

Przykładowy jadłospis Paleo na tydzień #2

Dzień I

Śniadanie

- 3 jajka na miękko

Salatka:

- garść miksusałat
- garść szpinaku
- 1 papryka (krojony w kostkę)
- 1 marchewka (krojony w plasterki)
- 6 rzodkiewek (krojony w połówki)
- sos: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny, sól himalajska, pieprz, koperek

Obiad

- 200g wieprzowiny
- 300g warzyw

[Przepis na wieprzowinę zapiekaną na warzywach](#)

Kolacja

- 350g kalafiora z sosem pieczarkowym

[Przepis na kalafiora](#)

Przekąska

- Banan

Kcal: 1852, B: 81, T: 139, W: 75

Dzień II

Śniadanie

- 3 kanapki z chleba z cukinii
- 3 plastry domowej szynki
- 2 świeże pomidory

[Przepis na chlebek](#)

[Przepis na szynkę](#)

Obiad

- 250g mięsa
- 250g kalafiora
- 1 marchew
- 1 pietruszka

[Przepis na potrawkę z ryżem z kalafiora](#)

Kolacja

- 250g frytek z batatów

[Przepis na frytki](#)

Przekąska

- Jabłko

Kcal: 1876, B: 88, T: 126, W: 91

Dzień III

Śniadanie

- 3 kanapki z chleba z cukinii
- 3 plastry domowego pasztetu
- 4 ogórki kiszane

[Przepis na pasztet](#)

Obiad

- 300 g gołąbków
- 150 g ziemniaków gotowanych

[Przepis na gołąbki mięsno-warzywne](#)

Kolacja

- 2 kromki chlebka bananowego
- 2 łyżki domowego dżemu śliwkowego

[Przepis na chlebek](#)

[Przepis na dżem](#)

Kcal: 1847, B: 89, T: 121, W: 92

Dzień IV

Śniadanie

- 3 jajka faszerowane awokado

[Przepis na jajka](#)

Obiad

- 200g klopsików z sosem grzybowym
- 150 g gotowanych ziemniaków z koperkiem

[Przepis na klopsiki](#)

Kolacja

- 2 kromki chlebka bananowego
- koktajl z pietruszką, kiwi i siemieniem lnianym

[Przepis na koktajl](#)

Kcal: 1869, B: 95, T: 110, W: 121

Dzień V

Śniadanie

- 3 kabanosy Konspol

Salatka:

- garść miksów sałat
- garść szpinaku
- 1 papryka (kroimy w kostkę)

- 1 marchewka (kroimy w plasterki)
- 6 rzodkiewek (kroimy w połówki)
- sos: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny, sól himalajska, pieprz, 2 łyżeczki musztardy dijon

Obiad

- 180g pstrąga pieczonego w mleku kokosowym
- 3 ogórki kiszane

[Przepis na pstrąga](#)

Kolacja

- 300 g gulaszu z podrobów z koperkiem

[Przepis na gulasz](#)

Przekąska - koktajl

- Banan
- Gruszka
- 50 ml mleka kokosowego

Kcal: 1886, B: 103, T: 130, W: 88

Dzień VI

Śniadanie

- 3 naleśniki z jabłkiem i cynamonem

[Przepis na naleśniki](#)

Obiad

- 200g szynki
- 200g pieczarek
- 200g buraczków

[Przepis na mięsne kieszonki z szynki](#)

[Przepis na sałatkę z buraków](#)

Kolacja

- 300 g sałatki z awokado

[Przepis na sałatkę](#)

Przekąska

- Jabłko

Kcal: 1826, B: 87, T: 127, W: 85

Dzień VII

Śniadanie

- 3 kabanosy Konspol
- 1 marchewka
- 4 rzodkiewki
- pół dużej kalarepy
- 1 zielony ogórek

Warzywa obieramy (oprócz rzodkiewki) i kroimy w słupki, żeby były łatwe do chrupania

Obiad

- 300 g bigosu

[Tradycyjny bigos](#)

Kolacja

- 250 ml koktajlu z mango i brzoskwiniami

[Przepis na koktajl](#)

Niedzielny deser

- Kawałek cytrynowego ciasta

[Przepis na ciasto](#)

Kcal: 1937, B: 95, T: 136, W: 99