

Paleo - przykładowy jadłospis

Dzień I

Śniadanie

- 2/3 jajka sadzone usmażone na oleju kokosowym/smalcu
- 1 marchewka
- 4 rzodkiewki
- pół dużej kalarepy
- 1 zielony ogórek

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

Obiad

- Żeberka w sosie miodowo-pikantnym + sałatka: ulubiony mix sałat, marchewka, rzodkiewka, cykoria, pomidor, 2 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy: sól himalajska, zioła prowansalskie, czosnek.

[Przepis na żeberka](#)

Kolacja

- Zupa brokułowa

[Przepis na zupę](#)

Dzień II

Śniadanie

- 2/3 plastry schabu z morelą + duszone warzywa: szpinak, czosnek, marchewka + 2 łyżki mleka kokosowego

[Przepis na schab](#)

Obiad

- Wątróbka z cebulą i jabłkiem

[Przepis na wątróbkę](#)

Kolacja

- Zupa brokułowa z poprzedniego dnia

Dzień III

Śniadanie

- 2/3 plastry schabu z morelą + ulubione warzywa pokrojone w słupki (cp. marchewka, ogórek, kalarepa)

Obiad

- Cukiniowa potrawka z mięsem mielonym + 2 ogórki kiszone

[Przepis na potrawkę](#)

Kolacja

- Wątróbka z poprzedniego dnia

Dzień IV

Śniadanie

- 3 jajeczne muffiny z warzywami + kubek rosołu

[Przepis na muffiny](#)

Obiad

- Zrazy wieprzowe + duszone warzywa na maśle klarowanym: marchewka, jarmuż, pieczarki

[Przepis na zrazy](#)

Kolacja

- 1 papryka faszerowana kalafiozem

[Przepis na papryki](#)

Dzień V

Śniadanie

- 1 papryka faszerowana kalafiozem + sałatka z awokado

[Przepis na sałatkę](#)

Obiad

- Spaghetti bez makaronu

[Przepis na spaghetti](#)

Kolacja

- Bezglutenowe placuszki z ulubionymi owocami

[Przepis na placuszki](#)

Dzień VI

Śniadanie

- Zrazy z dnia IV + sałatka: ulubiony mix warzyw + zielony ogórek, papryka, cykoria, rzodkiewka, oliwa z oliwek, sól himalajska, pieprz

Obiad

- Kawalek boczkowej lasagne + sałatka z tartych buraków

[Przepis na lasagne](#)

[Przepis na sałatkę](#)

Kolacja

- Omlet marchewkowy z dżemem 100%

[Przepis na omlet](#)

Dzień VII

Śniadanie

- Kawalek lasagne z dnia poprzedniego

Obiad

- Indyk z wiosenną sałatką

[Przepis na indyka i sałatkę](#)

Deser na zakończenie tygodnia

- Ciasto marchewkowo-cytrynowe

[Przepis na ciasto](#)

Kolacja

- Frytki z selera

[Przepis na frytki](#)