

DZIEŃ 1

KCAL **1803**; BIAŁKO **90** G; TŁUSZCZ **66** G; WĘGLOWODANY **242** G

ŚNIADANIE

KCAL: 424.3 B: 23.8 G W: 49.1 G T: 17.3 G

DANIA

MIODOWO-ORZECHOWY TWAROŻEK Z GRUSZKĄ

SKŁADNIKI:

✓ SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	100 X GRAM	100 G
✓ JOGURT NATURALNY	3 X ŁYŻKA	60 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻKA	25 G
✓ ORZECHY WŁOSKIE	4 X SZTUKA	16 G
✓ GRUSZKA	1 X SZTUKA	130 G

PRZYGOTOWANIE:

GRUSZKĘ UMYĆ, ZETRZEĆ NA TARCE LUB POKROIĆ W DROBNĄ KOSTKĘ. ORZECHY ROZDROBNIĆ. SER WYMIESZAĆ Z JOGURTEM, MIODEM, GRUSZKĄ I ORZECAMI.

II ŚNIADANIE

KCAL: 172.1 B: 3.7 G W: 36.1 G T: 3.2 G

DANIA

KOKTAJL PUMPKIN SPICE

SKŁADNIKI:

✓ PUREE Z DYNI	5 X ŁYŻKA	125 G
✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G
✓ CYNAMON	2 X SZCZYPTA	1 G
✓ KARDAMON	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ MLEKO MIGDAŁOWE (NIESŁODZONE)	1 X SZKLANKA	240 G

PRZYGOTOWANIE:

BANANA UMYĆ, OBRĄĆ I POKROIĆ. WSZYSTKIE SKŁADNIKI UMIEŚCIĆ W WYSOKIM NACZYNIU, ZBLENDOWAĆ. CAŁOŚĆ PRZYPRAWIĆ.

OBIAD

KCAL: 543.7 B: 41.5 G W: 68.2 G T: 14.5 G

DANIA

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JAGLANĄ, MOZARELLĄ I INDYKIEM

SKŁADNIKI:

✓ CUKINIA	1 X SZTUKA	300 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G

✓ CEBULA	1 X SZTUKA	100 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ PIERŚ Z INDYKA	70 X GRAM	70 G
✓ KASZA JAGLANA	50 X GRAM	50 G
✓ MARCHEW	1 X SZTUKA	45 G
✓ KUKURYDZA KONSERWOWA	3 X ŁYŻECZKA	24 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ OREGANO SUSZONE	1 X ŁYŻKA	4 G
✓ SER MOZZARELLA	2 X PLASTER	40 G

PRZYGOTOWANIE:

KASZĘ WYPŁUKAĆ I UGOTOWAĆ W LEKKO OSOLONEJ WODZIE. CUKINIĘ UMYĆ, PRZEKROIĆ NA PÓŁ, WYDRAŻYĆ ŚRODEK. NA PATELNI ZESZKLIĆ POKROJONĄ W KOSTKĘ CEBULĘ, CZOSNEK, DODAĆ I USMAŻYĆ ZMIELONĄ PIERŚ Z INDYKA (LUB POKROJONĄ W DROBNĄ KOSTKĘ). CAŁOŚĆ PRZYPRAWIĆ SOLĄ, PIEPRZEM, OREGANO. DODAĆ STARTĄ MARCHEWKĘ, WYDRAŻONY MIĄŻSZ Z CUKINII, KUKURYDZĘ. WYMIESZAĆ. WRZUCIĆ UGOTOWANĄ KASZĘ JAGLANĄ, DODAĆ SER I WSZYSTKO WYMIESZAĆ. CUKINIĘ WYPEŁNIĆ FARSZEM Z PATELNI. PIEC W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO 180 STOPNI OK 25 MINUT.

PODWIECZOREK

KCAL: 271.2 B: 7.9 G W: 25.8 G T: 18.2 G

DANIA

SAŁATKA SZPINAKOWA Z SOSEM BAZYLIOWYM

SKŁADNIKI:

✓ SZPINAK	3 X GARŚĆ	75 G
✓ POMIDOR KOKTAJLOWY	5 X SZTUKA	100 G
✓ SUSZONY POMIDOR W ZALEWIE Z OLEJU	2 X SZTUKA	40 G
✓ PESTKI SŁONECZNIKA	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ PESTO	0.5 X ŁYŻKA	5 G
✓ SOK Z CYTRYNY	1 X ŁYŻKA	6 G
✓ POMARAŃCZA	0.25 X SZTUKA	60 G

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTOWAĆ SOS: OLIWĘ WYMIESZAĆ Z POKROJONĄ DROBNO BAZYLIĄ I PESTO BAZYLIOWYM. DODAĆ SOK Z CYTRYNY I POMARAŃCZY. CAŁOŚĆ ZMIKSOWAĆ LUB DOKŁADNIE WYMIESZAĆ. SZPINAK POŁĄCZYĆ Z POKROJONYMI POMIDORAMI I POSYPAĆ PESTKAMI SŁONECZNIKA. SAŁATKĘ WYMIESZAĆ Z PRZYGOTOWANYM SOSEM.

KOLACJA

KCAL: 391.5 B: 12.6 G W: 62.7 G T: 13.1 G

DANIA

KASZA GRYCZANA Z KURKAMI

SKŁADNIKI:

✓ KASZA GRYCZANA	50 X GRAM	50 G
✓ OLEJ RZEPAKOWY	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ CEBULA	0.25 X SZTUKA	25 G
✓ KURKI	2 X GARŚĆ	120 G
✓ POMIDOR	2 X SZTUKA	340 G
✓ SÓL	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ NATKA PIETRUSZKI	1 X ŁYŻKA	12 G

PRZYGOTOWANIE:

KASZĘ UGOTOWAĆ WG PRZEPISU NA OPAKOWANIU. ROZGRZAĆ OLEJ NA PATELNI, PRZESMAŻYĆ NA NIM DROBNO POSIEKANĄ CEBULĘ I CZOSNEK. KURKI UMYĆ, OSUSZYĆ, POKROIĆ. DODAĆ KURKI, PRZESMAŻYĆ. POMIDORY SPARZYĆ, OBRAĆ ZE SKÓRKI, POKROIĆ W KOSTKĘ I DODAĆ NA PATELNIĘ. CAŁOŚĆ SMAŻYĆ, AŻ POMIDORY PUSZCZĄ SOK. DODAĆ KASZĘ. DANIE PRZYPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM. POSYPAĆ POSIEKANĄ NATKĄ PIETRUSZKI.



LISTA ZAKUPÓW

DZIEŃ: 1

PRODUKT	IŁOŚĆ GRAM	MIARY W JADŁOSPISIE
INNE		
<input type="checkbox"/>	KURKI	120 G 2 X GARŚĆ
<input type="checkbox"/>	MIÓD	25 G 1 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	PESTO	5 G 0.5 X ŁYŻKA
MIĘSO		
<input type="checkbox"/>	PIERŚ Z INDYKA	70 G -
NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE		
<input type="checkbox"/>	JOGURT NATURALNY	60 G 3 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	SER MOZZARELLA	40 G 2 X PLASTER
<input type="checkbox"/>	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	100 G -
NAPOJE		
<input type="checkbox"/>	MLEKO MIGDAŁOWE (NIEŚŁODZONE)	240 G 1 X SZKLANKA
NASIONA I ORZECHY		
<input type="checkbox"/>	ORZECHY WŁOSKIE	16 G 4 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	PESTKI SŁONECZNIKA	10 G 1 X ŁYŻKA
OWOCE I SOKI OWOCOWE		
<input type="checkbox"/>	BANAN	120 G 1 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	GRUSZKA	130 G 1 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	POMARAŃCZA	60 G 0.25 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	SOK Z CYTRYNY	6 G 1 X ŁYŻKA
PRODUKTY ZBOŻOWE		

<input type="checkbox"/>	KASZA GRYCZANA	50 G	-
<input type="checkbox"/>	KASZA JAGLANA	50 G	-

PRZYPRAWY I ZIOŁA

<input type="checkbox"/>	CYNAMON	1 G	2 X SZCZYPTA
<input type="checkbox"/>	KARDAMON	0.6 G	2 X SZCZYPTA
<input type="checkbox"/>	OREGANO SUSZONE	4 G	1 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	PIEPRZ CZARNY	0.9 G	3 X SZCZYPTA
<input type="checkbox"/>	SÓL	0.9 G	3 X SZCZYPTA

TŁUSZCZE I OLEJE

<input type="checkbox"/>	OLEJ RZEPAKOWY	10 G	1 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	OLIWA Z OLIVEK	5 G	1 X ŁYŻECZKA

WARZYWA

<input type="checkbox"/>	CEBULA	125 G	1.25 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	CUKINIA	300 G	1 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	CZOSNEK	10 G	2 X ZĄBEK
<input type="checkbox"/>	KUKURYDZA KONSERWOWA	24 G	3 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	MARCHEW	45 G	1 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	NATKA PIETRUSZKI	12 G	1 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	POMIDOR	340 G	2 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	POMIDOR KOKTAJLOWY	100 G	5 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	PUREE Z DYNI	125 G	5 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	SUSZONY POMIDOR W ZALEWIE Z OLEJU	40 G	2 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	SZPINAK	75 G	3 X GARŚĆ