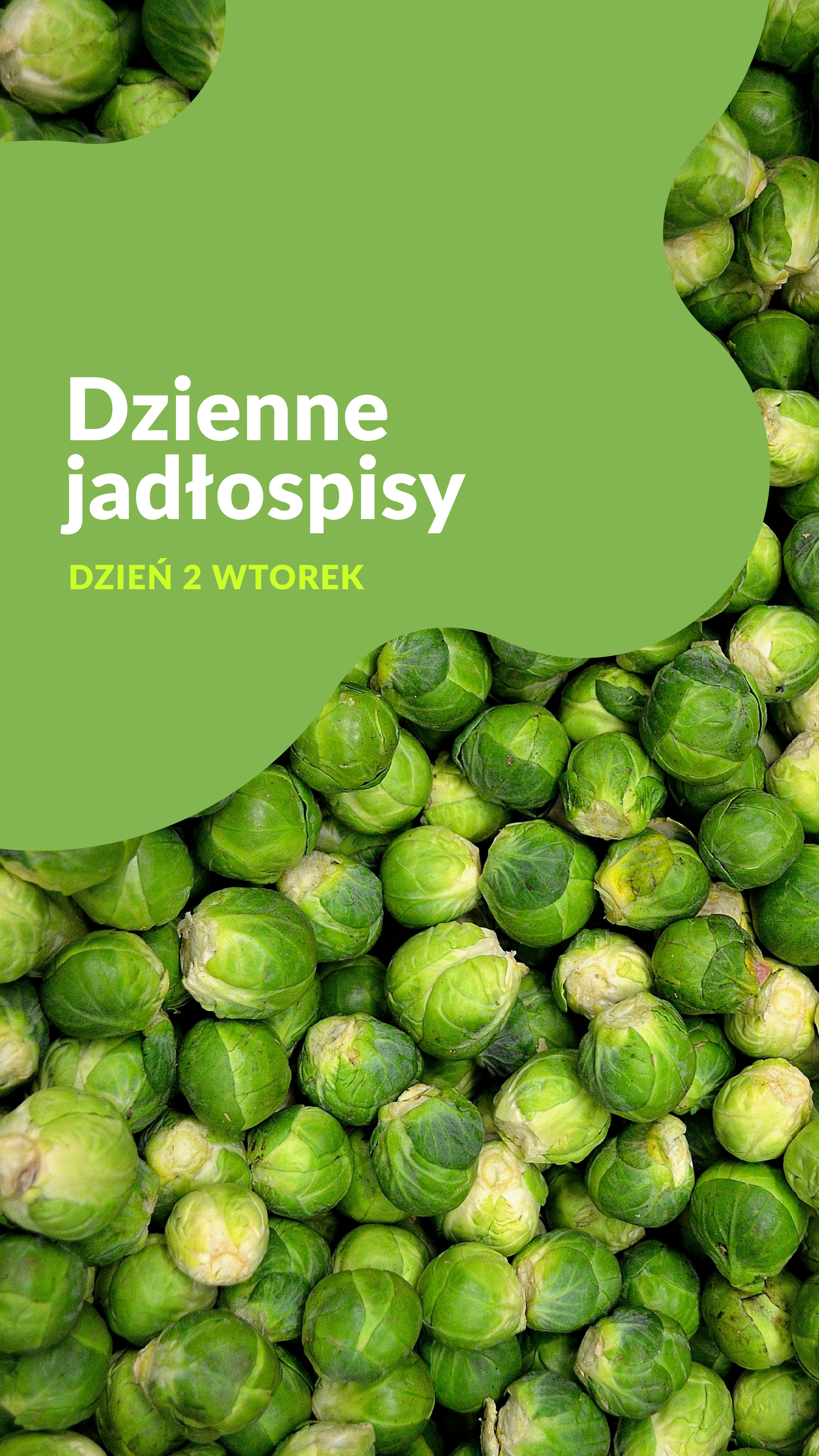
 506 kcalB: 28 g - T: 6 g - W: 93 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Cukinia	21	100	10 plastrów
Cebula	12	35	0.5 małej sztuki
Pomidory suszone	90	35	5 sztuk
Makaron durum	215	60	60 g
Mleko 1,5%	71	150	150 g
Woda	0	150	150 ml
Fasola biała konserwowa	91	80	0.3 puszki
Szpinak	7	50	2 garście

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pokroić cukinię, cebulę i pomidory suszone.
2. Wrzucić na patelnię, dodać suchy makaron, zalać mlekiem i wodą i gotować, mieszając, aż makaron zmięknie, w razie potrzeby dolewając wodę.
3. Pod gotowania koniec dodać fasolę, szpinak i przyprawić do smaku.
4. Wymieszać i podgrzewać jeszcze przez około minutę.

The background of the entire page is a dense, close-up photograph of numerous Brussels sprouts. The sprouts are a vibrant green color, with some showing signs of being cooked or aged, as some have a slightly yellowish or brownish tint. The lighting is bright, highlighting the texture of the leaves.

Dzienne jadłospisy

DZIEŃ 2 WTOREK



WTOREK

ŚNIADANIE

08:00

Twaróg z orzechami włoskimi na grzankach

 511 kcal

B: 34 g - T: 23 g - W: 45 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Orzechy włoskie	98	15 g	1 łyżka
Ser twarogowy chudy	118	120 g	0.5 dużego opakowania
Oliwa z oliwek	88	10 g	2 łyżeczki
Chleb żytni	181	70 g	2 kromki
Rukola	4	20 g	1 garść
Pomidor czerwony	22	120 g	1 średnia sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Orzechy posiekać.
2. Twaróg, orzechy i oliwę wymieszać.
3. Opieczoną kromkę posmarować twarogiem, na wierzchu ułożyć rukolę oraz pokrojonego w plasterki pomidora.



WTOREK

II ŚNIADANIE

12:00

Skyr z gruszką i masłem orzechowym

 499 kcal

B: 16 g - T: 13 g - W: 88 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Gruszka	147	220 g	1 duża sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Masło orzechowe bez soli	251	42 g	42 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki wymieszać.



WTOREK

OBIAD

15:00

Kurczak po prowansalsku na kaszy gryczanej

 494 kcal

B: 23 g - T: 25 g - W: 47 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Tymianek suszony	3	1 g	1 szczypta
Oregano suszone	5	2 g	2 łyżeczki
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2 szczypty
Oliwa z oliwek	133	15 g	1.5 łyżki
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Kurczak pierś	120	100 g	100 g
Cebula	12	35 g	0.5 mała sztuka
Papryka żółta	16	60 g	0.5 średnia sztuka
Papryka czerwona	16	60 g	0.5 średnia sztuka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Kasza gryczana niepalona	173	50 g	5 łyżek
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka



WTOREK

OBIAD

15:00

Kurczak po prowansalsku na kaszy gryczanej



494 kcal

B: 23 g - T: 25 g - W: 47 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przyprawy, oliwę i rozgnieciony ząbek czosnku utrzeć na gładką masę. Mięso pokroić w kostkę i natrzeć marynatą. Odstawić na godzinę.
2. Zamarynowane mięso wyłożyć na rozgrzaną patelnię z masłem, przesmażyć aż zmieni kolor na jasny.
3. Zdjąć z patelni i wrzucić na nią posiekaną cebulę oraz pokrojone papryki. Przesmażyć aż warzywa zmiękną.
4. Dodać ponownie mięso, posolić. Wymieszać. Dusić pod przykryciem ok. 10 minut.
5. Podać z kaszą obsypaną pietruszką.



WTOREK

KOLACJA

19:00

Brukselka z czosnkiem i frytkami z batatów

 461 kcal

B: 11 g - T: 21 g - W: 65 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Brukselka	86	200	4 garście
Marchew	20	60	1 średnia sztuka
Czosnek	6	4	1 ząbek
Olej rzepakowy	88	10	1 łyżka
Sól	0	1	1 szczypta
Batat	172	200	1 mała sztuka
Oliwa z oliwek	88	10	1 łyżka



WTOREK

KOLACJA

19:00

Brukselka z czosnkiem i frytkami z batatów



461 kcal

B: 11 g - T: 21 g - W: 65 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Odciąć dolne części brukselki i przeciąć na pół.
2. Marchew pokroić w plastry.
3. Czosnek drobno posiekać.
4. Brukselki i marchew gotować przez około 5 minut.
5. Na patelni rozgrzać olej.
6. Dodać czosnek.
7. Podsmażyć, dodać marchew i brukselki.
8. Dosolić do smaku i posypać pestkami dyni.
9. Batata pokroić w słupki, przyprawić, skropić oliwą i piec w piekarniku przez 20 min w 200 stopniach.

Dzienne jadłospisy

DZIEŃ 3 ŚRODA





ŚRODA

ŚNIADANIE

08:00

Owsianka z bananem, borówkami i kokosem

481 kcal

B: 15 g - T: 15 g - W: 77 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Płatki owsiane	152	40 g	4 łyżka
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5 szklanka
Erytrytol	0	5 g	1 łyżeczka
Borówki amerykańskie	57	100 g	2 garście
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Wiórki kokosowe	79	12 g	4 łyżeczka
Jogurt naturalny	46	75 g	0.5 małe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki wsypać do rondelka, zalać mlekiem, gotować ok. 5- 6 minut mieszając, dodać wody w razie potrzeby.
2. Gotową owsiankę dosłodzić do smaku słodzącem.
3. Na wierzchu ułożyć jogurt, owoce oraz wiórki kokosowe.



ŚRODA

II ŚNIADANIE

12:00

Wrap z burakiem, rukolą i wędzonym tofu

 494 kcal

B: 23 g - T: 25 g - W: 47 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Tofu wędzone	110	90 g	0.5 opakowania
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Buraki ugotowan	53	120 g	1 sztuka
Tortilla pszenna pełnoziarnista	186	60 g	1 sztuka
Hummus	95	40 g	2 łyżki
Rukola	4	20 g	1 garść
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzać patelnię grillową.
2. Tofu pokroić na plasterki, a następnie na słupki.
3. Obsmażyć na oliwie z dwóch stron aż do osiągnięcia złotej, chrupiącej skórki, około 2-3 minuty na stronę.
4. Buraka pokroić w słupki.
5. Na placku tortilli rozsmarować hummus, dodać garść rukoli, kawałki buraka oraz paseczki usmażonego tofu.
6. Doprawić solą i pieprzem.
7. Zawinąć wrapa.



ŚRODA

OBIAD

15:00

Bowl z łososiem teriyaki i wodorostami w sezamie

 520 kcal

B: 29 g - T: 17 g - W: 61 g

 1/2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Łosoś dziki filet	284	200	1 sztuka
Sos teriyaki (o obniżonej zawartości sodu)	32	36	2 łyżki
Ryż biały długozarnisty	438	120	8 łyżek
Sól	0	1	1 szczypta
Marchew	20	60	1 średnia sztuka
Ogórek	27	180	1 sztuka
Wodorosty wakame	34	75	1 porcja
Sezam	114	20	2 łyżki
Olej rzepakowy	88	10	1 łyżka
Szczypiorek	3	10	2 łyżki



ŚRODA

OBIAD

15:00

Bowl z łososiem teriyaki i wodorostami w sezamie



520 kcal

B: 29 g - T: 17 g - W: 61 g



1/2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Łososia oczyścić i pokroić na kawałki. Wymieszać w sosie teriyaki i ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec ok 15 minut w 180 stopniach.
2. Wodorosty zalej wodą i poczekaj aż namiękną kilka minut. Odsącz dokładnie, po czym wymieszać je z olejem i sezamem.
3. W międzyczasie ugotuj ryż i pokroić marchew i ogórka tak jak lubisz (wstążki, słupki lub plasterki:)
4. W misce ułożyć ryż, upieczonego łososia, wodorosty i warzywa.
5. Całość posyp świeżym szczypiorkiem.



Dokładny sposób przygotowania dostępny jest również w rolce na Instagramie @naturell_polska



ŚRODA

KOLACJA

19:00

Ser ricotta z pomidorami i bazylią

 500 kcal

B: 20 g - T: 21 g - W: 62 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Cebula	12	35	0.5 małej sztuki
Oliwa z oliwek	44	5	1 łyżeczka
Pomidor czerwony	61	340	2 sztuki
Czosnek	6	4	1 ząbek
Sól	0	1	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1	1 szczypta
Ser Ricotta	188	125	0.5 opakowania
Rukola	4	20	1 garść
Bazylia świeża	2	10	1 garść
Chleb żytni	181	70	2 kromki



ŚRODA

KOLACJA

19:00

Ser ricotta z pomidorami i bazylią



500 kcal

B: 20 g - T: 21 g - W: 62 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę pokroić w kostkę. Podsmażyć ją na oliwie.
2. Pomidora pokroić na mniejsze kawałki i dołożyć do cebuli. Po chwili dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Całość doprawić i wszystko razem podgrzać. Wystudzić.
4. Ricottę rozłożyć na talerzu.
5. Na serze ułożyć rukolę, zimne pomidory, posypać bazylią. Zjeść z pieczywem.

Dzienne jadłospisy

DZIEŃ 4 CZWARTEK





CZWARTEK

ŚNIADANIE

08:00

Grahamka z humusem, awokado i łososiem

 501 kcal

B: 33 g - T: 22 g - W: 44 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Hummus	47	20 g	1 łyżka
Szczypiorek	3	10 g	2 łyżki
Łosoś wędzony	158	100 g	4 plasterki
Awokado	112	70 g	0.5 sztuk
Pomidory koktajlowe	11	60 g	3 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Posmarować pieczywo hummusem.
2. Udekorować kawałkami łososia wędzonego oraz awokado.
3. Zjeść z pomidorkami koktajlowymi.



Dokładny sposób przygotowania dostępny jest również w rolce na Instagramie @naturell_polska



CZWARTEK

II ŚNIADANIE

12:00

Smoothie z jarmużem, imbirem i pomarańczą

 477 kcal

B: 15 g - T: 16 g - W: 78 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jarmuż	11	30 g	1 garść
Korzeń imbiru	2	2 g	1 łyżeczka
Pomarańcza	151	240 g	1 duża sztuka
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie
Migdały płatki	116	20 g	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jarmuż umyć, oderwać miękkie liście od twardszej części.
2. Liście włożyć do pojemnika stojącego blendera, dodać obrany i pokrojony w kostkę imbir.
3. Wlać sok wyciśnięty z pomarańczy, jogurt oraz migdały.
4. Wszystko zblendować.



CZWARTEK

OBIAD

15:00

Pęczotto z botwinką, soczewicą i porem

 516 kcal

B: 30 g - T: 17 g - W: 65 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Burak z botwinką	60	140	140 g
Olej rzepakowy	44	5	1 łyżeczka
Por	31	50	1 kawałek
Czosnek	12	8	2 ząbki
Soczewica	84	24	2 łyżki
Rosół	123	250	1 szklanka
Kasza jęczmienna pęczak	106	30	3 łyżki
Pieprz czarny	3	1	1 szczypta
Ser Feta	53	20	1 plaster



CZWARTEK

OBIAD

15:00

Pęczotto z botwinką, soczewicą i porem



516 kcal

B: 30 g - T: 17 g - W: 65 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Botwinkę umyć, odciąć buraki i obrać je. Liście botwinki posiekać na desce.
2. Na dużej patelni na oliwie zeszklić pokrojonego pora, dodać pokrojony w kostkę czosnek i jeszcze chwilę razem podsmażyć.
3. Dodać soczewicę, podlać wodą i gotować przez pół minuty. Dodać połowę gorącego bulionu oraz pokrojone na plasterki buraki, przykryć i zagotować. Gotować pod przykryciem przez około 20 minut.
4. Dodać surową kaszę, wymieszać, wlać resztę bulionu i zagotować. Przykryć i gotować przez około 15 minut.
5. Dodać liście botwinki, pieprz, wymieszać i gotować już bez przykrycia, cały czas mieszając przez około 2 minuty.
6. Podawać z fetą.



CZWARTEK

KOLACJA

19:00

Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów

 501 kcal

B: 17 g - T: 14 g - W: 83 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Fasola czerwona konserwowa	97	120	0.5 puszki
Pomidory suszone	72	28	4 sztuki
Żurawina suszona	46	15	3 łyżeczki
Pieprz czarny	3	1	1 szczypta
Sól	0	1	1 szczypta
Oregano suszone	3	1	1 szczypta
Oliwa z oliwek	88	10	2 łyżeczki
Chleb żytni	181	70	2 kromki
Rukola	4	20	1 garść
Ogórek kiszony	7	65	1 średnia sztuka



CZWARTEK

KOLACJA

19:00

Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów



501 kcal

B: 17 g - T: 14 g - W: 83 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Fasolę odsączyć i włożyć do naczynia blendera razem z suszonymi pomidorami, oliwą i żurawiną. Doprawić. Zmiksować.
2. Kromki pieczywa posmarować pastą, nałożyć rukolę i plasterki ogórka.



Dzienne jadłospisy

DZIEŃ 5 PIĄTEK



PIĄTEK

ŚNIADANIE

08:00

Zielona szakszuka



Dokładny sposób przygotowania dostępny jest również w rolce na Instagramie @naturell_polska

 511 kcal

B: 34 g - T: 23 g - W: 45 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jajo kurze	140	100 g	2 średnie sztuki
Szpinak	14	100 g	4 garści
Cukinia	21	100 g	10 plasterków
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Chleb żytni	181	70 g	2 kromki
Sezam	57	10 g	1 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Olej podgrzej na patelni, dodaj pokrojoną cukinię i chwilę podsmaż, następnie dodaj szpinak.
2. Całość wymieszaj i dopraw solą, pieprzem i chilli, dodaj czosnek.
3. Wbij jajka i całość podsmaż.
4. Przełóż na talerz, posyp świeżymi ziołami, sezamem, podawaj z pieczywem.



PIĄTEK

II ŚNIADANIE

12:00

Czekoladowy budyń jaglany z bananem i truskawkami

499 kcal

B: 16 g - T: 13 g - W: 88 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kasza jaglana	189	50 g	50 g
Mleko 1,5%	59	125 g	0.5 szklanki
Miód	36	12 g	1 łyżeczka
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Masło orzechowe bez soli	90	15 g	15 g
Truskawki mrożone	25	70 g	garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę wsypać na sitko, przelać wrzątkiem a następnie przepłukać pod bieżącą wodą.
2. Przesypać kaszę do garnka i zalać mlekiem. Gotować do miękkości przez około 10 minut, aż wchłonie cały płyn.
3. Ugotowaną kaszę przełożyć do malaksera, dodać miód, banana, kakao i masło orzechowe.
4. Dokładnie zmiksować, aż masa będzie gładka, dodając mleko aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
5. Wyłożyć do miseczek, udekorować truskawkami.



PIĄTEK

OBIAD

15:00

Pieczona miruna z batatami w oliwie i mizerią

 518 kcal

B: 29 g - T: 24 g - W: 49 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Batat	172	200	1 mała sztuka
Sól	0	1	1 szczypta
Oliwa z oliwek	177	20	2 łyżki
Miruna	98	120	120 g
Pieprz czarny	3	1	1 szczypta
Ogórek	14	90	0.5 sztuki
Jogurt naturalny	46	75	3 łyżki
Koper świeży	9	20	2 łyżki



PIĄTEK

OBIAD

15:00

Pieczona miruna z batatami w oliwie i mizerią



518 kcal

B: 29 g - T: 24 g - W: 49 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bataty pokroić w kostkę, doprawić solą i skropić oliwą (łyżka), następnie piec w nagrzanym piekarniku 180 stopni przez 40 minut.
2. Mirunę doprawić solą i pieprzem (opcjonalnie skropić sokiem z cytryny), następnie piec w piekarniku 180 stopni przez około 20 minut.
3. Ogórki pokroić w cieniutkie plasterki, dodać jogurt, sól, pieprz i posiekany koperek.
4. Rybę podawać z mizerią i pieczonymi batatami polanymi pozostałą oliwą przed podaniem.



PIĄTEK

KOLACJA

19:00

Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami

 480 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 64 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Banan	89	100	1 mała sztuka
Masło	36	5	1 porcja
Miód	18	6	0.5 łyżeczki
Jogurt naturalny	92	150	1 małe opakowanie
Płatki owsiane	152	40	4 łyżki
Orzechy laskowe	94	15	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Banana obrać, pokroić w kostkę i wrzucić na rozgrzane masło.
2. Podgrzewać chwilę, zdjąć z ognia i dodać miód.
3. Mieszać do połączenia składników.
4. W wysokiej szklance ułożyć warstwowo: jogurt, płatki, kawałki banana i posiekane orzechy.

Lista zakupów

NA TYDZIEŃ



PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkt	Masa (g)	Miara
Kasza gryczana niepalona	50	5 łyżek
Kasza jaglana	50	3.33 łyżki
Kasza jęczmienna pęczak	30	3 łyżki
Makaron durum	110	1.22 szklanki
Mąka żytnia razowa	45	4.5 łyżki
Ryż biały długoziarnisty	120	8 łyżek

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Produkt	Masa (g)	Miara
Fasola biała konserwowa	80	4 łyżki
Fasola czerwona konserwowa	120	6 łyżek
Soczewica	60	5 łyżek

RYBY

Produkt	Masa (g)	Miara
Miruna	120	1.07 porcji
Łosoś dziki filet	200	1 sztuka
Łosoś wędzony	100	4 plastry

SMAROWIDŁA I PASTY

Produkt	Masa (g)	Miara
Hummus	60 g	3 łyżki
Masło orzechowe bez soli	57 g	5.7 łyżeczki

SOSY

Produkt	Masa (g)	Miara
Sos teriyaki o obniżonej zawartości sodu	36 g	2 łyżki

SŁODYCZE

Produkt	Masa (g)	Miara
Erytrytol	15 g	3 łyżeczka
Miód	18 g	1.5 łyżeczka

TŁUSZCZE I OLEJE

Produkt	Masa (g)	Miara
Masło	5	0.71 łyżeczki
Olej rzepakowy	35	3.5 łyżki
Oliwa z oliwek	105	10.5 łyżki

WYPIEKI

Produkt	Masa (g)	Miara
Proszek do pieczenia	1 g	0.5 łyżeczka

ZUPY

Produkt	Masa (g)	Miara
Rosół	250 g	1 szklanka

WARZYWA

Produkt	Masa (g)	Miara
Batat	400	1.14 duża sztuka
Brukselka	200	2.27 filiżanka
Burak z botwinką	140	140 g
Buraki ugotowane	120	1 sztuka
Cebula	175	1.59 średnia sztuka
Cukinia	200	20 plaster
Jarmuż	30	1 garść
Marchew	240	4 średnia sztuka
Ogórek	270	1.5 sztuka

Ogórek kiszony	65	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	180	1.5 średnia sztuka
Papryka żółta	60	0.5 średnia sztuka
Pomidor czerwony	580	4.83 średnia sztuka
Pomidory koktajlowe	60	0.6 garść
Pomidory suszone	105	15 sztuka
Por	50	1 kawałek
Rukola	100	5 garść
Szpinak	150	6 garść
Wodorosty wakame	75	1 porcja



Naturell

Czysta troska o tarczycę, układ nerwowy i nie tylko*



Poczuj wsparcie
jodu* w postaci
jodku potasu



Odpowiednia zawartość jodu
zgodna z rekomendacjami
PTGiP¹ i normami NIZP-PZH²



Prosty, czysty skład³
bez zbędnych dodatków



Bez cukru i laktozy,
bezglutenowy



Odpowiedni dla
wegan i wegetarian

*Jod pomaga w: prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, układu nerwowego; utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych; zachowaniu zdrowej skóry oraz w prawidłowym metabolizmie energetycznym.

1. Zimmer M. et al., Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181.

2. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

3. Czysty skład: bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia

SUPLEMENT DIETY

Mniejsze zmęczenie¹, pamięć i koncentracja²



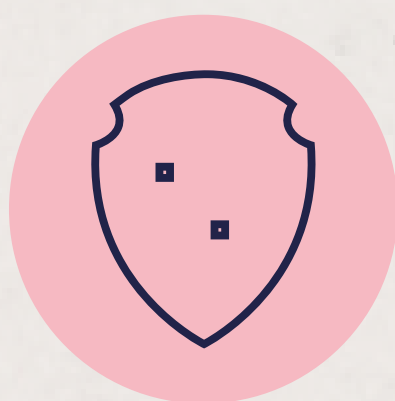
NOWOŚĆ!

AŻ 125 PORCJI!

**Wysoka dawka składnika
aktywnego 100 µg**

**Bez cukru, bez laktozy,
bezglutenowy**

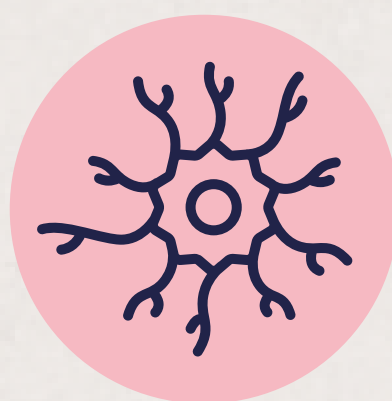
**Metylowana –
aktywna forma B12**



Odporność³



Serce i układ
krwionośny^{4,5}



Układ
nerwowy⁶



Energia³



Zalecana w diecie
wegetariańskiej
i wegańskiej

1. Witamina B12 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
2. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
3. Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
4. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
5. Witamina B12 pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
6. Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
7. Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego

SUPPLEMENT DIETY



Naturell

Marka suplementów diety Naturell od lat angażuje się w działania promujące zdrowy tryb życia. Współpracuje z najlepszymi specjalistami w Polsce, tworzy plany żywieniowe i jadłospisy, pomaga zmieniać nawyki, uczy mądrej suplementacji - skrojonej na miarę potrzeb.

www.naturell.pl



Naturell | Suplementy diety | Natura i Nauka
https://www.instagram.com/naturell_polska/



<https://www.facebook.com/SuplementyNaturell>