



SMACZNEGO!

PLAN ŻYWIENIOWY




Przykładowy Jadłospis 1 dniowy


czwartek
► 08:00 Śniadanie (E: 438kcal, B o.: 15.51g, T: 16.96g, W o.: 61.71g)

Owsianka snickers (E: 438kcal, B o.: 15.51g, T: 16.96g, W o.: 61.71g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Mleko z płatkami owsianymi, kakao, słodzikiem i masłem orzechowym gotować na małym ogniu kilka minut, aż owsianka zgęstnieje. Podawać z pokrojonym w plasterki bananem i kleksem jogurtu naturalnego.

► 11:00 II śniadanie (E: 257kcal, B o.: 21.45g, T: 4.95g, W o.: 31.35g)

Jogurt pitny, waniliowy - Skyr (E: 257kcal, B o.: 21.45g, T: 4.95g, W o.: 31.35g)

1 opakowanie (330ml)

► 14:00 Obiad (E: 607kcal, B o.: 47.3g, T: 20.61g, W o.: 58.58g)

Risotto z warzywami w towarzystwie łososia z piekarnika - przepis na 2 porcje (E: 607kcal, B o.: 47.3g, T: 20.61g, W o.: 58.58g)

1 porcja

- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Łosoś różowy, surowy - 2 sztuki (400g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1 i 1/4 woreczka (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 1/4 łyżki (45g)




Sposób przygotowania:

Łososia przyprawić (oliwa, pieprz i czosnek, papryka) i piec w piekarniku rozgrzanym do 210 stopni, przez 10-12 minut. Ryż ugotować, później doprawić, dorzucić łyżkę oliwy, warzywa i podsmażyć chwilkę na małym ogniu wszystko razem.

► 17:00 Podwieczorek (E: 315kcal, B o.: 10.58g, T: 10.91g, W o.: 44.38g)

Jogurt z czereśniami (E: 315kcal, B o.: 10.58g, T: 10.91g, W o.: 44.38g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- Czereśnie - 1 i 3/4 garści (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)


Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny wymieszać z czereśniami wydrążonymi z pestek. Posypać pokruszoną gorzką czekoladą.

► 20:00 Kolacja (E: 393kcal, B o.: 17.94g, T: 13.19g, W o.: 54.94g)

Roladki z tortilli z szynką i suszonymi pomidorami (E: 393kcal, B o.: 17.94g, T: 13.19g, W o.: 54.94g)

1 porcja

- Pomidory suszone na słońcu - 5 i 3/4 plastra (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Szynka z indyka - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)


Sposób przygotowania:

Tortillę posmarować serkiem, ułożyć plasterki szynki, następnie dodać liście rukoli, plasterki pomidora i posypać suszonym oregano. Doprawić pieprzem, zwinąć tortille w miarę ciasno w rulonik. Pokroić na porcje.

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1

Produkty zbożowe

Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż brązowy	120g (1 i 1/4 woreczka)
Tortilla pszenna	60g (1 sztuka)

Warzywa

Czosnek	10g (2 ząbki)
Kukurydza, konserwowa	46g (2 i 1/3 łyżki)
Papryka czerwona	70g (1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory suszone na słońcu	40g (5 i 3/4 plastra)
Rukola	10g (1/2 garści)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	205g (10 i 1/4 łyżki)
Jogurt pitny, waniliowy - Skyr	330ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Serek śmietankowy, naturalny	30g (1 i 1/4 łyżki)

Mięso i jaja

Szynka z indyka	30g (1 i 1/2 plastra)
-----------------	-----------------------

Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	20ml (2 łyżki)
----------------	----------------

Cukier i słodycze

Czekolada gorzka	20g (2 kostki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Ksylitol	5g (3/4 łyżeczki)

Ryby i owoce morza

Łosoś różowy, surowy	400g (2 sztuki)
----------------------	-----------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	100g (3/4 sztuki)
Czereśnie	150g (1 i 3/4 garści)

Przyprawy

Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe	20g (1 łyżka)
-------------------------	---------------

czwartek

08:00 Śniadanie

Owsianka snickers

11:00 II śniadanie

Jogurt pitny, waniliowy - Skyr

14:00 Obiad

Risotto z warzywami w towarzystwie łososia z piekarnika

17:00 Podwieczorek

Jogurt z czereśniami

20:00 Kolacja

Roladki z tortilli z szynką i suszonymi pomidorami