SYLWIA SOBOTA

fit by sobota

SYLWIA SOBOTA

JADŁOSPIS

WYZWANIE
FORMA NA LATA - GONIMY LATO!!

CZEŚĆ !!

Cieszę się, że masz przed sobą ten jadłospis i, że bierzesz udział w moim WYZWANIU!!

Cieszę się, bo wiem, że w zdrowym ciele zdrowy duch ! TY podjęłaś już właściwą decyzję!! Wzięłaś sprawy w swoje ręce i już za chwilę będziesz mogła cieszyć się pięknymi efektami!!

Mam dla Ciebie kilka wskazówek:

Jeżeli nie lubisz któregoś ze składników lub też go nie posiadasz, to spokojnie poszukaj zamiennika:
- orzechy i pestki wymieniaj między sobą 1:1
- łososia wymień na makrelę, indyka na kurczaka, chudą wieprzowinę na wołowinę
- kaszę możesz zamienić na ryż, makaron, itp.
- mąkę możesz wybrać dowolną
- mleko zwykłe możesz zastąpić mlekiem roślinnym
- jeśli masz swoje sprawdzone smaki to przyprawiaj wedle własnego uznania
- staraj się ograniczać duże ilości soli

Jeśli wcześniej piłaś słodkie napoje i podczas trzymania się jadłospisu będzie Ci bardzo tego brakować - możesz posłodzić herbatę czy kawę erytrolem lub wybrać napój zero.

Polecam zacząć dzień od wypicia szklanki letniej wody z cytryną - pobudza do pracy nasze jelita, nawadnia organizm po całej nocy, wpływa na lepsze trawienie.

W ciągu dnia staraj się wypijać minimum 2-2,5l wody (w tym kawa, herbata).

Jeśli do tej pory jadłaś zupy i nie chcesz z nich rezygnować:
- zupa jest lekka, warzywna to nie wliczaj jej w kaloryczność.
- zupa jest treściwa z mięsem, kaszą czy ziemniakami - potraktuj ją jako główny posiłek.

Jeśli będziesz potrzebować więcej warzyw to spokojnie zjedz - naprawdę nic się nie stanie, jak zjesz więcej pomidora, ogórka czy innego warzywa. Wrzuć na luz! Nie wyrzucaj!

Jeśli w diecie zostaje Ci jakiś produkt i nie chcesz, aby się zmarnował - ugotuj posiłki na dwa dni.

Dietę trzymasz jak chcesz...możesz gotować od razu na dwa dni (jedząc to samo) lub codziennie zmieniać sobie posiłki :). Możesz także zmieniać kolejność posiłków w ciągu dnia.

Ostatni posiłek staraj się zjeść najpóźniej 1,5h przed snem :).

JEŚLI CHCESZ UŻYĆ INNYCH OWOCÓW NIŻ PODAŁAM W JADŁOSPISIE - SKORZYSTAJ Z TABELI WYMIENNIKÓW.

Cieszę się, że razem dążymy do FORMY NA LATA !!

poniedziałek

Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 26.55g, T: 21.5g, W o.: 63.85g)

Placuszki na serku waniliowym (E: 559kcal, B o.: 26.55g, T: 21.5g, W o.: 63.85g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mąka orkiszowa - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Serek homogenizowany wanilia - Rolmlecz - 1 opakowanie (200g)

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz oleju dokładnie połączyć razem.
2. Na patelni rozgrzać olej.
3. Smażyć na wolnym ogniu małe placuszki.
4. Kiedy się przyrumienią przewrócić na drugą stronę.

* Placuszki można zrobić także z połową serka, a drugą połową posmarować placki.

II śniadanie (E: 430kcal, B o.: 20.78g, T: 16.7g, W o.: 51.5g)

Borówka amerykańska, surowa (E: 73kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 18g) — 2 i 1/3 garści (120g)

Tortilla z łososiem (E: 357kcal, B o.: 20.06g, T: 15.98g, W o.: 33.5g) — 1 porcja

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sos pesto, czerwony - 1/2 łyżki (10g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 łyżka (25g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)

Sposób przygotowania:

1. Placek Tortilli posmarować serkiem i pesto.
2. Ułożyć rukolę, plastry łososia i pokrojonego w paski ogórki.
3. Zawinąć mocno.
4. Tortillę można pokroić w paski lub zjeść w całości.

Borówki zjeść dodatkowo.
Rukolę można zastąpić inną sałatą.

Obiad (E: 530kcal, B o.: 25.63g, T: 18.54g, W o.: 66.04g)

Indyk w pesto z ryżem i fasolką (E: 530kcal, B o.: 25.63g, T: 18.54g, W o.: 66.04g) — 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Majonez - 1/2 łyżki (12g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sos pesto, czerwony - 1/2 łyżki (10g)
- Polędwiczka z indyka - 1/2 sztuki (90g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (70g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
2. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
3. Fasolkę ugotować w osolonej wodzie do miękkości.
3. Mięso z indyka pokroić w grube plastry.
4. Majonez zmieszać z pesto i tą pastą dokładnie nasmarować mięso.
5. Piec w piekarniku około 15 minut.
6. Przed podaniem ryż i fasolkę polać oliwą.

Kolacja (E: 376kcal, B o.: 24.01g, T: 7.66g, W o.: 58.43g)

Zapiekanki z szynką (E: 376kcal, B o.: 24.01g, T: 7.66g, W o.: 58.43g) — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chleb żytni razowy - 2 i 2/3 kromki (90g)
- Ketchup, łagodny - 1/2 łyżki (7g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella, light - 3 plastry (60g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Na kromki chleba nałożyć szynkę, plastry pomidora, cebulę pokrojoną, plastry mozzarelli, posypać pieprzem.
3. Wstawić do piekarnika na około 10-15min.
4. Przed podaniem posmarować ketchupem.

*Nadmiar pomidora zjeść dodatkowo.

Kromki można także podpiec na suchej patelni na wolnym ogniu pod przykryciem.
Należy wtedy dodać kilka kropel wody, aby wytworzyły parę, dzięki której ser się rozpuści.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1895 kcal	**Białko ogółem:**	96.97 g
Tłuszcz:	64.4 g	**Węglowodany ogółem:**	239.82 g

wtorek

Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 30.31g, T: 24.97g, W o.: 59.01g)

Frankfuterki z bajglem (E: 584kcal, B o.: 30.31g, T: 24.97g, W o.: 59.01g) 1 porcja

- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Sałata lodowa - 1/3 garści (40g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 łyżka (25g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)
- Frankfuterki wieprzowe pikok pure - 1/3 opakowania (100g)

Sposób przygotowania:

1. Frankfuterki ugotować.
2. Bajgla posmarować serkiem, ułożyć na nim sałatę i pokrojoną w paski paprykę.
3. Bułkę zjeść z frankfurterkami z dodatkiem musztardy.

Zamiast bajgla można zjeść chleb żytni lub inną bułkę.

II śniadanie (E: 441kcal, B o.: 28.91g, T: 17.46g, W o.: 45.98g)

Pudding chia z oreo (E: 441kcal, B o.: 28.91g, T: 17.46g, W o.: 45.98g) 1 porcja

- Herbatniki kakaowe - Oreo - 2 sztuki (23g)
- Maliny - 1 i 1/3 garści (100g)
- Mleko sojowe - 2/3 szklanki (150ml)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)
- Izolat - Allnutrition - 2/3 porcji (20g)

Sposób przygotowania:

1. Mleko sojowe, chia oraz izolat dokładnie połączyć razem, odstawić na około 1h do zgęstnienia - od czasu do czasu mieszając.
2. Po tym czasie dodać pokruszone ciastka oreo i przełożyć do pucharka lub słoiczka.
3. Posypać malinami i odstawić do całkowitego zgęstnienia (najlepiej na noc).

Obiad (E: 596kcal, B o.: 28.01g, T: 15.01g, W o.: 88.09g)

Makaron ryżowy z pesto (E: 596kcal, B o.: 28.01g, T: 15.01g, W o.: 88.09g) 1 porcja

- Makaron ryżowy - 2 i 1/2 garści (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pomidorki przekroić na pół, pietruszkę posiekać.
3. Na patelni rozgrzać pesto, dodać pomidorki i przez chwilę podgrzewać.
4. Dodać ugotowany makaron, pietruszkę i dokładnie wymieszać.
5. Doprawić pieprzem.

Można także użyć czerwonego pesto.

Kolacja (E: 307kcal, B o.: 11.11g, T: 9.17g, W o.: 46.14g)

Ziemniaczki z kefirem (E: 307kcal, B o.: 11.11g, T: 9.17g, W o.: 46.14g) 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (210g)

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie do miękkości.
2. Rozgnieść ziemniaki na gładko, polać oliwą i zjeść popijając kefirem.

Z ziemniaków można także zrobić frytki w piekarniku lub podsmażyć je na patelni po ugotowaniu.
Na podanej w przepisie oliwie, można także podsmażyć trochę cebuli i połączyć z ziemniakami.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1928 kcal	**Białko ogółem:**	98.34 g
Tłuszcz:	66.61 g	**Węglowodany ogółem:**	239.22 g

środa

Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 28.74g, T: 14.6g, W o.: 75.49g)

Nocna owsianka (E: 541kcal, B o.: 28.74g, T: 14.6g, W o.: 75.49g) 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Masło migdałowe - 3/4 łyżki (15g)
- Mleko sojowe - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (40g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1 opakowanie (150g)

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane połączyć z kakao.
2. Zalać lekko ciepłym mlekiem i odstawić na 5min do zgęstnienia.
3. Banana pokroić w plasterki.
3. W słoiczku lub pucharku ułożyć kolejno: połowę pokrojonego banana, połowę owsianki, połowę masła migdałowego, połowę serka.
4. Powtórzyć czynność.
5. Wstawić na noc do lodówki.

Owsiankę należy przygotować dzień wcześniej - wieczorem.

II śniadanie (E: 362kcal, B o.: 19.34g, T: 20.66g, W o.: 26.95g)

Sałatka z brokułem i jajkiem (E: 362kcal, B o.: 19.34g, T: 20.66g, W o.: 26.95g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Majonez - 1/2 łyżki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

1. Brokuła podzielić na małe różyczki i ugotować do miękkości.
2. Jajko ugotować na twardo i pokroić w kostkę.
3. Pomidorki przekroić na pół, fetę pokroić w kostkę, cebulę w piórka, kukurydzę odsączyć na sitku.
4. Jogurt wymieszać z majonezem, solą i pieprzem.
5. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać tworząc sałatkę.

Obiad (E: 560kcal, B o.: 27.49g, T: 18.39g, W o.: 77.21g)

Indyk w sosie porowym (E: 560kcal, B o.: 27.49g, T: 18.39g, W o.: 77.21g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Polędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3 i 1/3 łyżki (60g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Brokuła podzielić na różyczki i ugotować do miękkości.
3. Mięso pokroić w kostkę i doprawić solą i pieprzem.
4. Pora poszatkować.
5. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić mięso, pora i podsmażyć przez chwilę.
6. Dodać wodę i dusić około 5 minut..
7. Śmietanę połączyć z łyżką wody z patelni (po to aby śmietana się nie zważyła) i wlać ją na patelnię.
8. Dusić przez chwilę, doprawić do smaku.
9. Zjeść z kaszą i brokułem.

Kolacja (E: 459kcal, B o.: 26.31g, T: 9.31g, W o.: 67.99g)

Tosty z twarogiem i dżemem (E: 459kcal, B o.: 26.31g, T: 9.31g, W o.: 67.99g) 1 porcja

- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Chleb tostowy, pełnoziarnisty - 4 kromki (90g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 2 łyżki (20ml)

Sposób przygotowania:

1. Twaróg połączyć z mleczkiem kokosowym i rozgnieść widelcem.
2. Połączyć z dżemem.
3. Z pieczywa zrobić grzanki w tosterze lub na suchej patelni.
4. Posmarować serkiem.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal	**Białko ogółem:**	101.88 g
Tłuszcz:	62.96 g	**Węglowodany ogółem:**	247.64 g

czwartek

Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 20.42g, T: 17.13g, W o.: 65.77g)

Grzanki z awokado i łososiem (E: 471kcal, B o.: 20.42g, T: 17.13g, W o.: 65.77g) 1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)

Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieść widelcem i połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
2. Pomidora pokroić w plastry.
3. Z pieczywa zrobić grzanki w tosterze lub na suchej patelni.
4. Kanapki posmarować awokado, dodać rukolę, plastry pomidora i plastry łososia.

Zamiast grzanek można pieczywo zjeść normalnie.

II śniadanie (E: 425kcal, B o.: 35.97g, T: 16.58g, W o.: 33.93g)

Koktajl z wiśniami (E: 425kcal, B o.: 35.97g, T: 16.58g, W o.: 33.93g) 1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Izolat - Allnutrition - 1 porcja (30g)
- Wiśnie mrożone - 1/3 opakowania (180g)

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować na koktajl.
2. Najlepiej smakuje schłodzony.

Obiad (E: 531kcal, B o.: 18.56g, T: 9.93g, W o.: 103.8g)

Makaron z jagodami (E: 531kcal, B o.: 18.56g, T: 9.93g, W o.: 103.8g) 1 porcja

- Czarne jagody, mrożone - 1/2 opakowania (150g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1 i 1/4 szklanki (110g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- mleczko kokosowe Real Thai - 4 łyżki (40ml)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Na patelnię wrzucić jagody i poczekać, aż się rozmrożą.
3. Dodać erytrol i mleczko kokosowe.
4. Połączyć z ugotowanym makaronem.

Kolacja (E: 467kcal, B o.: 27.11g, T: 21.43g, W o.: 44.14g)

Jajka zapiekane w tortilli (E: 467kcal, B o.: 27.11g, T: 21.43g, W o.: 44.14g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni
2. Tortillę włożyć do naczynia żaroodpornego - tak aby miała zagięte boki.
3. Paprykę, cebulę, fetę pokroić w kostkę.
4. Na tortillę nałożyć szpinak, pokrojone warzywa z fetą.
5. Wbić do tego jajka, posypać solą i pieprzem.
6. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 20-25 minut.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1894 kcal	**Białko ogółem:**	102.06 g
Tłuszcz:	65.07 g	**Węglowodany ogółem:**	247.64 g

piątek

Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 15.52g, T: 12.82g, W o.: 68.3g)

Owsianka z oreo (E: 418kcal, B o.: 15.52g, T: 12.82g, W o.: 68.3g) 1 porcja

- Herbatniki kakaowe - Oreo - 2 sztuki (22g)
- Maliny - 1 i 1/3 garści (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

1. Mleko wlać do garnka.
2. Dodać płatki owsiane, erytrol, nasiona chia.
3. Gotować na wolnym ogniu przez około 7min.
4. Gotową owsiankę przełożyć do miseczki.
5. Posypać pokruszonymi ciasteczkami oreo i malinami.

II śniadanie (E: 544kcal, B o.: 28.93g, T: 17.77g, W o.: 70.56g)

Sałatka z kaszą kuskus (E: 544kcal, B o.: 28.93g, T: 17.77g, W o.: 70.56g) 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 4 łyżki (80g)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę zalać wrzątkiem do całkowitego przykrycia. Odstawić na 5min.
2. Marchewkę zetrzeć na tarce, pomidorki przekroić na pół, kukurydzę odsączyć, pietruszkę posiekać.
3. Tuńczyka lekko odcisnąć z nadmiaru oleju.
3. Połączyć oliwę, sok z cytryny, erytrol, przyprawy.
4. Wszystkie składniki wrzucić do miski i wymieszać tworząc sałatkę.

Obiad (E: 433kcal, B o.: 22.55g, T: 19.97g, W o.: 41.58g)

Dorsz z pieczonymi ziemniakami. (E: 433kcal, B o.: 22.55g, T: 19.97g, W o.: 41.58g) 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Sos pesto, czerwony - 2 łyżki (40g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Ziemniaki obrać, pokroić w plasterki i połączyć dokładnie z 20g pesto.
3. Włożyć do piekarnika na około 40min.
4. W tym czasie majonez połączyć z pozostałym pesto.
5. Dorsza umyć osuszyć i nasmarować powstałą pastą.
6. Dorsza włożyć na około 15min przed końcem pieczenia ziemniaków.
7. Zjeść z ogórkiem kiszonym.

Kolacja (E: 504kcal, B o.: 32.28g, T: 14.73g, W o.: 62.67g)

Tosty z sałatką (E: 504kcal, B o.: 32.28g, T: 14.73g, W o.: 62.67g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella, light - 3 plastry (60g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Chleb tostowy, pełnoziarnisty - 4 kromki (90g)

Sposób przygotowania:

1. Pomidora, ogórka, cebulę pokroić w drobną kostkę.
2. Wymieszać z oliwą, solą i pieprzem tworząc sałatkę.
3. Z chleba, sera i szynki zrobić tosty w tosterze lub na patelni (na bardzo wolnym ogniu).
4. Tosty posmarować ketchupem i zjeść z sałatką.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1899 kcal	**Białko ogółem:**	99.28 g
Tłuszcz:	65.29 g	**Węglowodany ogółem:**	243.11 g

sobota

Śniadanie (E: 397kcal, B o.: 17g, T: 20.71g, W o.: 42.09g)

Omlet biszkoptowy z borówkami (E: 397kcal, B o.: 17g, T: 20.71g, W o.: 42.09g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Czekolada mleczna - 1 kostka (6g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

1. Białka ze szczyptą soli ubić mikserem na sztywną pianę.
2. Do piany dodać budyń, mąkę, erytrol, proszek do pieczenia, żółtka.
3. Całość wymieszać za pomocą miksera.
4. Na patelni rozgrzać olej.
5. Wlać wymieszaną masę.
6. Smażyć na bardzo małym ogniu pod przykryciem.
7. Kiedy omlet się zetnie, delikatnie przewrócić go na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę.
8. W tym czasie połączyć serek z rozpuszczoną w kapieli wodnej czekoladą.
9. Omlet przełożyć na talerz, nałożyć serek, posypać borówkami i delikatnie złożyć go na pół

II śniadanie (E: 308kcal, B o.: 17.97g, T: 4.8g, W o.: 47.53g)

Bajgiel z szynką (E: 308kcal, B o.: 17.97g, T: 4.8g, W o.: 47.53g) 1 porcja

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/5 garści (20g)
- Serek Philadelphia, lekki - 1 łyżka (25g)
- Szynka z indyka - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)

Sposób przygotowania:

1. Połówki bułki posmarować serkiem.
2. Nałożyć sałatę, szynkę, ogórka.
3. Przykryć drugą połówką.

Bułkę można także zastąpić chlebem żytnim.

Obiad (E: 728kcal, B o.: 39.59g, T: 26.68g, W o.: 82.98g)

Indyk w sosie curry. (E: 728kcal, B o.: 39.59g, T: 26.68g, W o.: 82.98g) 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (120g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Kasza kuskus - 1/2 szklanki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- mleczko kokosowe Real Thai - 10 łyżek (100ml)

Sposób przygotowania:

1. Polędwiczkę z indyka, cukinię, paprykę, cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
2. Mięso obtoczyć w papryce, pieprzu i soli.
3. Na patelni rozgrzać oliwę.
4. Na patelnię wrzucić mięso oraz warzywa i podsmażyć przez chwilę.
5. Wlać mleczko kokosowe, dodać przecier pomidory, sok z cytryny, curry, sos sojowy i dusić pod przykryciem około 10 minut.
6. W tym czasie kaszę zalać wrzątkiem do całkowitego jej zakrycia, odstawić na 5 minut.
7. Mięso w sosie curry zjeść z kaszą.

Kolacja (E: 445kcal, B o.: 14.16g, T: 14.57g, W o.: 76.61g)

Kasza manna z jagodami (E: 445kcal, B o.: 14.16g, T: 14.57g, W o.: 76.61g) 1 porcja

- Czarne jagody, mrożone - 1/3 opakowania (100g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (55g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

1. Mleko zagotować w garnku z 5g erytrolu.
2. Wsypać kaszę mannę energicznie mieszając i gotować około 5 minut do całkowitego zgęstnienia.
3. Na patelni rozmrozić jagody razem z 5g erytrolu - tworząc jagodowy sos, przełożyć do miseczki.
4. Na patelni rozpuścić masło i lekko je podpiec.
5. Na talerz nałożyć kaszę, polać masłem i sosem jagodowym.

*gotując kaszę trzeba ją cały czas mieszać, aby się nie przypaliła

Kaszę można zrobić także na mleku sojowym.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1878 kcal	**Białko ogółem:**	88.72 g
Tłuszcz:	66.76 g	**Węglowodany ogółem:**	249.21 g

niedziela

Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 18.02g, T: 18.72g, W o.: 37.89g)

Winogrona (E: 142kcal, B o.: 1g, T: 0.4g, W o.: 35.2g) 2 i 3/4 garści (200g)

Omlet pietruszkowy (E: 243kcal, B o.: 17.02g, T: 18.32g, W o.: 2.69g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)

Sposób przygotowania:

1. Jajka wbić do miseczki.
2. Dodać mleko, sól, pieprz i zmiksować przez chwilę mikserem lub wymieszać trzepaczką.
3. Fetę pokroić w kostkę, pietruszkę posiekać.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Wlać wymieszaną masę jajeczną, posypać fetą i pietruszką.
6. Smażyć na bardzo wolnym ogniu pod przykryciem.
7. Kiedy omlet się zetnie z góry delikatnie złożyć go na pół i przełożyć na talerz.

Winogrona zjeść dodatkowo.

II śniadanie (E: 415kcal, B o.: 26.47g, T: 16.46g, W o.: 42.96g)

Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy (E: 152kcal, B o.: 20g, T: 3g, W o.: 10.4g) 1 opakowanie (200g)

Orzechy nerkowca (E: 166kcal, B o.: 5.47g, T: 13.16g, W o.: 9.06g) 3/4 garści (30g)

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 548kcal, B o.: 27.57g, T: 14.54g, W o.: 80.81g)

Zapiekane tortellini (E: 548kcal, B o.: 27.57g, T: 14.54g, W o.: 80.81g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron tortellini, ricotta i szpinak - 1 szklanka (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Makaron podgotować lekko w osolonej wodzie.
3. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Podsmażyć cebulę z czosnkiem i szpinak (tak aby liście straciły objętość).
6. Dodać pomidory w puszce, sól, pieprz i słodką paprykę i gotować przez chwilkę.
7. Do naczynia żaroodpornego nałożyć trochę sosu, wsypać tortellini, zalać resztą sosu, posypać startą mozzarellą (lub pokrojoną w plastry).
8. Zapiekać w piekarniku około 20min.

Przygotować od razu 2 porcje w jednym naczyniu.
Druga porcja na kolację.

Kolacja (E: 548kcal, B o.: 27.57g, T: 14.54g, W o.: 80.81g)

Zapiekane tortellini (E: 548kcal, B o.: 27.57g, T: 14.54g, W o.: 80.81g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron tortellini, ricotta i szpinak - 1 szklanka (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
2. Makaron podgotować lekko w osolonej wodzie.
3. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Podsmażyć cebulę z czosnkiem i szpinak (tak aby liście straciły objętość).
6. Dodać pomidory w puszce, sól, pieprz i słodką paprykę i gotować przez chwilkę.
7. Do naczynia żaroodpornego nałożyć trochę sosu, wsypać tortellini, zalać resztą sosu, posypać startą mozzarellą (lub pokrojoną w plastry).
8. Zapiekać w piekarniku około 20min.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1896 kcal	**Białko ogółem:**	99.63 g
Tłuszcz:	64.26 g	**Węglowodany ogółem:**	242.47 g

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7

Produkty zbożowe

Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu	160g (2 i 1/4 sztuki)
Chleb tostowy, pełnoziarnisty	180g (7 i 3/4 kromki)
Chleb żytni razowy	190g (5 i 1/3 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	80g (3/4 woreczka)
Kasza kuskus	130g (3/4 szklanki)
Kasza manna	55g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	110g (1 i 1/4 szklanki)
Makaron ryżowy	100g (2 i 1/2 garści)
Mąka orkiszowa	60g (4 łyżki)
Płatki owsiane	40g (2 łyżki)
Płatki owsiane górskie	40g (4 łyżki)
Ryż basmati	70g (1/3 szklanki)
Serek homogenizowany wanilia - Rolmlecz	200g (1 opakowanie)
Tortilla pełnoziarnista	120g (2 sztuki)
Wiśnie mrożone	180g (1/3 opakowania)

Warzywa

Brokuły	300g (2/3 sztuki)
Cebula	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	17g (3 i 1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	150g (1/3 opakowania)
Kukurydza, konserwowa	120g (6 łyżek)
Marchew	50g (1 sztuka)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	340g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	28g (4 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	600g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	350g (17 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszce	400g (1 i 2/3 szklanki)
Por	100g (3/4 sztuki)
Rukola	40g (2 garście)
Sałata lodowa	60g (2/3 garści)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki	410g (4 i 2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	470ml (2 szklanki)
Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy	200g (1 opakowanie)
Ser mozzarella, light	200g (10 plastrów)
Ser typu "Feta"	80g (1/3 kostki)
Serek Philadelphia, lekki	105g (4 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	60g (3 i 1/3 łyżki)
Twaróg półtłusty, mielony	70g (2 i 1/3 plastra)

Mięso i jaja

Frankfuterki wieprzowe pikok pure	100g (1/3 opakowania)
Jaja kurze, całe	400g (7 i 3/4 sztuki)
Polędwiczka z indyka	280g (1 i 1/3 sztuki)
Szynka z indyka	90g (6 plastrów)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Olej rzepakowy	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	53ml (5 i 1/3 łyżki)

Cukier i słodycze

Budyń w proszku	10g (1 i 1/4 łyżki)
Czekolada mleczna	6g (1 kostka)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Erytrol	32g (6 i 1/3 łyżeczki)
Herbatniki kakaowe - Oreo	45g (4 sztuki)
Kakao, ciemne - Gellwe	10g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	100g (1 sztuka)
Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)
Tuńczyk w oleju	140g (4 i 2/3 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	140g (1 sztuka)
Banan	200g (1 i 2/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	220g (4 i 1/3 garści)
Czarne jagody, mrożone	250g (3/4 opakowania)
Maliny	200g (2 i 3/4 garści)
Nasiona chia, suszone	35g (3 i 1/2 łyżki)
Orzechy nerkowca	30g (3/4 garści)
Winogrona	200g (2 i 3/4 garści)

Napoje

Sok z cytryny	10ml (1 i 2/3 łyżki)
Woda	50ml (1/5 szklanki)

Przyprawy

Curry, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	22g (1 i 1/2 łyżki)
Majonez	34g (1 i 1/3 łyżki)
Musztarda	20g (2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	19g (19 szczypt)
Proszek do pieczenia	3g (3/4 łyżeczki)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Sos pesto, czerwony	60g (3 łyżki)
Sos pesto, zielony	20g (1 łyżka)
Sos sojowy	5g (1 łyżeczka)
Sól himalajska	21g (21 szczypty)

Produkty vege/vegan

Masło migdałowe	15g (3/4 łyżki)
mleczko kokosowe Real Thai	160ml (16 łyżek)
Mleko sojowe	250ml (1 szklanka)

Dania gotowe

Makaron tortellini, ricotta i szpinak	250g (2 i 1/4 szklanki)

Preparaty

Izolat - Allnutrition	50g (1 i 2/3 porcji)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Placuszki na serku waniliowym	Frankfuterki z bajglem	Nocna owsianka	Grzanki z awokado i łososiem	Owsianka z oreo	Omlet biszkoptowy z borówkami	Winogrona Omlet pietruszkowy
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Borówka amerykańska, surowa Tortilla z łososiem	Pudding chia z oreo	Sałatka z brokułem i jajkiem	Koktajl z wiśniami	Sałatka z kaszą kuskus	Bajgiel z szynką	Pudding proteinowy LIDL - czekoladowy Orzechy nerkowca Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Indyk w pesto z ryżem i fasolką	Makaron ryżowy z pesto	Indyk w sosie porowym	Makaron z jagodami	Dorsz z pieczonymi ziemniakami.	Indyk w sosie curry.	Zapiekane tortellini
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zapiekanki z szynką	Ziemniaczki z kefirem	Tosty z twarogiem i dżemem	Jajka zapiekane w tortilli	Tosty z sałatką	Kasza manna z jagodami	Zapiekane tortellini