

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

#FIT14DNI

Dietetyk:

Emilia Cesarek

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Parówki z szynki. Surówka z sałatą rzymską.	Placuszki jaglane	Omlet z żółtą papryką, awokado, oliwkami i natką pietruszki	Owsianka z bananem i masłem orzechowym	Jajecznica z cukinią curry	Parówki z szynki. Surówka z rozspanką, burakiem i awokado.	Jaglanka z pistacjami i truskawkami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Kanapka Caprese z pesto i pestkami dyni	Koktajl owsiany borówkowo - kokosowy z masłem orzechowym.	Spring rollsy śniadaniowe z łososiem	Kefir z gruszką i śliwką z amarantusem	Słodki mix czekoladowo-orzechowy + jabłko.	Tost z masłem migdałowym	Czekoladowy deser z awokado
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Pulpety z indyka, kaszą jaglaną i pieczarkami	Sandacz w ziołowym pieprzu z kaszą gryczaną	Makaron z cukinią, indykiem i parmezanem	Szaszłyki warzywne z kurczakiem i chrupiącymi batatami.	Zapiekanka ziemniaczana z brokułem i fetą.	Chilli con carne z ryżem.	"Makaron ryżowo-cukiniowy z wołowiną.
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Be RAW Baton	Koktajl ananasowo-pietruszkowy	Jabłko	Kabanos na przekąskę z pomidorkami kokotakłowymi.	Świeży grejpfrut.	Caponata	BATON DOBRA KALORIA śliwka i ziarna.
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kanapki z miodem i wiórkami kokosowymi	Ciasto jogurtowo-cytrynowe	Chrupiąca sałatka z fetą	Ciasto bananowe z rodzynkami.	Kasza manna na mleku z duszoną gruszką	Komosa z borówkami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem.
K: 1745.4 / B: 91.9 T: 72.9 / WP: 163.7 F: 29.4 / WW: 16.3	K: 1730.5 / B: 89.7 T: 65.2 / WP: 181.4 F: 32.8 / WW: 18.2	K: 1748.1 / B: 97.8 T: 70.7 / WP: 167.0 F: 23.9 / WW: 16.7	K: 1780.5 / B: 94.7 T: 60.1 / WP: 197.9 F: 33.1 / WW: 19.9	K: 1782.0 / B: 73.0 T: 68.2 / WP: 201.9 F: 41.7 / WW: 20.4	K: 1722.8 / B: 72.2 T: 75.6 / WP: 164.8 F: 42.0 / WW: 15.4	K: 1731.4 / B: 81.5 T: 64.7 / WP: 193.8 F: 24.0 / WW: 19.4

KOMENTARZ

Witaj! :)

To Twój jadłospis na najbliższe dwa tygodnie. Poniżej jego krótki opis - przeczytaj uważnie :)

1. Jest to plan diety pełnowartościowej, zbilansowanej pod kątem ilości mikrośladników, ale także makroskładników czyli ilości białka, tłuszczów i węglowodanów.
2. Jest to plan dla wszystkich osób biorących udział w projekcie, ale nie zakłada indywidualnego podejścia pod kątem kalorycznym, preferencji smakowych czy też alergii pokarmowych.
3. Żywnienie jest nieodzownym elementem uzupełnienia energii do treningu, ale także formą regeneracji i uzupełnieniem uszczuplonych zasobów energii po wysiłku fizycznym.
4. Przez pierwszy tydzień stosuj plan tak jak jest rozpisany. W drugim tygodniu możesz rotować śniadania, obiady, kolacje względem dni.
Np. śniadanie z wtorku, obiad z soboty, kolacja z poniedziałku.
5. Obserwuj się, rób notatki, wykonaj pomiary wagowe i centymetrowe. Wykonaj zdjęcie w lustrze. Zaobserwuj jak trzymając się w pełni tylko przez 2 tygodnie "na start" zmieni się Twoje ciało, Twój uśmiech i funkcjonowanie układu pokarmowego.
6. Jeśli masz dodatkowe pytania - pozostaw je pod postami na Facebookowej grupie dotyczącej projektu czy na Instagramie.

Powodzenia!

Emilia, Weronika, Agata

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:404.2 / B:17.3 / T:31.9 / WP:8.6 / F:6.9 / WW:0.8

PARÓWKI Z SZYNKI.

Parówki z szynki - 100 g (2.5 x Sztuka)

1. Parówki włóż do gorącej wody i gotuj przez 4min.
2. Podawaj ze świeżymi warzywami.

SURÓWKA Z SAŁATĄ RZYMSKĄ.

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 15 g (1 x Łyżka)

Sałata rzymska - 280 g (8 x Liść)

Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

1. Sałatę porwij na drobne części.
2. Paprykę pokrój w kostkę.
3. Połącz ze sobą wszystkie składniki polewając je oliwą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:418.0 / B:15.5 / T:13.8 / WP:53.7 / F:8.6 / WW:5.4

KANAPKA CAPRESE Z PESTO I PESTKAMI DYNI

Bułki grahamki - 97 g (1.49 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)

1. Przekrój bułkę i posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

OBIAD 13:00

K:453.3 / B:38.9 / T:18.6 / WP:28.8 / F:4.3 / WW:2.9

PULPETY Z INDYKA, KASZĄ JAGLANĄ I PIECZARKAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 40 g (3.08 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 140 g (7 x Sztuka)

Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

1. Kaszę ugotuj i pozostaw do ostudzenia.
2. Do ostudzonej kaszy dodaj mięso mielone, jajko, przyprawy, koperek. Wymieszaj.
3. Z masy kaszy i mięsa formuj kotleciki.
4. Pieczarki pokrój w plastry.
5. Pieczarki i pulpeciki umieść w naczyniu żaroodpornym. Polej oliwą i zapiecz w 170st. przez 30min.

PODWIECZOREK 16:00

K:137.9 / B:13.7 / T:3.1 / WP:13.0 / F:0.1 / WW:1.3

BE RAW BATON

Be RAW Baton - 60 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:332.0 / B:6.5 / T:5.4 / WP:59.7 / F:9.5 / WW:6.0

KANAPKI Z MIODEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

1. Pieczywo posmaruj miodem.
2. Posyp zmielonymi lub posiekanymi orzechami.

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:424.6 / B:17.2 / T:15.6 / WP:51.2 / F:5.3 / WW:5.2

PLACUSZKI JAGLANE

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.25 x łyżka)
Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)
Mąka jaglana - 30 g (3 x łyżka)

1. Zmiksuj mąkę, jajko, siemię i banana w blenderze.
2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj jogurt z dojrzałym kiwi.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:336.4 / B:9.1 / T:16.6 / WP:34.7 / F:7.6 / WW:3.5

KOKTAJL OWSIANY BORÓWKOWO - KOKOSOWY Z MASŁEM ORZECHOWYM.

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)

1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 13:00

K:444.9 / B:38.6 / T:13.3 / WP:36.0 / F:14.8 / WW:3.6

SANDACZ W ZIOŁOWYM PIEPRZU Z KASZĄ GRYCZANĄ

Dynia - 100 g (0.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Sandacz, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 40 g (3.08 x łyżka)

1. Rybę utóż w naczyniu żaroodpornym lub wolnowarze. Posyp pieprzem cytrynowym.
2. Seler a i dynię obierz, pokrój w plastry i dołóż do ryby. Zapiecz w 180st. przez 30min.
3. Przed podaniem polej oliwą.
4. Podaj z porcją kaszy gryczanej.

PODWIECZOREK 16:00

K:92.3 / B:1.5 / T:0.4 / WP:19.6 / F:2.6 / WW:1.9

KOKTAJL ANANASOWO-PIETRUSZKOWY

Ananas - 150 g (1.88 x Plaster)
Pietruszka, liście - 20 g (3.33 x łyżeczka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)

1. Wszystkie składniki zblenduj na postać koktajlu.

KOLACJA 19:00

K:432.3 / B:23.4 / T:19.4 / WP:39.9 / F:2.5 / WW:4.0

CIASTO JOGURTOWO-CYTRYNOWE

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
jogurt kozi - 160 g (8 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Mąka jaglana - 20 g (2 x łyżka)
Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 30 g (3 x łyżka)

1. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zblenduj na gładką masę.
2. Przelej do foremki.
3. Piecz w 180st. przez 35min.
4. Przed podaniem posyp cynamonem.

SUMA K: 1730.5 B: 89.7 T: 65.2 WP: 181.4 F: 32.8 WW: 18.2

ŚNIADANIE 07:00

K:519.4 / B:22.1 / T:29.5 / WP:38.7 / F:6.1 / WW:3.9

OMLET Z ŻÓŁTĄ PAPRYKĄ, AWOKADO, OLIVKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Mąka gryczana - 45 g (3 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

1. Jaja ubij na płynną postać. Przesiej mąkę i połącz składniki na płynną masę.
2. Wlej na rozgrzaną patelnię, na wierzchu utóż pokrojoną w plastry paprykę i oliwki.
3. Smaż pod przykryciem.
4. Po zdjęciu z patelni utóż plastry awokado, przypraw solą himalajską.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:456.7 / B:27.0 / T:20.4 / WP:37.5 / F:7.0 / WW:3.8

SPRING ROLLSY ŚNIADANIOWE Z ŁOSOSIEM

Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 100 g (3.33 x Porcja)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Papier ryżowy - 36 g (4 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)

1. Namocz papier w wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Nałóż sałatę, łososa, marchewkę i paprykę (wcześniej ugotowane) w paskach.
3. Ciasno zawiń.
4. Podaj polane oliwą.

OBIAD 13:00

K:509.0 / B:35.6 / T:10.6 / WP:64.6 / F:2.9 / WW:6.5

MAKARON Z CUKINIĄ, INDIKIEM I PARMEZANEM

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Makaron gryczany - 80 g (1.14 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Ser, parmezan - 10 g (1.25 x łyżka)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

1. Makaron i cukinię ugotuj al dente.
2. Dodaj kawałki kurczaka uprzednio podsmażonego lub ugotowanego w parowarze.
3. Podaj polane oliwą i posypane parmezanem.

PODWIECZOREK 16:00

K:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:188.0 / B:12.5 / T:9.5 / WP:11.1 / F:4.9 / WW:1.1

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ

Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj ocet ctem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

SUMA K: 1748.1 B: 97.8 T: 70.7 WP: 167.0 F: 23.9 WW: 16.7

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:449.9 / B:17.2 / T:14.1 / WP:60.7 / F:8.0 / WW:6.0

OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.
2. Przełóż do miseczki, wkrój owoc, posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:324.2 / B:12.4 / T:12.8 / WP:36.6 / F:7.0 / WW:3.7

KEFIR Z GRUSZKĄ I ŚLIWKĄ Z AMARANTUSEM

Ekspandowane ziarno amarantusa - 12 g (4 x łyżka)
Gruszka - 70 g (0.54 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 260 g (13 x łyżka)
Śliwki - 80 g (1 x Garść)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)

1. Owoce pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj z kefirem i dodaj amarantus.

OBIAD 13:00

K:498.6 / B:41.4 / T:13.0 / WP:46.0 / F:11.3 / WW:4.6

SZASZŁYKI WARZYWNE Z KURCZAKIEM I CHRUPIĄCYMI BATATAMI.

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

1. Mięso pokrój na kawałki i dopraw słodką papryką w proszku, rozmarynem, pieprzem i solą. Skrop olejem.
2. Warzywa pokrój w kawałki.
3. Nadziewaj na drewniany patyczek na przemian mięsem i warzywami.
4. Ułóż szaszłyki w naczyniu żaroodpornym i piecz w rozgrzanym piecu w temperaturze 180, przez 30 minut.
5. Obok na blaszce ułóż pokrojone na postać frytek bataty.
6. Szaszłyki podawaj z chrupiącymi batatami.

PODWIECZOREK 16:00

K:138.4 / B:12.1 / T:8.9 / WP:2.2 / F:1.0 / WW:0.2

KABANOS NA PRZEKĄSKĘ Z POMIDORKAMI KOKOTAKLOWYMI.

Kabanosy z kurczaka - 50 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

1. Warzywa umyj.
2. Zjadaj kabanosy z warzywami.

KOLACJA 19:00

K:369.4 / B:11.6 / T:11.4 / WP:52.4 / F:5.9 / WW:5.3

CIASTO BANANOWE Z RODZYNKAMI.

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
Mąka jagłana - 20 g (2 x łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 50 g (0.2 x Szklanka)
Proszek do pieczenia - 2 g (0.67 x łyżeczka)

1. Jaja ubij.
2. Dodaj banana, przesiej mąkę, proszek do pieczenia. Całość zblenduj.
3. Do ubitej masy wmieszaj wiórki, dodaj rodzynki.
4. Przelej do foremki.
5. Piecz w 180st. przez 30mi (do suchego patyczka).

SUMA K: 1780.5 B: 94.7 T: 60.1 WP: 197.9 F: 33.1 WW: 19.9

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:512.2 / B:27.4 / T:28.3 / WP:33.2 / F:10.0 / WW:3.4

JAJECZNICA Z CUKINIĄ CURRY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)

1. Cukinię pokrój w plasterki i podsmaż na maśle klarowanym.
2. Dodaj 1 łyżeczkę curry.
3. Wbij jajko i zamieszaj.
4. Dodaj świeżo zmielony pieprz.
5. Gdy jajko się zetnie wyłóż na talerz i podaj z pomidorkami oraz chlebem z masłem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:248.2 / B:5.2 / T:14.7 / WP:20.7 / F:6.0 / WW:2.1

SŁODKI MIX CZEKOLADOWO-ORZECHOWY + JABŁKO.

Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Wszystkie składniki połącz ze sobą w miseczce. Posyp cynamonem.
2. Zjadaj an zdrowie słodką przekąskę.

OBIAD 13:00

K:573.7 / B:25.6 / T:20.2 / WP:66.6 / F:17.5 / WW:6.8

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁEM I FETA.

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 480 g (4 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

1. Podduś pieczarki na oliwie.
2. Dodaj przyprawy: sól, majeranek.
3. Ugotowane ziemniaki wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj ugotowane brokuły, plasterki pomidorów.
5. Pokrusz ser feta, posyp natką pietruszki.
6. Zalej sosem pieczarkowym.
7. Ułóż dwie identyczne warstwy.
8. Zapiecz w piekarniku w 180st przez 30min.

PODWIECZOREK 16:00

K:88.0 / B:1.3 / T:0.4 / WP:17.4 / F:4.2 / WW:1.8

ŚWIEŻY GREJPFROT.

Grejpfrot - 220 g (1 x Sztuka)

1. Owoc obierz, pokrój w części i zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:359.9 / B:13.5 / T:4.6 / WP:64.1 / F:3.9 / WW:6.4

KASZA MANNA NA MLEKU Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 48 g (4 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

1. Gruszkę pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłą gruszką.

SUMA K: 1782.0 B: 73.0 T: 68.2 WP: 201.9 F: 41.7 WW: 20.4

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:375.8 / B:15.2 / T:31.1 / WP:7.4 / F:3.2 / WW:0.7

PARÓWKI Z SZYNKI.

Parówki z szynki - 100 g (2.5 x Sztuka)

1. Parówki włóż do gorącej wody i gotuj przez 4min.
2. Podawaj ze świeżymi warzywami.

SURÓWKA Z ROSZPONKĄ, BURAKIEM I AWOKADO.

Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Roszponka - 20 g (1 x Garść)

Buraki, gotowane w wodzie - 60 g (0.5 x Sztuka)

1. Wszystkie składniki połącz ze sobą w misce.
2. Jeśli lubisz skrop sokiem z cytryny.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:310.0 / B:11.2 / T:13.7 / WP:32.5 / F:5.3 / WW:3.2

TOST Z MASŁEM MIGDAŁOWYM

Masło migdałowe prażone - 20 g (1.33 x Łyzeczka)

Chleb gryczany z pestkami dyni - 90 g (2 x Kromka)

1. Chleb posmaruj masłem migdałowym.

OBIAD 13:00

K:489.6 / B:29.9 / T:15.2 / WP:51.0 / F:8.7 / WW:5.2

CHILLI CON CARNE Z RYZEM.

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x Łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ryż basmati - 40 g (2.67 x Łyżka)

1. Mięso zmiel i podduś na oleju z cebulą i papryką.
2. Zalej pomidorami, dodaj fasolę i kukurydzę.
3. Dopraw solą, pieprzem i pieprzem cayenne.
4. Podawaj z porcją ugotowanego ryżu.

PODWIECZOREK 16:00

K:236.0 / B:8.4 / T:8.1 / WP:22.8 / F:18.5 / WW:2.2

CAPONATA

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Miód pszczeli - 2 g (0.08 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 180 g (3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Kapary - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor (bez skórki) - 330 g (3 x Sztuka)

Bakłażana pokroić na kostkę.

Selera umyć i pokroić na kostkę.

Świeże pomidory sparzyć, obrać ze skórki, wykroić szypułki i usunąć nasiona. Miąższ pokroić w kosteczkę.

Warzywa dusić na oliwę. Dodać miód oraz przyprawy.

Dodać odcedzone kapary i oliwki, wymieszać.

KOLACJA 19:00

K:311.5 / B:7.4 / T:7.4 / WP:51.3 / F:6.3 / WW:4.1

KOMOSA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 40 g (2.86 x Łyżka)

PlantON jogurt kokosowy - 100 g (1 x Porcja)

1. Komosę ugotuj i wystudź.

2. Dodaj do komosy owoce i posmaruj jogurtem

SUMA K: 1722.8 B: 72.2 T: 75.6 WP: 164.8 F: 42.0 WW: 15.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:453.5 / B:15.8 / T:14.5 / WP:62.1 / F:5.7 / WW:6.2

JAGLANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)
Orzechy pistacjowe - 18 g (2 x łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Wytóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:286.6 / B:3.7 / T:12.2 / WP:37.8 / F:5.5 / WW:3.8

CZEKOLADOWY DESER Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj na gładką postać.

OBIAD 13:00

K:526.4 / B:38.4 / T:16.3 / WP:53.4 / F:5.8 / WW:5.3

"MAKARON RYŻOWO-CUKINIOWY Z WOŁOWINĄ.

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Wołowina, polędwica - 150 g (1.5 x Porcja)

1. Na patelni usmaż mięso w kawałkach na minimalnej ilości tłuszczu, dodając ulubione przyprawy.
2. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
3. Rozgrzej oliwę i krótko podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Makaron ryżowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
5. "Makaron" z cukinii wytóż do miseczki, wymieszaj z makaronem ryżowym. Dodaj mięso, pokrojone rzodkiewkę i posiekany koperek.
6. Przed podaniem polej oliwą.

PODWIECZOREK 16:00

K:128.4 / B:2.8 / T:4.6 / WP:17.8 / F:2.9 / WW:1.8

BATON DOBRA KALORIA ŚLIWKA I ZIARNA.

Baton Dobra Kaloria (śliwka & ziarna) - 35 g (1 x Sztuka)

1. Zjedz baton jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:336.4 / B:20.8 / T:17.1 / WP:22.6 / F:4.2 / WW:2.3

NALEŚNIKI GRYZCZANE ZE SZPINAKIEM.

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Mąka gryczana - 30 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Szpinak, mrożony - 100 g (1 x Porcja)

1. Mąkę gryczaną zmiksuj z odrobiną wody i jajkiem.
2. Smaż naleśniki na małej ilości tłuszczu.
3. Podduś szpinak na małej ilości tłuszczu razem z wyciśniętym przez praskę czosnkiem.
4. Dopraw do smaku.
5. Posmaruj naleśniki farszem i zawiń w rulony.
6. Posyp natką pietruszki.

SUMA K: 1731.4 B: 81.5 T: 64.7 WP: 193.8 F: 24.0 WW: 19.4

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	150 g	1.88 x Plaster
Awokado	217 g	1.55 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	420 g	3.5 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylia (świeża)	4 g	4 x Listek
Borówki amerykańskie	250 g	5 x Garść
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	60 g	0.5 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Cukinia	640 g	2.13 x Sztuka
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Dynia	100 g	0.5 x Porcja
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	60 g	3 x Łyżka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Gruszka	200 g	1.54 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kapary	5 g	0.5 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	140 g	3.5 x Sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	15 g	1 x Łyżka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Papryka żółta	210 g	1.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	320 g	16 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	44 g	7.33 x Łyżeczka
Pomidor	600 g	5 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	330 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	100 g	1 x Porcja
Rodzynki, suszone	15 g	1 x Łyżka
Rozponka	20 g	1 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Sałata	30 g	6 x Liść
Sałata rzymska	280 g	8 x Liść
Seler korzeniowy	300 g	5 x Plaster
Szpinak, mrożony	100 g	1 x Porcja
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemiaki	280 g	4 x Sztuka
Śliwki	80 g	1 x Garść
ZBOŻOWE		
Chleb gryczany z pestkami dyni	90 g	2 x Kromka
Ekspandowane ziarno amarantusa	12 g	4 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	40 g	3.08 x Łyżka
Kasza jaglana	105 g	8.08 x Łyżka
Kasza manna	48 g	4 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	40 g	2.86 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron gryczany	80 g	1.14 x Szklanka
Makaron ryżowy	60 g	1.5 x Porcja
Mąka gryczana	75 g	5 x Łyżka
Mąka jaglana	70 g	7 x Łyżka
Papier ryżowy	36 g	4 x Sztuka
Płatki owsiane	60 g	6 x Łyżka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	30 g	3 x Łyżka
Ryż basmati	40 g	2.67 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	5 g	0.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x Łyżeczka
Masło migdałowe prażone	20 g	1.33 x Łyżeczka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	15 g	1 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x Łyżka
Wiórki kokosowe	30 g	5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Jogurt naturalny	120 g	6 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	300 g	15 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	260 g	13 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, mozzarella	15 g	1 x Porcja
Ser, parmezan	10 g	1.25 x Łyżka
jogurt kozi	160 g	8 x Łyżka
INNE		
Baton Dobra Kaloria (śliwka & ziarna)	35 g	1 x Sztuka
Be RAW Baton	60 g	1 x Sztuka
Czekolada gorzka	6 g	1 x Kostka
Miód pszczeli	26 g	1.08 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x Łyżka
PlantON jogurt kokosowy	100 g	1 x Porcja
Proszek do pieczenia	2 g	0.67 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Curry	5 g	5 x Szczypta
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Kabanosy z karczaka	50 g	1 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Parówki z szynki	200 g	5 x Sztuka
Wieprzowina, łopatka	100 g	1 x Porcja
Wołowina, polędwica	150 g	1.5 x Porcja
PIECZYWO		
Bułki grahamki	97 g	1.49 x Sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Masło klarowane	10 g	0.67 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	5 g	0.25 x Łyżka
Oliwa z oliwek	85 g	8.5 x Łyżka
NAPOJE		
Mleko migdałowe naturalne bio	175 g	0.7 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Woda	100 g	0.4 x Szklanka
RYBY I OWOCE MORZA		
Sandacz, świeży	150 g	1.5 x Porcja
Łosoś, wędzony	100 g	3.33 x Porcja

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

