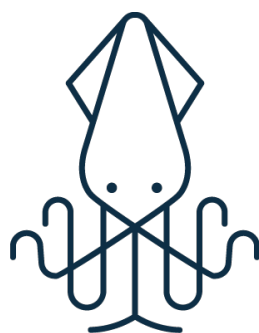


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Kcal
mar

Jadłospis

daria pakuła projekt 3

Dietetyk Daria Pakuła

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
Makrela z pieczywem	Kanapki z pastą z ciecierzycy	Kanapki z pastą z ciecierzycy	Owsianka z bananem i masłem orzechowym	pancakes szpinakowe	Kasza jaglana na słodko z kiwi	omlet ze szpinakiem i pomidorami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Sałatka z winogronem i ciecierzycą	Sałatka z winogronem i ciecierzycą	Czekoladowy deser na bazie awokado z mandarynkami	Koktajl bananowo - orzechowy	sok marchewkowo pomarańczowy	koktajl z ogórkiem i pomarańczą	Smoothie mandarynki - mango
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Orzechowy makaron z brokułem	Orzechowy makaron z brokułem	Naleśniki z mąki gryczanej prażone jabłka do naleśników	prażone jabłka do naleśników Naleśniki z mąki gryczanej	limonkowy kurczak z tymiankiem wg kwestii smaku	limonkowy kurczak z tymiankiem wg kwestii smaku	Lekkie pęczotto z orzechami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
CYNAMONOWY PUDDING RYŻOWY Z DUSZONYM JABŁKIEM	Farsz z kurczakiem do tortilli Naleśniki z mąki gryczanej Banan	Farsz z kurczakiem do tortilli Naleśniki z mąki gryczanej	Grzanki ze szpinakiem i jajkiem	Grzanki pełnoziarniste Zupa krem z zielonych warzyw z ziołowymi pulpetami	Zupa krem z zielonych warzyw z ziołowymi pulpetami Grzanki pełnoziarniste	Kasza jaglana z bananem i kakaowo-miodowym sosem
K: 1960.3 / B: 80.6 T: 69.9 / WP: 230.6 F: 37.2 / WW: 23.0	K: 1921.1 / B: 76.0 T: 59.9 / WP: 243.0 F: 45.9 / WW: 24.4	K: 1855.6 / B: 55.3 T: 59.9 / WP: 249.9 F: 38.0 / WW: 25.0	K: 2081.0 / B: 70.0 T: 78.9 / WP: 247.9 F: 33.6 / WW: 25.0	K: 1933.9 / B: 102.8 T: 46.7 / WP: 247.4 F: 53.0 / WW: 24.8	K: 2082.8 / B: 107.7 T: 57.5 / WP: 255.8 F: 47.2 / WW: 25.6	K: 1977.6 / B: 59.9 T: 72.8 / WP: 257.5 F: 30.0 / WW: 25.8

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:413.7 / B:29.4 / T:20.4 / WP:25.7 / F:5.0 / WW:2.6

MAKRELA Z PIECZYWEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
Zjedz rybę z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:397.4 / B:13.2 / T:17.1 / WP:37.0 / F:9.8 / WW:3.7

SAŁATKA Z WINOGRONEM I CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ciecierzycyca - 80 g (5.33 x łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Winogrona - 140 g (2 x Garść)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 5 minut

Ciecierzycę namocz na noc, następnie ugotuj.
Cebulę kroimy w piórka. Winogrona kroimy na połówki, a granata obieramy. Orzechy grubo siekamy. Wszystkie składniki, razem z posiekanym szpinakiem mieszamy. Dodajemy oliwy, poprawiamy solą i pieprzem i znów mieszamy.

OBIAD 12:30

K:555.8 / B:22.7 / T:21.5 / WP:67.6 / F:13.5 / WW:6.8

ORZECHOWY MAKARON Z BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 200 g (2.86 x Szklanka)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj brokuła i makaron.
2. Przygotuj sos: wymieszaj olej (połowę podanej ilości), masło orzechowe, sos sojowy, sok z cytryny.
3. Na reszcie oleju usmaż czosnek przeciśnięty przez praskę i dodaj makaron.
4. Na patelnię dodaj sos i duś przez ok 5 minut. Dodaj różyczki brokuła.

KOLACJA 19:00

K:593.4 / B:15.3 / T:10.9 / WP:100.3 / F:8.8 / WW:10.0

CYNAMONOWY PUDDING RYŻOWY Z DUSZONYM JABŁKIEM

Orzechy włoskie - 9 g (0.6 x łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Miód pszczeli - 20 g (0.83 x łyżka)
Herbata czarna, napar bez cukru - 125 g (0.5 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Ryż biały - 80 g (5.33 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Kardamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Anyż (mielony) - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Do rondla wsyp ryż. Praż przez 3 minuty. Wlej mleko roślinne. Dodaj anyż, cynamon, część miodu i szczyptę soli. Wymieszaj. Gotuj na bardzo małym ogniu mieszając od czasu do czasu. Jeśli ryż jest twardawy chociaż wchłonął już większość mleka, dolej go więcej. Gotuj około 20 minut. Przed podaniem usuń anyż. W mniejszym garnku przygotuj jabłko. Obierz je ze skórki i przenieś do rondla. Zalej słabą herbatą (może być owocowa lub ziołowa) duś około 5 minut aż owoc zmięknie. Przygotuj miski i rozłóż pudding. Na wierzch ułóż jabłko, posyp podprażonymi orzechami. Całość polej pozostałym miodem.

SUMA K: 1960.3 B: 80.6 T: 69.9 WP: 230.6 F: 37.2 WW: 23.0

ŚNIADANIE 07:00

K:493.8 / B:16.3 / T:9.8 / WP:72.4 / F:16.5 / WW:7.3

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ciecierzycza - 80 g (5.33 x łyżka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 240 g (8 x Kromka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Paprykę pokrój w paski i podpiecz w piekarniku, tak żeby była miękka i żeby skóra dobrze odchodziła. Obierz ze skóry.
2. Ciecierzycę ugotuj włoż do blendera, dodaj paprykę i przyprawy, zmiksuj na gładką masę z olejem.
3. Chleb posmaruj pastą

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:397.4 / B:13.2 / T:17.1 / WP:37.0 / F:9.8 / WW:3.7

SAŁATKA Z WINOGRONEM I CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30

K:555.8 / B:22.7 / T:21.5 / WP:67.6 / F:13.5 / WW:6.8

ORZECHOWY MAKARON Z BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:474.2 / B:23.8 / T:11.5 / WP:66.0 / F:6.0 / WW:6.7

FARSZ Z KURCZAKIEM DO TORTILLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Ketchup - 60 g (4 x łyżka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

Sos:

1. Posiekaj koperek, przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj z jogurtem.
2. Dopraw ulubionymi przyprawami, np przyprawą tzatziki.

Farsz:

1. Ugotuj mięso pokrojone w kostkę w przyprawie curry.
2. Pokrój paprykę w paski.

Wypełnienie tortilli:

1. Posmaruj placki sosem jogurtowym.
2. Nałóż szpinak, mięso i paprykę.
3. Zawień ciasno, owiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na ok 1/2 godziny.
4. Pokrój na mniejsze części. Jeśli jest taka potrzeba, przełóż tortille wykałaczkami.

NALEŚNIKI Z MĄKI GRZYCZANEJ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Mąka gryczana - 90 g (6 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Skrobia ziemniaczana - 75 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Dodatkowo potrzebna będzie gazowana woda mineralna (400 ml).
2. Połącz jajka z solą – ubijaj na najwyższych obrotach, dodaj wodę gazowaną.
3. Połącz z przesianą mąką gryczaną i ziemniaczaną. Na koniec dodaj olej.
4. Smaż na patelni przetartej olejem za pomocą ręcznika kuchennego.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 1921.1 B: 76.0 T: 59.9 WP: 243.0 F: 45.9 WW: 24.4

ŚNIADANIE 07:00

K:493.8 / B:16.3 / T:9.8 / WP:72.4 / F:16.5 / WW:7.3

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:351.5 / B:5.4 / T:14.4 / WP:46.8 / F:6.9 / WW:4.6

CZEKOLADOWY DESER NA BAZIE AWOKADO Z MANDARYNKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Kakao 16%, proszek - 30 g (3 x łyżka)

Miód pszczeleli - 48 g (2 x łyżka)

Mandarynki - 390 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki na gładką masę.

2. Posyp kawałkami mandarynek.

OBIAD 12:30

K:652.6 / B:11.0 / T:24.6 / WP:90.9 / F:10.6 / WW:9.1

NALEŚNIKI Z MĄKI GRYCZANEJ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PRAŻONE JABŁKA DO NALEŚNIKÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Orzechy włoskie - 45 g (3 x łyżka)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Rodzynki, suszone - 45 g (3 x łyżka)

Jabłko - 600 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

Sok doprowadź do wrzenia na patelni i dodaj pokrojone w talarki jabłka.

Gdy jabłka będą jeszcze lekko twarde, dodaj rodzynki i orzechy – zamieszaj od razu podawaj z naleśnikami.

KOLACJA 19:00

K:357.8 / B:22.6 / T:11.1 / WP:39.8 / F:4.0 / WW:4.0

FARSZ Z KURCZAKIEM DO TORTILLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



NALEŚNIKI Z MĄKI GRYCZANEJ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1855.6 B: 55.3 T: 59.9 WP: 249.9 F: 38.0 WW: 25.0

ŚNIADANIE 07:00

K:631.0 / B:19.8 / T:16.8 / WP:90.4 / F:12.2 / WW:9.1

OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Płatki owsiane (górskie) - 60 g (6 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki podgrzej z mlekiem i cynamonem.
2. Przełóż do miseczki, dodaj pokrojone owoce i pokruszone orzechy. Polej miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:364.7 / B:12.7 / T:15.6 / WP:37.4 / F:4.6 / WW:3.8

KOKTAJL BANANOWO - ORZECHOWY

Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 12:30

K:652.6 / B:11.0 / T:24.6 / WP:90.9 / F:10.6 / WW:9.1

PRAŻONE JABŁKA DO NALEŚNIKÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



NALEŚNIKI Z MAŁKI GRYZZANEJ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:432.6 / B:26.4 / T:21.9 / WP:29.3 / F:6.3 / WW:3.0

GRZANKI ZE SZPINAKIEM I JAJKIEM

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
2. Czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na tłuszczu. Dodaj na patelnię szpinak i duś pod przykryciem, a następnie dodaj ser. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.
3. Włóż kromki chleba do piekarnika i piecz ok 3-5 minut.
4. Nałóż szpinak na grzanki, zostawiając środek pusty. W to miejsce wbij jajko ostrożnie i ponownie włóż do piekarnika. Piecz do ścięcia białka.

SUMA K: 2081.0 B: 70.0 T: 78.9 WP: 247.9 F: 33.6 WW: 25.0

ŚNIADANIE 07:00

K:575.9 / B:16.6 / T:14.3 / WP:88.6 / F:9.5 / WW:8.9

PANCAKES SZPINAKOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)

Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Płatki owsiane (górskie) - 190 g (19 x łyżka)

Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 10 minut

Do tego przepisu można użyć dowolnych owoców, świeżych lub mrożonych.

Mleko sojowe mieszamy z sokiem z cytryny, odstawiamy na 5 minut. Szpinak myjemy i osuszamy. Do naczynia blendera wsypujemy płatki owsiane, proszek do pieczenia, sodę i szczyptę soli. Całość miksujemy tak, aby przypominała mąkę. Następnie dodajemy szpinak, mleko, banan, miód i olej, ponownie miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

Ciasto wlewamy na rozgrzaną patelnię wysmarowaną odrobiną oleju. Smażymy na średnim ogniu po około 3 minuty z każdej strony. Podajemy udekorowane owocami (część z nich można zmiksować na mus).

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:176.5 / B:4.3 / T:0.9 / WP:31.6 / F:12.8 / WW:3.0

SOK MARCHEWKOWO POMARAŃCZOWY

Marchew - 250 g (5.56 x Sztuka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki wyciskamy za pomocą sokowirówki

OBIAD 12:30

K:642.7 / B:47.5 / T:10.2 / WP:82.5 / F:16.9 / WW:8.3

LIMONKOWY KURCZAK Z TYMIANKIEM WG KWESTII SMAKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Tymianek - 8 g (2 x łyżeczka)

Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)

Ryż brązowy - 200 g (13.33 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

Ugotować ryż i brokuły. Piekarnik rozgrzać do 190 stopni C. Piersi kurczaka umieścić w żaroodpornym małym naczyniu.

Do małej miseczki włożyć skórkę z limonki i sok, miód, oliwę, przeciśnięty przez praskę czosnek, tymianek. Wymieszać i poleć kurczaka. Doprawić solą i pieprzem.

Piec bez przykrycia w rozgrzanym piekarniku przez ok. 35 - 40 minut, przewracając kurczaka co 10 minut. Marynata powinna zgęstnieć i "przykleić" się do kurczaka, jeśli się tak nie stanie, wyjmujemy kurczaka z naczynia a soki redukujemy na kuchence podgrzewając naczynie na małym ogniu. Polewamy po kurczaku i posypujemy resztą tymianku.

KOLACJA 19:00

K:538.9 / B:34.5 / T:21.3 / WP:44.7 / F:13.7 / WW:4.6

GRZANKI PEŁNOZIARNISTE

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Masto ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. chleb posmaruj masłem i opiecz w tosterze.

ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW Z ZIOŁOWYMI PULPETAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 200 g (2 x Porcja)

Wywar z warzyw (gotowy) - 1000 g (4 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Warzywa optucz, pokrój w dużą kostkę i gotuj do miękkości na wywarze.

2. Zmiksuj warzywa na krem. Dopraw do smaku.

3. Mięso mielone dopraw, dodaj zioła które masz pod ręką (świeże lub suszone, np. natka pietruszki, bazylija, tymianek, oregano) uformuj pulpety i ugotuj na wywarze lub wodzie. .

5. Na talerzu wyłóż pulpety i zalej zupą.

SUMA K: 1933.9 B: 102.8 T: 46.7 WP: 247.4 F: 53.0 WW: 24.8

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:702.0 / B:21.6 / T:25.1 / WP:89.0 / F:8.6 / WW:8.9

KASZA JAGLANA NA SŁODKO Z KIWI
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
Kasza jaglana - 78 g (6 x łyżka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj kaszę na sypko.
2. Pokrój kiwi i dodaj do kaszy. Polej miodem, posyp pokruszonymi orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:199.2 / B:4.2 / T:0.9 / WP:39.5 / F:8.0 / WW:3.8

KOKTAJL Z OGÓRKIEM I POMARAŃCZĄ
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Wszystkie składniki zmiksować, dodając wody do pożądanej konsystencji. Można dodać z kostki lodu.

OBIAD 12:30

K:642.7 / B:47.5 / T:10.2 / WP:82.5 / F:16.9 / WW:8.3

LIMONKOWY KURCZAK Z TYMIANKIEM WG KWESTII SMAKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 19:00

K:538.9 / B:34.5 / T:21.3 / WP:44.7 / F:13.7 / WW:4.6

ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW Z ZIOŁOWYMI PULPETAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

GRZANKI PEŁNOZIARNISTE

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 4 minut
1. chleb posmaruj masłem i opiecz w tosterze.

SUMA K: 2082.8 B: 107.7 T: 57.5 WP: 255.8 F: 47.2 WW: 25.6

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:481.3 / B:27.0 / T:27.2 / WP:30.5 / F:3.3 / WW:3.2

OMLET ZE SZPINAKIEM I POMIDORAMI
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Rozmieszaj jajka widelcem, dodaj mąkę, wymieszaj. Wylej na patelnię, kiedy lekko się zetną dodaj szpinak, pokrojone pomidorki. Smaż pod przykryciem kilka minut, aż całość się zetnie.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:272.1 / B:3.0 / T:1.2 / WP:57.7 / F:9.8 / WW:5.6

SMOOTHIE MANDARYNKI - MANGO
Mandarynki - 390 g (6 x Sztuka)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 200 g (13.33 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Pęczak ugotuj na miękko.

2. Szpinak podduś na oleju, dodaj pokrojone pomidory. Połącz z kaszą.

3. Przypraw do smaku.

4. Po wyłożeniu na talerz posyp posiekkanymi orzechami.

KOLACJA 19:00

K:626.6 / B:14.7 / T:22.5 / WP:88.1 / F:6.6 / WW:8.8

KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWO-MIODOWYM SOSEM

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj sos kakaowy (do kakao dodaj miód i odrobinę gorącej wody, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie)

2. Kaszę przepłucz kilkukrotnie gorącą wodą, żeby straciła goryczkę. Następnie ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.


3. Na górę wysyp posiekane orzechy.

SUMA K: 1977.6 B: 59.9 T: 72.8 WP: 257.5 F: 30.0 WW: 25.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	600 g	5 x Sztuka
Brokuły	1000 g	2 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza	160 g	10.67 x Łyżka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Mandarynki	780 g	12 x Sztuka
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Marchew	340 g	7.56 x Sztuka
Ogórek	100 g	2.5 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pomarańcza	600 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Rodzynki, suszone	45 g	3 x Łyżka
Suszone pomidory	42 g	6 x Sztuka
Szpinak	475 g	19 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Winogrona	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	70 g	1 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	143 g	11 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	200 g	13.33 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	200 g	2.86 x Szklanka
Mąka gryczana	90 g	6 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 500	36 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	250 g	25 x Łyżka
Ryż biały	80 g	5.33 x Łyżka
Ryż brązowy	200 g	13.33 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	75 g	3 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Anyż (mielony)	1 g	1 x Szczypta
Curry	2 g	2 x Szczypta
Cynamon	8 g	1.6 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Kardamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Sól biała	5 g	5 x Szczypta
Tymianek	8 g	2 x Łyżeczka
INNE		
Kecup	60 g	4 x Łyżka
Miód pszczeli	140 g	5.83 x Łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x Łyżeczka
Soda oczyszczona	5 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Wywar z warzyw (gotowy)	1000 g	4 x Szklanka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Herbata czarna, napar bez cukru	125 g	0.5 x Szklanka
Mleko sojowe naturalne bio	1250 g	5 x Szklanka
Sok cytrynowy	18 g	3 x Łyżka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	50 g	5 x Łyżka
Masło orzechowe	45 g	3 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	189 g	12.6 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	105 g	10.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurcze całe	336 g	6 x Sztuka
Ser, mozzarella	30 g	2 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	450 g	4.5 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	480 g	16 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Makreła, wędzona	125 g	1 x Sztuka

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