



JADŁOSPIS NA 7 DNI

- dzienna kaloryczność: 1600 kcal

Klaudia Czajczyńska

Klaudia Czajczyńska



biegający
dietetyk

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 428 kcal	OWSIANKA SZARLOTKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 428 kcal, białko 14.2 g, węglowodany 68.3 g, tłuszcz 11.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 50 g Mleko 2% 150 g, (0.5 szklanek) Jabłko 200 g, (1 duże) Migdały 10 g, (1 łyżka tartych) Cynamon mielony 2 g, (1 łyżeczka)	OWSIANKA SZARLOTKA: Mleko zagotować, zalać nim płatki i odstawić na 15 minut do napęcznienia. Jabłko pokroić w kostkę, migdały rozdrobnić i dodać do owsianki. Całość posypać cynamonem.
LUNCH 11:00 249 kcal	KOKTAJL ZE SZPINAKU, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 249 kcal, białko 10.7 g, węglowodany 41.2 g, tłuszcz 6.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Szpinak 50 g, (2 garście) Banan 120 g, (1 sztuka) Mleko 2% 200 g, (1 szklanka) Natka pietruszki 10 g, (0.5 garści) Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka)	KOKTAJL ZE SZPINAKU: Wszystkie składniki zblendować na koktajl.
OBIAD 14:00 552 kcal	KOTLETY Z CUKINIĄ, ILOŚĆ PORCJI: 2 20 min 279 kcal, białko 24.7 g, węglowodany 6.25 g, tłuszcz 17.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (6 PORCJI): Kurczak mięso mielone 400 g, (4 porcje) Cebula 105 g, (1 sztuka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Cukinia 200 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 20 g, (2 łyżki) Natka pietruszki 10 g, (0.5 garści) KASZA GRYZANA 172 kcal, białko 6.63 g, węglowodany 35.8 g, tłuszcz 1.7 g 50 g, (0.5 szklanek) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 102 kcal, białko 0.81 g, węglowodany 20.6 g, tłuszcz 2.81 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Marchew 80 g, (1 sztuka) Jabłko 223 g, (1 duże) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Cebula 25 g, (0 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek)	KOTLETY Z CUKINIĄ: KOTLETY: cukinię zetrzeć i odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać mięso mielone, oliwę z oliwek i posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić do smaku. Uformować kotlety (6 szt.) i piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez 30 minut. Brokuł i kaszę ugotować. Kaszę podawać z brokulem i kotletami (3 szt.). SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA: Marchewkę i jabłko zetrzeć, wymieszać z posiekaną cebulą, oliwą z oliwek i skropić sokiem z cytryny. Przyprawić do smaku pieprzem i solą.
KOLACJA 19:00 324 kcal	SALATKA Z FETA, KUKURYDZĄ I POMIDORKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 324 kcal, białko 9.68 g, węglowodany 37.4 g, tłuszcz 18 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Sałata lodowa 50 g, (1.5 liść) Pomidor czerwony 120 g, (0.5 cały) Kukurydza w puszcze 50 g, (3 łyżki) Ser feta 30 g, (3 plastry) Papryka zielona słodka 140 g Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Cebula czerwona 25 g Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Miód 10 g, (1 łyżeczka) Musztarda 10 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka)	SALATKA Z FETA, KUKURYDZĄ I POMIDORKAMI: Cebulę pokroić w piórka, pomidorki koktajlowe przepołować, ser feta, paprykę i ogórki pokroić w kostkę. Talerz wyłożyć sałatą, dodać warzywa i ser. DRESSING: oliwę z oliwek wymieszać z miodem, musztardą i sokiem z cytryny. Przyprawić do smaku pieprzem i solą. Całość przyprawić pieprzem i solą. Sałatkę połączyć dressingiem.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 419 kcal	JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 419 kcal, białko 26.6 g, węglowodany 28.9 g, tłuszcz 23 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Szpinak 50 g, (2 garście) Jajko 120 g, (2 sztuki) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Cebula czerwona 25 g Połudwica z piersi kurczaka 30 g, (3 plastry) Chleb żytni razowy 35 g, (1 kromka) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały)	JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM: Na patelni zeszklić cebulę. Dodać pokrojoną w plasterki wędlinę. Następnie dodać szpinak i dusić aż liście się skurczą. Wbić 2 jajka, przyprawić do smaku i mieszać do odpowiedniej konsystencji.
LUNCH 11:00 271 kcal	SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM FETA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 271 kcal, białko 8.73 g, węglowodany 17.1 g, tłuszcz 19.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mix sałat 50 g, (0.5 opakowanie) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Ser feta 40 g, (4 plastry) Pomidor czerwony 100 g, (0.5 cały) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Rzodkiewka 50 g, (3.5 sztuki) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)	SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM FETA: Rzodkiewkę pokroić w plasterki, szczypiorek posiekać, pomidorki koktajlowe przepołowić, ser feta i paprykę pokroić w kostkę, talerz wyłożyć mixem sałat, dodać warzywa i połączyć oliwą z oliwek i posypać szczypiorkiem. Przyprawić do smaku ulubionymi przyprawami.
OBIAD 14:00 552 kcal	KOTLETY Z CUKINIĄ, ILOŚĆ PORCJI: 2 20 min 279 kcal, białko 24.7 g, węglowodany 6.25 g, tłuszcz 17.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (6 PORCJE): Kurczak mięso mielone 400 g, (4 porcje) Cebula 105 g, (1 sztuka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Cukinia 200 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 20 g, (2 łyżki) Natka pietruszki 10 g, (0.5 garści) KASZA GRYCZANA 172 kcal, białko 6.63 g, węglowodany 35.8 g, tłuszcz 1.7 g 50 g, (0.5 szklanek) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 102 kcal, białko 0.81 g, węglowodany 20.6 g, tłuszcz 2.81 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Marchew 80 g, (1 sztuka) Jabłko 223 g, (1 duże) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Cebula 25 g, (0 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek)	KOTLETY Z CUKINIĄ: KOTLETY: cukinię zetrzeć i odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać mięso mielone, oliwę z oliwek i posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić do smaku. Uformować kotlety (6 szt.) i piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez 30 minut. Brokuł i kaszę ugotować. Kaszę podawać z brokułem i kotletami (3 szt.). SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA: Marchewkę i jabłko zetrzeć, wymieszać z posiekaną cebulą, oliwą z oliwek i skropić sokiem z cytryny. Przyprawić do smaku pieprzem i solą.
KOLACJA 19:00 336 kcal	KANAPKI Z SERKIEM NATURALNYM I PSTRĄGIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 336 kcal, białko 17.3 g, węglowodany 44.5 g, tłuszcz 10.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni razowy 70 g, (2 kromki) Serek naturalny do kanapek delikate 30 g, (2 łyżeczki) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Pstrąg wędzony z lidla 50 g Koper 4 g, (1 łyżeczka)	KANAPKI Z SERKIEM NATURALNYM I PSTRĄGIEM: Z podanych składników przygotować kanapki z serkiem naturalnym, posiekany koperkiem i kawałkami pstrąga. Podawać ze słupkami papryki.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 415 kcal	KANAPKI Z JAJKIEM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 415 kcal, białko 20.4 g, węglowodany 50.6 g, tłuszcz 16.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni razowy 70 g, (2 kromki) Masło 10 g, (1 łyżka) Połudwica z piersi kurczaka 30 g, (3 plastry) Jajko 60 g, (1 sztuka) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały)	KANAPKI Z JAJKIEM I WARZYWAMI: jajko ugotować na twardo. Z podanych składników przygotować kanapki. Podawać ze słupkami papryki i ćwiartkami pomidora.
LUNCH 11:00 262 kcal	JOGURT Z OWCAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 262 kcal, białko 11.2 g, węglowodany 38.9 g, tłuszcz 8.62 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt naturalny biedornka 200 g Gruszka 150 g, (1 sztuka) Nerkowiec 10 g, (0.5 garści) Cynamon mielony 2 g, (1 łyżeczka)	JOGURT Z OWCAMI: Gruszkę pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem, cynamonem i orzechami.
OBIAD 14:00 588 kcal	MAKARON Z WARZYWAMI W SOSIE POMIDOROWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 588 kcal, białko 37.1 g, węglowodany 75.8 g, tłuszcz 15.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Makaron żytni 80 g Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Cebula 25 g, (0 sztuk) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Szpinak 50 g, (2 garście) Cukinia 50 g, (0 sztuk) Passata pomidorowa 250 g Pierś z kurczaka 100 g, (0.5 sztuk)	MAKARON Z WARZYWAMI W SOSIE POMIDOROWYM: Makaron ugotować al'dente. Cukinię pokroić w półplasterki, cebulę i czosnek posiekać, kurczaka pokroić w kostkę. Na patelni zeszklić cebulę z czosnkiem. Następnie dodać kurczaka i obsmażyć go z obu stron. Wrzucić cukinię i dusić pod przykryciem aż zmięknie. Wlać passatę i wrzucić szpinak i zagotować. Dodać makaron do kurczaka i wymieszać. Całość przyprawić do smaku: pieprzem, solą, słodką i ostrą papryką.
KOLACJA 19:00 346 kcal	ZUPA KREM Z POMIDORÓW I PAPRYKI, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 346 kcal, białko 7.23 g, węglowodany 45.1 g, tłuszcz 17 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Papryka czerwona słodka 230 g, (1 sztuka) Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) Olej z pestek dyni 5 g, (1 łyżeczka) Chleb żytni razowy 35 g, (1 kromka)	ZUPA KREM Z POMIDORÓW I PAPRYKI: Paprykę pokroić na pół i piec w 200 stopniach przez około 15 minut. Po kilku minutach zdjąć z niej skórki i pokroić paprykę w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej, dodać pomidory, przyprawy i gotować około 10 minut. Następnie dodać paprykę i gotować kolejne 8 minut. Dolać wodę i zmiksować zupę na krem (wodę dolewać stopniowo aby uzyskać odpowiednią konsystencję). Kromkę chleba podgrzać na suchej patelni w formie grzanki, następnie pokroić w kostkę i posypać grzankami zupę i pestkami dyni.

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 417 kcal	OWSIANKA LATTE , ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 417 kcal, białko 13.3 g, węglowodany 69.7 g, tłuszcz 10.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 40 g Mleko 2% 150 g, (0.5 szklanek) Miód 10 g, (1 łyżeczka) Nerkowiec 10 g Banan 120 g, (1 sztuka) Kawa parzona czarna 5 g, (0 szklanek)	OWSIANKA LATTE : Mleko zagotować. Zalać nim płatki i odstawić na kilka minut. Gdy trochę ostygnie, dodać 1 łyżeczkę kawy rozpuszczalnej, miód i pozostałe składniki.
LUNCH 11:00 251 kcal	KANAPKI Z SERKIEM NATURALNYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 251 kcal, białko 11.9 g, węglowodany 41 g, tłuszcz 5.92 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni razowy 35 g, (1 kromka) Serek naturalny do kanapek delikate 15 g, (1 łyżeczka) Pstrąg wędzony z lidla 25 g Kalarepa 100 g Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Ogórek 40 g Marchew 80 g, (1 sztuka)	KANAPKI Z SERKIEM NATURALNYM I WARZYWAMI: Z podanych składników przygotować kanapkę z serkiem naturalnym, pstrągiem i plasterkami ogórka. Podawać ze słupkami papryki, kalarepą i marchewką.
OBIAD 14:00 562 kcal	PIECZONY DORSZ Z KASZĄ I SURÓWKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 385 kcal, białko 33.6 g, węglowodany 36.2 g, tłuszcz 12.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Dorsz, filet 150 g, (1.5 sztuk) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Kasza gryczana 50 g, (0.5 szklanek) Natka pietruszki 5 g, (0 garści) SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 178 kcal, białko 1.7 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 10.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kapusta kwaszona 102 g, (0.5 szklanek) Marchew 80 g, (1 sztuka) Suszona żurawina 12 g, (1 łyżka) Olej lniany 10 g, (1 łyżka)	PIECZONY DORSZ Z KASZĄ I SURÓWKĄ: Dorsza skropić oliwą z oliwek, przyprawić do smaku pieprzem i solą. Piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez 20 minut. Kaszę gryczaną ugotować i wymieszać z posiekaną natką pietruszki. SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ: Marchewkę zetrzeć, kapustę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki razem.
KOLACJA 19:00 331 kcal	SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 331 kcal, białko 28.6 g, węglowodany 25.9 g, tłuszcz 13.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Serek wiejski lekki 200 g Szczypiorek 5 g, (1 łyżka) Rzodkiewka 50 g, (3.5 sztuki) Nasiona słonecznika 5 g, (1 łyżeczka) Chleb żytni razowy 35 g, (1 kromka) Masło 5 g, (0.5 łyżek) Sałata masłowa 5 g, (1 liść) Połudwica z piersi kurczaka 15 g, (1.5 plastrów)	SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI: Rzodkiewkę zetrzeć, szczypiorek posiekać. Całość wymieszać z serkiem wiejskim i słonecznikiem. Przyprawić do smaku pieprzem, solą i wędzoną papryką. Do serka podawać kanapkę z masłem, sałatą i połędwicą.

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 404 kcal	WIOSENNE KANAPKI Z TWAROŻKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 404 kcal, białko 31.9 g, węglowodany 61.5 g, tłuszcz 2.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Bułka grahamka 90 g, (1 sztuka) Twaróg chudy 100 g Jogurt naturalny biedornka 20 g Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk) Szczypiorek 5 g, (1 łyżka) Ogórek 100 g, (0.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk)	WIOSENNE KANAPKI Z TWAROŻKIEM: Twarożek: twaróg rozgnieść widelcem, dodać startą rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Wymieszać z jogurtem i przyprawić pieprzem i solą. Przygotować bułkę z twarożkiem i plasterkami ogórka. Podawać ze słupkami papryki.
LUNCH 11:00 257 kcal	PUDDING CHIA Z MALINAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 257 kcal, białko 11.6 g, węglowodany 32.4 g, tłuszcz 11.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Nasiona chia 25 g, (0 szklanek) Jogurt naturalny biedornka 150 g Ksylitol 5 g Malina 70 g, (1 garść)	PUDDING CHIA Z MALINAMI: Jogurt wymieszać z nasionami i ksylitolem. Wstawić na noc do lodówki (aby nasiona napęczniały). Podawać z malinami.
OBIAD 14:00 573 kcal	KOMOSA RYŻOWA Z CUKINIĄ, KURCZAKIEM I PAPRYKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 573 kcal, białko 48.8 g, węglowodany 45.4 g, tłuszcz 22.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia 200 g, (0.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Pierś z kurczaka 150 g, (1 sztuka) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Koper 10 g, (2.5 łyżeczki) Szpinak 25 g, (1 garść) Komosa ryżowa 50 g Dynia pestki 10 g, (0 szklanek)	KOMOSA RYŻOWA Z CUKINIĄ, KURCZAKIEM I PAPRYKĄ: Komosę ugotować. Cukinię pokroić w półplasterki, paprykę w kostkę. Na patelni podsmażyć kurczaka pokrojonego w kostkę, przyprawić. Następnie wrzucić cukinię i paprykę wlać odrobinę wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Na koniec dodać szpinak, wymieszać i dusić chwilę aż liście szpinaku się skurczą. Komosę podawać z kurczakiem z warzywami, posypać pestkami dyni i posiekanym koperkiem. Przyprawy: pieprz, sól, słodka i wędzona papryka.
KOLACJA 19:00 340 kcal	SAŁATKA GRECKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 340 kcal, białko 12.5 g, węglowodany 21.7 g, tłuszcz 24.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ogórek 100 g, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Ser feta 40 g, (4 plastry) Sałata lodowa 50 g, (1.5 liść) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Dynia pestki 10 g, (2 łyżeczki)	SAŁATKA GRECKA: Pomidory pokroić w ćwiartki, ogórka pokroić w plasterki, ser feta i paprykę w kostkę. Talerz wyłożyć sałatą, dodać warzywa, posypać pestkami i polać oliwą z oliwek. Przyprawić do smaku.

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 424 kcal	OMLET CYNAMONOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 424 kcal, białko 31.1 g, węglowodany 35.7 g, tłuszcz 18 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Marchew 40 g, (0.5 sztuk) Jajko 60 g, (1 sztuka) Mąka pszenna razowa 2000 30 g Jogurt naturalny biedornka 40 g Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka) Pasta orzechowa 10 g Cynamon mielony 2 g, (1 łyżeczka) Proszek do pieczenia 4 g, (1 łyżeczka) Ostrovit wpc 80.eu 20 g	OMLET CYNAMONOWY: Białko ubić na sztywną pianę. Marchew zetrzeć, wymieszać z żółtkiem, jogurtem, mąką, proszkiem do pieczenia i cynamonem. Dodać ubite białko i delikatnie wymieszać. Masę wlać na rozgrzaną patelnię i smażyć z obu stron pod przykryciem. Całość polać masłem orzechowym.
LUNCH 11:00 258 kcal	KEFIR Z OWOCAMI , ILOŚĆ PORCJI: 1 2 min 258 kcal, białko 10.5 g, węglowodany 39.8 g, tłuszcz 7.69 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kefir, 2% tłuszczu 240 g, (1 szklanka) Banan 120 g, (1 sztuka) Migdały 5 g, (0.5 łyżek)	KEFIR Z OWOCAMI : Kefir podawać z bananem i orzechami.
OBIAD 14:00 584 kcal	NALEŚNIKI KWESTIA SMAKU, ILOŚĆ PORCJI: 2 20 min 242 kcal, białko 8.98 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 10.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (8 PORCJI): Mąka pszenna 125 g, (1 szklanka) Jajko 120 g, (2 sztuki) Mleko 2% 240 g, (1 szklanka) Woda muszyna 200 g Olej rzepakowy 25 g, (2.5 łyżki) TWAROŻEK DO NALEŚNIKÓW, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 342 kcal, białko 23 g, węglowodany 44.6 g, tłuszcz 10.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg chudy 100 g Jogurt naturalny biedornka 20 g Banan 120 g, (1 sztuka) Cynamon mielony 2 g, (1 łyżeczka) Kokos wiórki 13 g, (1 łyżka) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g, (1 łyżka)	NALEŚNIKI KWESTIA SMAKU: NALEŚNIKI: wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto (zostawić 5g oleju do posmarowania patelni). Smażyć cienkie naleśniki (8 szt.) TWAROŻEK DO NALEŚNIKÓW: Twaróg zblendować z bananem i jogurtem. Wymieszać z wiórkami i cynamonem. Twarożkiem faszerować naleśniki i posmarować dżemem.

KOLACJA
19:00
342 kcal

PASTA Z MAKRELI I JOGURTU, ILOŚĆ PORCJI: 2

20 min | 166 kcal, białko 11.8 g, węglowodany 5.17 g, tłuszcz 12.4 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (6 PORCJI):

Wędzona makreła lidl 150 g
Jogurt naturalny biedornka 60 g
Musztarda 40 g, (2 łyżki)
Szczypiorek 5 g, (1 łyżka)
Cebula 70 g, (0,5 sztuk)
Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

161 kcal, białko 3.92 g, węglowodany 36 g, tłuszcz 1.19 g

70 g, (2 kromki)

OGÓREK KISZONY

14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g

120 g, (2 sztuki)

PASTA Z MAKRELI I JOGURTU:

PASTA: Makrele obrać, oczyścić i rozdrobnić widelcem. Dodać pokrojonego w drobną kostkę ogórka, posiekaną cebulę i szczypiorek. Wymieszać z jogurtem i musztardą. Doprawić pieprzem i solą.

Przygotować kanapki z pastą i podawać ze ogórkami.

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 425 kcal	SZAKSZUKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 425 kcal, białko 23 g, węglowodany 41.4 g, tłuszcz 20.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pomidor w puszcze 400 g Cebula 50 g, (0,5 sztuk) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Jajko 120 g, (2 sztuki) Natka pietruszki 5 g Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka) Szpinak 25 g, (1 garść) Chleb żytni razowy 35 g, (1 kromka) Nasiona słonecznika 5 g, (1 łyżeczka)	SZAKSZUKA: Na patelni zeszklić cebulę z czosnkiem. Następnie dodać pomidory w puszcze. Przyprawić i dusić około 5 minut. Wbić 2 jajka i smażyć pod przykryciem aż jajka się zetną. Posypać posiekaną natką pietruszki, słonecznikiem i szpinakiem. Podawać na patelni z kromką chleba.
LUNCH 11:00 256 kcal	SKYR 131 kcal, białko 15 g, węglowodany 14 g, tłuszcz 2 g 150 g, (1 opakowanie) NERKOWIEC 83 kcal, białko 2.73 g, węglowodany 4.53 g, tłuszcz 6.58 g 15 g, (0.5 garści) KIWI 42.1 kcal, białko 0.79 g, węglowodany 10.1 g, tłuszcz 0.36 g 69 g, (1 sztuka)	
OBIAD 14:00 561 kcal	RYŻ PO CHIŃSKU, ILOŚĆ PORCJI: 1 25 min 561 kcal, białko 37.7 g, węglowodany 52.2 g, tłuszcz 20.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ryż brązowy 50 g, (5 łyżek) Mieszanka warzyw z przyprawami, mrożona 200 g, (0.5 paczka) Pierś z kurczaka 100 g, (0.5 sztuk) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Jajko 60 g, (1 sztuka) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)	RYŻ PO CHIŃSKU: Ryż ugotować. Na patelni podsmażyć pokrojonego w kostkę kurczaka. Przyprawić do smaku: papryką słodką i ostrą, pieprzem, solą i curry. Dodać warzywa i smażyć około 15 minut. Gdy warzywa będą gotowe dodać ugotowany ryż i wbić jajko. Mieszać do uzyskania konsystencji jajecznicy. Całość wymieszać i posypać posiekanym szczypiorkiem. Całość przyprawić do smaku.
KOLACJA 19:00 342 kcal	PASTA Z MAKRELI I JOGURTU, ILOŚĆ PORCJI: 2 20 min 166 kcal, białko 11.8 g, węglowodany 5.17 g, tłuszcz 12.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (6 PORCJI): Wędzona makrela lidl 150 g Jogurt naturalny biedornka 60 g Musztarda 40 g, (2 łyżki) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka) Cebula 70 g, (0.5 sztuk) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) CHLEB ŻYJNI RAZOWY 161 kcal, białko 3.92 g, węglowodany 36 g, tłuszcz 1.19 g 70 g, (2 kromki) OGÓREK KISZONY 14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g 120 g, (2 sztuki)	PASTA Z MAKRELI I JOGURTU: PASTA: Makrele obrać, oczyścić i rozdrobnić widelcem. Dodać pokrojonego w drobną kostkę ogórka, posiekaną cebulę i szczypiorek. Wymieszać z jogurtem i musztardą. Doprawić pieprzem i solą. Przygotować kanapki z pastą i podawać ze ogórkami.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie 08:00	Owsianka szarlotka 428 kcal	jajecznicza ze szpinakiem 419 kcal	Kanapki z jajkiem i warzywami 415 kcal	owsianka latte 417 kcal	Wiosenne kanapki z twarogiem 404 kcal	Omlet cytrynowy 424 kcal	szakszuka 425 kcal
Lunch 11:00	koktajl ze szpinaku 249 kcal	sałatka warzywna z serem feta 271 kcal	Jogurt z owocami 262 kcal	kanapki z serem naturalnym i warzywami 251 kcal	Pudding chia z malinami 257 kcal	Kefir z owocami 258 kcal	Skyr 131 kcal Nerkowiec 83 kcal Kiwi 42.1 kcal
Obiad 14:00	kotlety z cukinią 279 kcal Kasza gryczana 172 kcal surówka z marchewki i jabłka 102 kcal	kotlety z cukinią 279 kcal Kasza gryczana 172 kcal surówka z marchewki i jabłka 102 kcal	makaron z warzywami w sosie pomidorowym 588 kcal	Pieczony dorsz z kaszą i surówką 385 kcal surówka z kapusty kiszzonej 178 kcal	komosa ryżowa z cukinią, kurczakiem i papryką 573 kcal	naleśniki kwesia smaku 242 kcal twarożek do naleśników 342 kcal	Ryż po chińsku 561 kcal
Kolacja 19:00	sałatka z fetą, kukurydzą i pomidorkami 324 kcal	kanapki z serem naturalnym i pstrągiem 336 kcal	zupa krem z pomidorów i papryki 346 kcal	serek wiejski z warzywami 331 kcal	sałatka grecka 340 kcal	pasta z makreli i jogurtu 166 kcal Chleb żytni razowy 161 kcal Ogórek kiszony 14.4 kcal	pasta z makreli i jogurtu 166 kcal Chleb żytni razowy 161 kcal Ogórek kiszony 14.4 kcal