

Indywidualny Plan odżywiania

Jadłospis 1000 kcal 3 posiłki

26.03.2024 - 04.04.2024

Natural Brands twoja dieta sokowa

26.03.2024**Kcal 994.87 B 45.3 g T 38.84 g W 123.99 g**

Śniadanie 08:00

Kcal:292.56 B:8.87 g T:11.73 g W:41.31 g

Dania

Budyniowa owsianka z truskawkami i migdałami

Składniki:

+ Budyń waniliowy (proszek)	2 x łyżeczka	8 g
+ Mleko migdałowe (niesłodzone)	1.5 x szklanka	360 g
+ Płatki migdałowe	1 x łyżka	10 g
+ Płatki owsiane	3.5 x łyżka	35 g
+ Truskawki	1 x garść	70 g

Przygotowanie:

W garnuszku zagotować połowę ilości mleka, dodać płatki. Do szklanki wlać resztę mleka, rozpuścić proszek budyniowy. Gdy płatki owsiane napęcznieją, wlewać powoli mleko z budyniem i jednocześnie mieszać. Chwilę jeszcze gotować, by owsianka zgęstniała. Przebrać do miseczki, dodać pokrojone truskawki, posypać płatkami migdałowymi.

II Śniadanie 12:00

Kcal:285.02 B:12.55 g T:10.71 g W:37.75 g

Dania

Śliwki w cynamonie

Składniki:

+ Śliwki (wielkość węgierki)	4 x sztuka	52 g
+ Miód	0.5 x łyżeczka	4 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g
+ Płatki owsiane	2 x łyżka	20 g
+ Jogurt naturalny	280 x gram	280 g

Przygotowanie:

Śliwki umyć, osuszyć, przekroić na ćwiartki i usunąć pestki. Owoce wyłożyć do naczynia żaroodpornego, posypać cynamonem. Posypać śliwki płatkami i polać ciepłym miodem. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Deser piec 25 minut. Podawać z jogurtem naturalnym.

Obiad 16:00

Kcal:417.29 B:23.88 g T:16.4 g W:44.93 g

Dania

Tortilla z hummusem, warzywami i mozzarellą

Składniki:

+ Hummus	3 x łyżeczka	45 g
+ Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115 g
+ Rukola	1 x garść	20 g
+ Rzodkiewka	2 x sztuka	30 g
+ Ser mozzarella	1 x plaster	20 g
+ Tortilla- placek z pełnego ziarna	1 x sztuka	62 g
+ Szyńka delikatesowa z kurcząt, Drobimex	3 x plaster	42 g

Przygotowanie:

Placek podgrzać na rozgrzanej patelni. Warzywa umyć, paprykę pokroić w słupki, rzodkiewki w plastry. Placek posmarować hummusem. Położyć rukolę, pokrojone warzywa, szynkę i plastry mozzarelli. Zwinąć w rulon.

Kcal 948.85 B 46.21 g T 37.97 g W 118.31 g

Śniadanie 08:00

Kcal:308.85 B:19.07 g T:13.25 g W:30.44 g

Dania

Grahamka z łososiem wędzonym

Składniki:

+ Bułka grahamka	0.5 x sztuka	45 g
+ Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	0.4 x łyżka	10 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Sałata masłowa	2 x liść	10 g
+ Szcypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Jajko	1.5 x sztuka	75 g
+ Łosoś wędzony	1 x plaster	20 g

Przygotowanie:

Bułkę przekroić na pół. Każdą z połówek posmarować serkiem i przykryć sałatą i łososiem. Pomidora pokroić w plastry, położyć go na kanapkach. Posypać kanapki szczypiorkiem.

II Śniadanie 12:00

Kcal:245.35 B:8.34 g T:7.42 g W:39.95 g

Dania

Jogurt gruszkowy

Składniki:

+ Jogurt naturalny	220 x gram	220 g
+ Gruszka	1.5 x sztuka	195 g

Przygotowanie:

Jogurt naturalny połączyć z obraną gruszką i zblendować na jednolitą konsystencję. Dodać orzechy

Obiad 16:00

Kcal:394.65 B:18.8 g T:17.3 g W:47.91 g

Dania

Makaron z dynią, jarmużem i fetą

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	35 x gram	35 g
+ Oliwa z oliwek	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Ser feta	2 x plaster	60 g
+ Oregano suszone	0.5 x łyżka	2 g
+ Dynia	150 x gram	150 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Jarmuż	4 x garść	80 g

Przygotowanie:

Dynię obrać, zetrzeć na tarce. Rozgrzać połowę oliwy na patelni, wrzucić dynię i przesmażyć. Doprawić ją solą. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Rozgrzać resztę oliwy na drugiej patelni, przesmażyć na niej czosnek, dodać rozdrobniony jarmuż, chwile razem przesmażyć. Dodać dynię, dusić razem 5 minut. Dodać pokruszoną fetę i oregano. Całość wymieszać z ugotowanym al dente makaronem.

Kcal 953.2 B 51.75 g T 42.68 g W 104.51 g

Śniadanie 08:00

Kcal:273.95 B:11.85 g T:10.91 g W:37.04 g

Dania

Czekoladowy omlet z gruszką

Składniki:

+ Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	0.5 x kostka	5 g
+ Gruszka	0.5 x sztuka	65 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Kakao (proszek)	1 x łyżeczka	5 g
+ Olej rzepakowy	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	2 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Jajka wbić do miseczki, dodać przesianą mąkę i kakao. Składniki razem zblendować. Do masy dodać posiekaną czekoladę, wymieszać. Rozgrzać olej na patelni, wlać masę. Smażyć. ok 3 minuty na średnim ogniu. Omlet przełożyć na drugą stronę, smażyć jeszcze ok. 2 minuty. Przełożyć na talerz, udekorować pokrojoną gruszką.

II Śniadanie 12:00

Kcal:290.16 B:26.82 g T:8.7 g W:31.16 g

Dania

Krem brokułowy z kurczakiem

Składniki:

+ Brokuł	200 x gram	200 g
+ Bulion warzywny	1.5 x szklanka	360 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Olej rzepakowy	0.5 x łyżka	5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pierś z kurczaka	80 x gram	80 g
+ Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80 g
+ Sól	1.5 x szczypta	0.45 g

Przygotowanie:

Warzywa umyć, marchewkę i pietruszkę obrać, pokroić w kostkę, a brokuł podzielić na różyczki. Wlać bulion do garnka, zagotować, dodać warzywa. Gotować ok. 15 minut, aż warzywa zmiękną. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w cienkie paski. Rozgrzać olej na patelni, dodać przyprawione solą i pieprzem mięso i smażyć, mieszając (w razie potrzeby mięso można podlać wodą). Ugotowane warzywa z bulionem zblendować na krem. Doprawić lekko solą i pieprzem. Krem przelać na talerz lub do miseczki. Dodać usmażone kawałki mięsa.

Obiad 16:00

Kcal:389.09 B:13.08 g T:23.07 g W:36.31 g

Dania

Sałatka z kaszą kuś kuś z jajkiem w koszulce

Składniki:

+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Ocet winny	1 x łyżka	6 g
+ Oliwa z oliwek	0.5 x łyżka	5 g
+ Pestki słonecznika	0.5 x łyżka	5 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sałata lodowa	1 x garść	100 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Kasza kuskus	1.5 x łyżka	19.5 g
+ Pomidor koktajlowy	5 x sztuka	100 g

Przygotowanie:

Sałatkę umyć, osuszyć, rozdrobnić palcami, ułożyć na talerzu. Miąższ z awokado wybrać łyżką i pokroić w drobną kostkę, kaszę zalać wrzątkiem i zostawić do napęcznienia. Na sałatę położyć awokado i pestki słonecznika. Przygotować sos: wymieszać oliwę z sokiem z cytryny, miodem, solą i pieprzem. Do garnuszka wlać wodę, dodać ocet i zagotować. Jajko wbić do miseczki, w widzie zrobić łyżką wir i w jego środek delikatnie wlać jajko. Gotować ok 4 minuty na małym ogniu. Jajko wyjąć łyżką i położyć na sałatce.

Kcal 980.48 B 50.89 g T 36.64 g W 121.44 g

Śniadanie 08:00

Kcal:309.15 B:14.88 g T:16.29 g W:29.29 g

Dania

Szpinakowe placuszki

Składniki:

+ Szpinak	4 x garść	100 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	2 x łyżka	30 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Oliwa z oliwek	0.5 x łyżka	5 g

Przygotowanie:

Rozgrzać masło na patelni, dodać rozdrobniony lub drobno pokrojony czosnek, chwilę podsmażyć. Wrzucić szpinak, doprawić solą i pieprzem. Smażyć do momentu aż szpinak zwiędnie. Poczekać aż ostygnie, przełożyć do miseczki, dodać jajko, jogurt naturalny, dokładnie wymieszać, po czym dodać mąkę. Placuszki kłaść łyżką na patelnię z rozgrzaną oliwą.

II Śniadanie 12:00

Kcal:245.14 B:3.56 g T:1.69 g W:58.7 g

Dania

Mus malinowy na ciepło z owsianką posypką

Składniki:

+ Maliny	1 x szklanka	120 g
+ Mąka ziemniaczana	0.5 x łyżka	12.5 g
+ Syrop klonowy	0.5 x łyżka	7.5 g
+ Płatki owsiane	1 x łyżka	10 g
+ Miód	0.5 x łyżka	12.5 g
+ Żurawina suszona	1 x łyżka	12 g
+ Woda źródlana	1 x łyżka	15 g

Przygotowanie:

Maliny umyć, wrzucić do garnka, podlać odrobiną wody. Dodać syrop klonowy i gotować, aż maliny się rozgotują i rozpadną. Mąkę rozrobić z łyżką wody, dodać do malin. Zagotować. Podawać z płatkami owsianymi zapieczonymi z miodem

Obiad 16:00

Kcal:426.2 B:32.45 g T:18.66 g W:33.45 g

Dania

Brokuły na parze

Składniki:

+ Brokuł	0.25 x sztuka	125 g
----------	---------------	-------

Przygotowanie:

Brokuł podzielić na mniejsze różyczki. Odkroić grubsze łodyżki. Dokładnie umyć. Ułożyć w naczyniu do gotowania na parze i gotować pod przykryciem ok 10 minut.

Gotowany ryż z koperkiem

Składniki:

+ Ryż brązowy	20 x gram	20 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Ryż ugotować w proporcji 1 część ryżu na 2 części wody. Wymieszać z posiekanym koperkiem.

Łosoś pieczony z pomarańczą**Składniki:**

+ Łosoś atlantycki	130 x gram	130 g
+ Sok pomarańczowy	15 x gram	15 g
+ Pomarańcza	0.25 x sztuka	60 g
+ Papryka ostra w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 210 stopni C. Łososia opłukać, osuszyć, doprawić solą, pieprzem i paprykami. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Połączyć sokiem z pomarańczy. Obtoczyć rybę w marynacie, odstawić na ok. 30 minut. Na wierzchu ryby położyć półplasterki pomarańczy. Piec w piekarniku ok. 12 minut.

Kcal 962.03 B 52.56 g T 41.8 g W 103.11 g

Śniadanie 08:00

Kcal:300.13 B:9.02 g T:11.21 g W:44.21 g

Dania

Piernikowa owsianka z mandarynką i makiem

Składniki:

+ Płatki owsiane	4 x łyżka	40 g
+ Mleko migdałowe (niesłodzone)	1.5 x szklanka	360 g
+ Mandarynka	1 x sztuka	65 g
+ Mak	1 x łyżka	10 g
+ Przyprawa korzenna (do piernika, grzańca)	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Płatki owsiane i mak zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut aby napęczniały. Do garnuszka wlać mleko, dodać płatki i przyprawę. Całość gotować do momentu, aż płatki będą miękkie (ok. 5-10 min) Przełożyć do miseczki, dodać cząstki mandarynki.

II Śniadanie 12:00

Kcal:299.88 B:26.55 g T:15.63 g W:18 g

Dania

Orientalna sałatka z granatem i indykiem

Składniki:

+ Granat	0.5 x sztuka	50 g
+ Ocet balsamiczny	1 x łyżka	6 g
+ Oliwa z oliwek	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Pestki słonecznika	2 x łyżka	20 g
+ Pierś z indyka	80 x gram	80 g
+ Szpinak	100 x gram	100 g

Przygotowanie:

ss

Obiad 16:00

Kcal:362.02 B:17 g T:14.97 g W:40.89 g

Dania

Tortilla z jajecznicą i kurkami

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Masło	3 x gram	3 g
+ Ogórek świeży	50 x gram	50 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pomidor	4 x plaster	80 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	80 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Tortilla- placek z pełnego ziarna	1 x sztuka	62 g
+ Kurki	1 x garść	60 g

Przygotowanie:

Jajecznice ze szczypiorkiem i kurkami przygotować na maśle. Tortille podgrzać na suchej patelni. Posmarować jogurtem greckim, doprawić solą i pieprzem. Położyć sałatę i pokrojone w kostkę warzywa. Na wierzch wyłożyć jajecznicę. Zwinąć tortillę (dół placka lekko naciągnąć, aby składniki nie wypadły od spodu, następnie złożyć placek z obu stron).

Kcal 956.44 B 52.9 g T 39.6 g W 108.83 g

Śniadanie 08:00

Kcal:298.1 B:12.96 g T:13.88 g W:33.27 g

Dania

Grzanki z fetą i suszonymi pomidorami

Składniki:

+ Bazylia suszona	2 x szczypta	0.6 g
+ Chleb razowy	1.5 x kromka	52.5 g
+ Ser feta	30 x gram	30 g
+ Suszony pomidor w zalewie z oleju	2 x sztuka	40 g

Przygotowanie:

Każdą z kromek przykryć plastrami fety. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Piec grzanki przez 10-15 minut do zarumienienia chleba. W międzyczasie pokroić suszone pomidory w paski. Nałożyć na gotowe i ciepłe grzanki, posypać bazylią.

II Śniadanie 12:00

Kcal:236.23 B:8.9 g T:10.73 g W:29.08 g

Dania

Placuszki kalafiorowo-marchewkowe

Składniki:

+ Kalafior	150 x gram	150 g
+ Marchew	0.5 x gram	0.5 g
+ Cebula	0.25 x gram	0.25 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	1 x łyżka	15 g
+ Mąka ziemniaczana	0.5 x łyżka	12.5 g
+ Jajko	0.5 x sztuka	25 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1.5 x łyżeczka	7.5 g

Przygotowanie:

Kalafior i marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę bardzo drobno pokroić. Warzywa połączyć, dodać jajko i wymieszać. Do masy wsypać mąkę, przyprawy i całość wymieszać. Smażyć na rozgrzanej, natłuszczonej patelni. Gotowe placuszki polać sosem.

Obiad 16:00

Kcal:422.11 B:31.04 g T:14.99 g W:46.48 g

Dania

Pulpeciki w sosie pomidorowym z warzywami

Składniki:

+ Białko jaja kurzego	1 x sztuka	35 g
+ Bułka tarta	1 x łyżka	10 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	2 x sztuka	90 g
+ Mięso mielone z indyka	100 x gram	100 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80 g
+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziele angielskie	2 x sztuka	2 g

Przygotowanie:

Warzywa obrać, umyć. Cebulę posiekać. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso wymieszać z białkiem jaja, solą, pieprzem, bułką tartą. Do garnuszka wlać olej, dodać cebulkę i ją podsmażyć. Wrzucić uformowane pulpeciki i obsmażyć z obu stron (w razie potrzeby mięso można lekko podlać wodą). Po chili dodać pomidory z puszki i starte warzywa wraz z przyprawami: zielem angielskim i liściem laurowym. Całość lekko zalać wodą. Gotować, aż pulpeciki i warzywa będą miękkie.

Kcal 968.72 B 49.78 g T 40.46 g W 115.46 g

Śniadanie 08:00

Kcal:302.31 B:8.22 g T:15.7 g W:35.95 g

Dania

Orzechowy mus owsiany z malinami

Składniki:

+ Mleko migdałowe (niesłodzone)	0.75 x szklanka	180 g
+ Masło orzechowe	0.5 x łyżeczka	5 g
+ Miód	0.5 x łyżeczka	4 g
+ Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	1 x łyżka	25 g
+ Maliny	1 x garść	70 g
+ Płatki owsiane	30 x gram	30 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku. Do ugotowanych płatków dodać serek, masło orzechowe i miód. Całość zblendować na gładki mus. Posypać malinami (maliny można dodać wcześniej i mus zblendować razem z owocami).

II Śniadanie 12:00

Kcal:265.05 B:15.84 g T:7.47 g W:36.75 g

Dania

Serek wiejski z warzywami i chrupkim pieczywem

Składniki:

+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	0.5 x opakowanie	100 g
+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Bułka grahamka	0.5 x sztuka	45 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Serek wymieszać z pokrojonym w cząstki pomidorem i przyprawić do smaku. Posypać szczypiorkiem i zjeść z pieczywem, posmarowanym masłem.

Obiad 16:00

Kcal:401.36 B:25.71 g T:17.29 g W:42.77 g

Dania

Cukinia faszerowana kaszą jaglaną i indykiem

Składniki:

+ Cukinia	1 x sztuka	300 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Pierś z indyka	50 x gram	50 g
+ Kasza jaglana	20 x gram	20 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Kukurydza konserwowa	2 x łyżeczka	16 g
+ Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	1 x łyżka	25 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Oregano suszone	1 x łyżka	4 g
+ Olej rzepakowy	0.5 x łyżka	5 g

Przygotowanie:

Kaszę wypłukać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Cukinię umyć, przekroić na pół, wydrążyć środek. Na patelni zeszklić na oleju 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, wydrążony miąższ z cukinii, kukurydzę. Wymieszać. Wrzucić ugotowaną kaszę jaglaną, dodać serek śmietankowy i wszystko wymieszać. Cukinię wypełnić farszem z patelni. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok 25 minut.

Kcal 998.82 B 49.83 g T 39.23 g W 120.85 g

Śniadanie 08:00

Kcal:299.63 B:16.39 g T:15.12 g W:24.2 g

Dania

Kanałka z jajkiem i warzywami

Składniki:

+ Chleb razowy	1.5 x kromka	52.5 g
+ Jajko	1.5 x sztuka	75 g
+ Masło	1.5 x łyżeczka	7.5 g
+ Rzodkiewka	2 x sztuka	30 g
+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g

Przygotowanie:

Rzodkiewki umyć, pokroić w plastry. Jajko ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Chleb posmarować masłem. Przykryć go plastrami jajka, rzodkiewek i posypać posiekanym szczypiorkiem.

II Śniadanie 12:00

Kcal:314.66 B:9.41 g T:10.77 g W:48.48 g

Dania

Kasza manna z bananem i orzechami

Składniki:

+ Banan	0.5 x sztuka	60 g
+ Kasza manna	3 x łyżka	36 g
+ Mleko 2%	0.5 x szklanka	115 g
+ Orzechy włoskie	3 x sztuka	12 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować na mleku. Banana obrać, pokroić w kostkę. Orzechy rozdrobnić. Ugotowaną kaszę przelać do miseczki lub na talerz. Dodać owoc i orzechy.

Obiad 16:00

Kcal:384.53 B:24.04 g T:13.35 g W:48.17 g

Dania

Kasza gryczana z kurczakiem, fasolką szparagową i porem

Składniki:

+ Fasolka szparagowa żółta	2 x garść	180 g
+ Kasza gryczana	40 x gram	40 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pierś z kurczaka	60 x gram	60 g
+ Por	0.5 x sztuka	70 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Fasolkę umyć, przyciąć na końcach, wrzucić do wrzącej wody i gotować do miękkości. Kaszę ugotować. Na patelni podsmażyć por, dodać pokrojonego w kostkę kurczaka i dusić do miękkości. Doprawić. Gdy kurczak będzie miękki dodać ugotowaną kaszę i pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Wszystko razem wymieszać i doprawić. Posypać natką pietruszki.

Kcal 1030.98 B 51.6 g T 38.5 g W 124.08 g

Śniadanie 08:00

Kcal:325.76 B:15.08 g T:13.93 g W:36.03 g

Dania

Naleśniki z jagodami

Składniki:

+ Czarne jagody	1 x garść	50 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	2 x łyżka	30 g
+ Miód	0.5 x łyżeczka	4 g
+ Mleko 2%	0.4 x szklanka	92 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Do miski wlać mleko, dodać jajko, szczyptę soli, mąkę. Wszystko razem mieszać na jednolitą masę. Smażyć na średnim ogniu na rozgrzanej, natłuszczonej patelni. Jagody opłukać, rozgnieść w miseczce widelcem, dodać jogurt i miód, całość wymieszać. Położyć sos jagodowy na placek. Zawinąć w rulon.

II Śniadanie 12:00

Kcal:268.6 B:12.82 g T:6.57 g W:40.53 g

Dania

Kanapki z hummusem i warzywami

Składniki:

+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
+ Hummus	40 x gram	40 g
+ Papryka czerwona	60 x gram	60 g
+ Ogórek świeży	60 x gram	60 g

Przygotowanie:

Pieczyczo posmarować hummusem. Położyć pokrojone, świeże warzywa.

Obiad 16:00

Kcal:436.62 B:23.69 g T:18.01 g W:47.52 g

Dania

Makaron ryżowy z kurczakiem w sosie szpinakowym

Składniki:

+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Makaron ryżowy	40 x gram	40 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżka	15 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pierś z kurczaka	65 x gram	65 g
+ Sól	2 x łyżeczka	12 g
+ Suszony pomidor	2 x sztuka	14 g
+ Szpinak	150 x gram	150 g

Przygotowanie:

Makaron przygotować wg przepisu na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić połową ilości soli, pieprzu i czosnku. Dodać słodką paprykę i usmażyć na patelni. Pod koniec smażenia dodać suszone pomidory. Następnie dodać szpinak i trzymać na ogniu co jakiś czas mieszając do momentu aż szpinak zwiędnie. Doprawić resztą soli, pieprzu i czosnku. Sos połączyć z makaronem.

Kcal 998.02 B 54.2 g T 36.75 g W 117.9 g

Śniadanie 08:00

Kcal:315.73 B:10.42 g T:12.1 g W:42.81 g

Dania

Czekoladowa jaglanka z kiwi i migdałami

Składniki:

+ Kakao (proszek bez dodatku cukru)	2 x łyżeczka	10 g
+ Kasza jaglana	35 x gram	35 g
+ Kiwi	0.5 x sztuka	37.5 g
+ Migdały	1 x łyżka	15 g
+ Mleko migdałowe (niesłodzone)	1 x szklanka	240 g

Przygotowanie:

Kaszę opłukać, przelać wrzątkiem, by straciła charakterystyczną gorycz. Kaszę zalać napojem roślinnym i ugotować. Pod koniec dodać kakao. Ugotowaną kaszę przełożyć na miseczkę, dodać pokrojone kiwi i pokruszone orzechy.

II Śniadanie 12:00

Kcal:283.56 B:12.83 g T:13.18 g W:28.29 g

Dania

Czosnkowe placuszki z serka wiejskiego z cebulką

Składniki:

+ Białko jaja kurzego	0.5 x sztuka	17.5 g
+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Mąka pszenna chlebowa typ 750	2.5 x łyżka	30 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Serek wiejski	3 x łyżka	60 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Białko ubić na sztywną pianę z dodatkiem soli. Cebulę i czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę. Serek rozgnieść widelcem, wymieszać z mąką, cebulą, czosnkiem, pieprzem i olejem. Na koniec dodać pianę i delikatnie wymieszać łyżką. Patelnię rozgrzać, łyżką nakładać placuszki. Smażyć z obu stron do uzyskania złotego koloru.

Obiad 16:00

Kcal:398.74 B:30.95 g T:11.47 g W:46.8 g

Dania

Faszerowane ziemniaki z mięsem i pieczarkami

Składniki:

+ Ziemniak	2 x sztuka	150 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżeczka	7.5 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Pierś z kurczaka	100 x gram	100 g
+ Pieczarki	150 x gram	150 g
+ Sól	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g
+ Majeranek suszony	2 x łyżeczka	8 g

Przygotowanie:

Ziemniaki umyć szczoteczką. Gotować od momentu zagotowania wody ok. 15-20 minut. Cebulę i pieczarki obrać, pokroić w kostkę. Mięso drobno pokroić, opóroszyć solą, pieprzem i majerankiem. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na nim cebulę, po chwili dodać mięso, usmażyć. Dodać pieczarki, dusić ok. 10 minut. Doprawić je solą i pieprzem. Ugotowane ziemniaki ostudzić, przekroić na pół. Wydrążyć miąższ łyżeczką, tak, by została 0,5 cm warstwa zewnętrzna. Farsz z ziemniaków wymieszać z zeszkloną cebulką, mięsem i pieczarkami. Farszem napełnić ziemniaki. Rozgrzać piekarnik do 180 st C. Ziemniaki włożyć do naczynia do zapiekania, piec ok. 20 minut.

Legenda

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany