

Paleo samuraj (bez jajek) – przykładowy jadłospis

Dzień I

Śniadanie

- 2 kanapki z chlebem żytnim na zakwasie z czosnkową roladą
- 3 ogórki kiszzone

[Przepis na roladę](#)

Obiad

- 200 g czosnkowych żeberek
- 250 g kapusty kiszzonej
- 250 g gotowanych ziemniaków
- 30 g masła klarowanego

[Przepis na żeberka](#)

Kolacja

- 70 g ryżu
- 1 jabłko
- 1 banan
- 100 ml mleka kokosowego
- 1 miarka odżywki białkowej

[Przepis na ryż z jabłkiem](#)

Kcal: 2021, B: 73, T: 117, W: 177

Dzień II

Śniadanie

- 3 kromki chleba żytniego na zakwasie
- 3 plastry domowej szynki

Salatka:

- garść miksusałat
- garść szpinaku

Paleo od kuchni Ewa Burzyńska

- 1 papryka (kroimy w kostkę)
- 1 marchewka (kroimy w plasterki)
- sos: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny, sól himalajska, pieprz, koperek

[Przepis na szynkę](#)

Obiad

- 220 g mięsa
- 200 g kopytek

[Przepis na kopytka z sosem](#)

Kolacja

- 50 g kaszy jaglanej
- 150 g mrożonych malin
- 70 ml mleka kokosowego

Ugotowaną kaszę wkładamy do rondelka, zalewamy mlekiem i posypujemy malinami. Dusimy na małym ogniu ok. 10 min.

Przekąska

Kcal: 2010, B: 87, T: 107, W: 177

Dzień III

Śniadanie

- 120 g domowego pasztetu

Salatka z pomidorów

- 2 pomidory
- 1 cebula
- 70 ml mleka kokosowego
- sól himalajska, pieprz

Pomidory kroimy na kawałki, cebulę w plasterki. Wkładamy warzywa do miseczki, polewamy mlekiem kokosowym, przyprawiamy i mieszamy.

[Przepis na pasztet](#)

Obiad

- 100 g kaszy gryczanej palonej
- 220 g mięsa
- 2 marchewki

- 1 cebula
- 1 papryka
- pół selera
- 2 łyżki oleju kokosowego

[Przepis na gulasz z kaszą gryczaną](#)

Kolacja

- 100 g komosy ryżowej
- 1 zielony ogórek
- 1 papryka
- pół białej rzodkwi
- ulubiony miks sałat (u nas roszonek, endywia, rukola, cykorii)
- pół kapusty pekińskiej
- 2 łyżki oliwy z oliwek

[Przepis na sałatkę z komosą ryżową](#)

Przekąska

- Banan

Kcal: 2072, B: 93, T: 118, W: 167

Dzień IV

Śniadanie

- 200 g fasolki szparagowej z sosem
- 3 plastry pieczonego boczku

[Przepis na fasolkę](#)

[Przepis na boczek](#)

Obiad

- 200 g steka wołowego
- 60 g ryżu
- 3 ogórki kiszane

Przepis na steka z ryżem smażonym

Kolacja

- 350 ml krupniku

[Przepis na bezglutenowy krupnik](#)

Kcal: 2005, B: 88, T: 110, W:166

Dzień V

Śniadanie

- 2 pieczone białe kielbasy
- garść jarmużu
- 200 g pieczarek
- 1 marchewka
- łyżka masła klarowanego
- 2 kromki chleba żytniego na zakwasie

Warzywa kroimy na kawałki i dusimy na maśle klarowanym, aż będą miękkie. Przyprawiamy je solą, pieprzem i czosnkiem.

Obiad

- 170 g piersi z indyka
- 150 ml marynaty z mango i limonki
- 80 g ryżu basmati
- 2 łyżki oleju kokosowego

[Przepis na mięso w marynacie](#)

Kolacja

- 200 g wątróbki drobiowej
- 1 cebula
- 1 jabłko
- 1 łyżka masła klarowanego

[Przepis na wątróbkę](#)

Kcal: 2160, B: 103, T: 119, W: 166

Dzień VI

Śniadanie

- 60 g kaszy gryczanej niepalonej
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- łyżka masła klarowanego
- 3 plastry pieczonego boczku

Gaszę gotujemy. Warzywa kroimy w kostkę i dusimy na maśle, aż będą miękkie. Warzywa podajemy z kaszą.

Obiad

- 8 pierogów z mięsem

[Przepis na pierogi](#)

Kolacja

- 100 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki nasion chia
- 100 g musu brzoskwiniowego

[Przepis na pudding chia](#)

Kcal: 1908, B: 77, T: 111, W: 161

Dzień VII

Śniadanie

- 4 kasztanowo-bananowe placuszki

[Przepis na placuszki](#)

Obiad

- 100 g makaronu ryżowego
- 150 g mięsa mielonego
- 200 ml sosu bolońskiego

[Przepis na spaghetti](#)

Kolacja

- 350 ml zupy warzywnej
- 1 udko z kurczaka z zupy

[Przepis na zupę](#)

Niedzielnny deser

- Kawalek sernika jaglanego

[Przepis na sernik](#)

Kcal: 2161, B: 79, T: 124, W: 178