

## Jadłospis dla kobiet w ciąży – Paleo samuraj

### Dzień I

#### Śniadanie

Jajecznica z 3 jaj na boczku z jarmużem i pomidorami + 2 kromki chleba z cukinii

[Przepis na chleb z cukinii](#)

#### Przekąska

Zupa brokułowa z ziarnami słonecznika

[Przepis na zupę](#)

#### Obiad

Gulasz z podrobów z koperkiem + 2 garście kaszy gryczanej niepalonej

[Przepis na gulasz](#)

#### Przekąska II

Koktajl: pół szklanki mleka kokosowego + banan + garść malin (mrożonych lub świeżych)

#### Kolacja

Frytki z batata lub selera

[Przepis na frytki z batata](#)

[Przepis na frytki z selera](#)

---

### Dzień II

#### Śniadanie

Boczek z duszonymi warzywami

[Przepis na boczek](#)

#### Przekąska

2 kromki chleba bananowego + jabłko

[Przepis na chlebek](#)

## **Obiad**

Kotlety z kaszą jaglaną + surówka: ulubiony miks sałat, papryka, ogórek, pomidor, 2 łyżki oliwy z oliwek, sok z cytryny + ulubione przyprawy

[Przepis na kotlety](#)

## **Przekąska II**

Sałatka owocowa: jabłko + banan + pomarańcza + garść ulubionych orzechów (np. nerkowce) + wiórki kokosowe

## **Kolacja**

Zupa brokułowa z dnia poprzedniego + 2, 3 kromki chleba z cukinii

[Przepis na zupę](#)

---

## **Dzień III**

### **Śniadanie**

3 jajka na miękko + ulubione warzywa pokrojone w słupki (np. marchewka, papryka, ogórek, cykorja) + 2 kromki chleba z cukinii

### **Przekąska**

Kasza jaglana gotowana na mleku z owocami (np. duszone jabłko z cynamonem)

### **Obiad**

Zrazy w cebulowo-paprykowym sosie + 2 garście ryżu + kapusta kiszona

[Przepis na zrazy](#)

### **Przekąska II**

2 kromki chleba bananowego

### **Kolacja**

Sałatka z komosą ryżową

[Przepis na sałatkę](#)

---

## Dzień IV

### Śniadanie

Sałatka z komosą ryżową z dnia poprzedniego + 3 plastry domowej wędliny

[Przepis na pieczoną szynkę](#)

### Przekąska

Bananowa gorąca czekolada

[Przepis na czekoladę](#)

### Obiad

Rozmarynowy kurczak + ziemniaki lub bataty + sałatka z buraków

[Przepis na kurczaka](#)

[Przepis na buraczki](#)

### Przekąska II

Kubek domowego rosołu

### Kolacja

Ryba w kokosowej panierce z duszonymi warzywami

[Przepis na rybę](#)

---

## Dzień V

### Śniadanie

3 plastry pieczonego boczku + duszone warzywa na maśle klarowanym (marchewka, pieczarki, cukinia, papryka, cebula + ulubione przyprawy)

[Przepis na pieczony boczek](#)

### Przekąska

Domowa nutella

[Przepis na nutellę](#)

### Obiad

Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną paloną

[Przepis na gulasz](#)

## **Przekąska II**

2 muffinki jajeczne

[Przepis na muffiny](#)

## **Kolacja**

Prosta zupa warzywna

[Przepis na zupę](#)

---

## **Dzień VI**

### **Śniadanie**

3 muffiny jajeczne + sałatka z awokado z musztardowym dressingiem

[Przepis na sałatkę](#)

### **Przekąska**

Zupa warzywna z poprzedniego dnia

### **Obiad**

Wątróbka z cebulką i jabłkiem + ogórki kiszzone

[Przepis na wątróbkę](#)

### **Przekąska II**

Parę kawałków paleo czekolady

[Przepis na czekoladę](#)

### **Kolacja**

Zapiekanka brokułowo-kalafiorowa (można dorzucić 2 garście ryżu do zapieczenia)

[Przepis na sałatkę](#)

---

## **Dzień VII**

### **Śniadanie**

Omlet z 3 jaj + mąka kokosowa z warzywami (pomidory, marchewka, pietruszka, jarmuż)

### **Przekąska**

Koktajl: pół szklanki mleka kokosowego + ½ mango + banan + natka pietruszki + szpinak

## **Obiad**

Roladki z indyka z domowym pesto + 2 garście ryżu

[Przepis na roladki](#)

## **Przekąska II**

Kokosowo-szarlotkowy deser

[Przepis na deser](#)

## **Kolacja**

Bezglutenowy krupnik

[Przepis na krupnik](#)