

The background is a soft pink color. In the top left, there are several pieces of pink confetti. In the top right, there are several colorful, iridescent bubbles. A large, white, stylized splash of pink paint is on the right side. The text 'GŁODNE' is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the top.

GŁODNE

SARNY

1800 kcal



Indywidualny Program Odżywiania

CLAUDIA

G R

E Ń

Głodne Sarny 1.0 - 1800kcal

Trener personalny Claudia Gren

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
Rybka z rana jak śmietana	Jackie Brown	Francuski pocafunek	Śniadanie u Tiffaniego	Jaja szefa	Sleepover *Przygotuj dzień wcześniej!*	Bloody Mary
PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30	PRZEKĄSKA 10:30
Nicky Minaj	Fit Wafel	Rihanna	Leśny skrzat	Carbi B	Banofee	Beyonce'
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Kaszotto twojej starej	Kebson	Japoński afrodyzjak	Poznańska pyra	Makaroniara 4 Life	Morskie oczko	Włoski przystojniak
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Cherry bomb	Wycieczka na Wawel	Choco Chanel	Koza w Tatrach	Hawajski powiew	Eleganckie Caprese	Podwieczorek u Cioci
K: 1804.1 / B: 118.6 T: 57.7 / WP: 198.5 F: 19.8 / WW: 19.3	K: 1799.8 / B: 118.2 T: 62.6 / WP: 180.1 F: 26.8 / WW: 16.5	K: 1815.2 / B: 126.9 T: 57.2 / WP: 179.2 F: 22.4 / WW: 17.8	K: 1803.4 / B: 128.7 T: 57.4 / WP: 181.9 F: 30.5 / WW: 18.5	K: 1806.1 / B: 120.3 T: 64.6 / WP: 174.4 F: 16.9 / WW: 17.5	K: 1805.2 / B: 114.3 T: 63.7 / WP: 182.5 F: 18.0 / WW: 18.1	K: 1800.6 / B: 126.5 T: 63.4 / WP: 175.9 F: 21.7 / WW: 17.8

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:475.2 / B:34.4 / T:16.3 / WP:42.2 / F:8.5 / WW:4.3

RYBKA Z RANA JAK ŚMIETANA

Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Kawałek)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Serek naturalny do smarowania - 75 g (3 x Łyżka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przypiecz w tosterze pieczywo (opcjonalnie).
2. Chleb posmaruj serkiem, a następnie dodaj porwane kawałki łososia i kiełki.

PRZEKĄSKA 10:30

K:410.9 / B:18.2 / T:14.8 / WP:51.8 / F:1.4 / WW:4.6

NICKY MINAJ

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)
Powidła śliwkowe - 45 g (3 x Łyżka)
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Składniki umieść w naczyniu, w którym będziesz blendować.
2. Blenduj kilka minut do otrzymania kremowej konsystencji.

OBIAD 14:00

K:485.2 / B:42.0 / T:14.2 / WP:41.6 / F:7.8 / WW:4.2

KASZOTTO TWOJEJ STAREJ

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Marchew z groszkiem, mrożona - 100 g (0.7 x Szklanka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni, następnie dodaj kurczaka pokrojonego w kostkę.
2. Wrzuć na patelnię mrożone warzywa i podsmaż przez ok. 3 minuty.
3. Dodaj kaszę gryczaną i zalej bulionem.
4. Gotuj aż kasza wchłonie całą wodę (ok. 15-20 minut). W razie gdyby bulion się wygotował, a kasza nie była gotowa - dolej wody.

KOLACJA 19:00

K:432.8 / B:24.0 / T:12.4 / WP:62.9 / F:2.1 / WW:6.2

CHERRY BOMB

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Kasza manna - 50 g (4.2 x Łyżka)
Wiśnie bez pestek, mrożone - 50 g (0.5 x Szklanka)
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.7 x Miarka)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zagotuj mleko z dodatkiem miodu.
2. Do gotującego się mleka wsyp kaszkę, wszystko wymieszaj i gotuj do gęstości.
3. Po ugotowaniu wlej kaszkę na talerz i wymieszaj z mleczkiem kokosowym.
4. Na górę dodaj mrożone lub świeże wiśnie.
5. Odżywkę wymieszaj z wodą i wypij osobno.

SUMA K:1804.1 B:118.6 T:57.7 WP:198.5 F:19.8 WW:19.3

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

JACKIE BROWN

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

K:492.4 / B:29.9 / T:10.0 / WP:65.6 / F:10.2 / WW:5.6

Czas przygotowania: 20 minut

1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.
2. Płatki owsiane wsyp do foremki żaroodpornej.
3. Do foremki wlej mleko z dodatkiem kakao, słodzika i cynamonu, a następnie wymieszaj składniki.
4. Na górę dodaj maliny oraz jogurt.
5. Wstaw do piekarnika na ok. 20 - 25 minut.

P.s. Jeśli nie masz czasu na pieczenie owsianki z rana, zrób klasyczna owsiankę na mleku z listą składników podanych w przepisie.

PRZEKĄSKA 10:30

FIT WAFEL

Hummus klasyczny - 45 g (4.5 x Łyżeczka)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 40 g (4 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

K:307.4 / B:6.3 / T:13.8 / WP:36.1 / F:4.9 / WW:3.6

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj hummusem i obłóż plasterkami rzodkiewki.

OBIAD 14:00

KEBSON

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 180 g (1.8 x Kawalek)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Tortilla pszenna (duża) - 60 g (1 x Sztuka)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Ogórek zielony (długi) - 30 g (0.2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 30 g (0.2 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 10 g (0.3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

K:560.2 / B:54.0 / T:19.7 / WP:42.5 / F:5.5 / WW:4.4

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mięso pokrój na kawałki, wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą, dopraw i przesmaż.
2. Jogurt wymieszaj z majonezem i czosnkiem przeciśniętym przez praszkę lub granulowanym.
3. Placki tortilli posmaruj sosem, obłóż warzywami i mięsem. Zawin w roladki i podgrzej na patelni. Ewentualnie możesz podawać na zimno :)

KOLACJA 19:00

WYCIECZKA NA WAWEL

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kiełbasa krakowska, sucha - 50 g (10 x Plasterek)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Sos BBQ - 20 g (0.7 x Porcja)

K:439.8 / B:28.0 / T:19.1 / WP:35.9 / F:6.2 / WW:2.9

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidora pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie ułóż pomidora, kiełbasę i ser w plasterkach.
3. Całość zapiecz w tosterze.
4. Podawaj z sosem BBQ.

SUMA K: 1799.8 B: 118.2 T: 62.6 WP: 180.1 F: 26.8 WW: 16.5

ŚNIADANIE 07:00

K:401.6 / B:28.2 / T:18.0 / WP:28.1 / F:7.2 / WW:2.9

FRANCUSKI POCAŁUNEK

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Piecarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Szynka z indyka - 45 g (3 x Plasterek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Roztrzep jajko w półmisku, dodaj przyprawy, a następnie namocz kromki w jajku.
2. Na patelni rozgrzej 1/2 oliwy z oliwek. Przysmaż pokrojone pieczarki oraz szynkę. Po usmażeniu przełóż wszystko na talerz.
3. Wlej resztę oliwy, nałóż na rozgrzaną patelnię namoczone kromki i smaź na złoty kolor z obu stron.
4. Przełóż tosty francuskie na talerz, dodaj na górę usmażone pieczarki z szynką i całość przyprósz szczypiorkiem.

PRZEKĄSKA 10:30

K:480.6 / B:32.5 / T:15.1 / WP:50.8 / F:6.3 / WW:4.9

RIHANNA

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Awokado - 60 g (0.4 x Sztuka)
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

OBIAD 14:00

K:503.6 / B:34.1 / T:17.7 / WP:51.2 / F:3.2 / WW:5.1

JAPOŃSKI AFRODYZJAK

Krewetki tygrysie - 100 g (8.3 x Sztuka)
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 15 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron ryżowy według instrukcji na opakowaniu.
2. Do rozmrożonych krewetek dodaj oliwę z oliwek, zioła, czosnek, sól i pieprz.
3. Na rozgrzanej patelni usmaż krewetki. Pod koniec smażenia wrzuc na patelnię szpinak i wymieszaj.
4. Jogurt wymieszaj z majonezem, natką pietruszki, czosnkiem, solą i pieprzem.
5. Dodaj sos do przyrumienionych krewetek i wszystko wymieszaj.
6. Podawaj krewetki w sosie na makaronie ryżowym.

KOLACJA 19:00

K:429.4 / B:32.1 / T:6.4 / WP:49.1 / F:5.7 / WW:4.9

CHOCO CHANEL

Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)
Nutella - 15 g (1 x Porcja)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę jaglaną wsyp do garnka, dokładnie wypłukaj. Wlej mleko, wymieszaj i zagotuj pod przykryciem.
2. Ustaw garnek na palniku, zmniejsz ogień do minimum i gotuj pod przykryciem przez ok. 15 minut.
3. Ugotowaną kaszę jaglaną wyłóż do miseczki i wymieszaj z miodem.
4. Na górę dodaj maliny oraz nutellę.
5. Odżywkę białkową wymieszaj z wodą i wypij osobno lub wymieszaj z kaszą.

SUMA K: 1815.2 B: 126.9 T: 57.2 WP: 179.2 F: 22.4 WW: 17.8

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:534.1 / B:33.0 / T:16.6 / WP:60.0 / F:5.7 / WW:6.1

ŚNIADANIE U TIFFANIEGO

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)
Ser twarogowy półtłusty - 35 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Twaróg umieść w pojemniku blendera i zmiksuj chwilę, aż konsystencja sera zrobi się gładka.
2. Dodaj miód, jajko, płatki owsiane i ponownie zmiksuj.
3. Do masy dodaj czarne jagody.
4. Nakładaj po 1 łyżce masy na jeden placuszek i smaż na gorącej patelni na oleju kokosowym, do czasu aż z placuszki z każdej strony nabiorą złotej barwy.
5. Naleśniczki polej owocowym jogurtem skyr.

PRZEKĄSKA 10:30

K:311.2 / B:23.7 / T:9.4 / WP:32.0 / F:5.6 / WW:3.3

LEŚNY SKRZAT

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)
Maliny, mrożone - 30 g (0.1 x Opakowanie)
Czarne jagody, mrożone - 30 g (0.3 x Opakowanie)
Odżywka białkowa - izolat - 25 g (0.8 x Miarka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

OBIAD 14:00

K:517.9 / B:48.1 / T:8.5 / WP:58.6 / F:12.2 / WW:5.9

POZNAŃSKA PYRA

Ziemniaki - 300 g (4.3 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 180 g (1.8 x Kawalek)
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki pokrój w kostkę i ugotuj w osolonej wodzie.
2. Mięso oraz warzywa pokrój w kostkę.
3. Na oliwie zeszklij cebulę i obsmaż warzywa. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
4. Dodaj mięso z kurczaka i gotuj przez około 15 minut.
5. Podawaj kurczaka z warzywami i ugotowanymi ziemniakami.

KOLACJA 19:00

K:440.2 / B:23.9 / T:22.9 / WP:31.3 / F:7.0 / WW:3.2

KOZA W TATRACH

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser, kozi (twardy) - 60 g (3 x Plaster)
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przyrumień chleb w tosterze lub opiekaczu przez 2 minuty.
2. Następnie ułóż kolejno rukolę, plastry pomidora oraz ser kozi.

SUMA K: 1803.4 B: 128.7 T: 57.4 WP: 181.9 F: 30.5 WW: 18.5

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:571.1 / B:31.4 / T:34.2 / WP:31.7 / F:3.6 / WW:3.2

JAJA SZEFA

Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)
Ser halloumi - 50 g (0.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
2. Równomiernie rozsyp na patelni kawałki sera halloumi i wbij na niego jajka. Oprósz solą i pieprzem a następnie przykryj pokrywką.
3. Smaż do momentu aż białka będą ścięte a żółtka dalej płynne.
4. Podawaj ze świeżym pieczywem oraz ogórkami małosolnymi.

PRZEKĄSKA 10:30

K:347.7 / B:24.4 / T:10.9 / WP:33.5 / F:2.3 / WW:3.3

CARBI B

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj serek, kakao i miód.
2. Pokrój daktyle na małe kawałki i dodaj do serka.

OBIAD 14:00

K:494.6 / B:41.3 / T:17.4 / WP:41.7 / F:5.6 / WW:4.2

MAKARONIARA 4 LIFE

Wołowina, rostbef - 150 g (1.5 x Kawałek)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Makaron spaghetti - 50 g (1 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie.
2. Pokrój cebulę i podsmaż na oliwie z oliwek. Gdy cebula się zeszkli, dodaj mielone mięso.
3. Dołóż pomidory z puszki oraz szpinak i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.

Wołowina - Najlepiej kupić wołowinę u rzeźnika i ją zmielić. Ewentualnie znaleźć chude mielone mięso wołowe.

KOLACJA 19:00

K:392.7 / B:23.2 / T:2.1 / WP:67.5 / F:5.4 / WW:6.8

HAWAJSKI POWIEW

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Musli z owocami suszonymi - 60 g (6 x Łyżka)
Ananas, plastry w syropie - 60 g (2 x Plaster)
Syrop klonowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj musli z jogurtem.
2. Dodaj kawałki ananasa i całość polej syropem klonowym.

P.s. Przypomnijka, żeby przygotować już teraz śniadanie na jutro :) <3

SUMA K: 1806.1 B: 120.3 T: 64.6 WP: 174.4 F: 16.9 WW: 17.5

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:436.1 / B:33.3 / T:9.9 / WP:51.2 / F:4.9 / WW:5.1

SLEEPOVER *PRZYGOTUJ DZIEŃ WCZEŚNIEJ!*

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 x Opakowanie)
Napój owsiany - 50 g (0.2 x Szklanka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Truskawki - 50 g (0.7 x Garść)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyżeczka)
Ksylitol - 7 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na dno słoiczka nałóż truskawki.
2. Do miski dodaj płatki owsiane, ok. 50ml wody, słodzik, skyr, mleko i całość wymieszaj.
3. Gotową masę przelej do słoiczka na truskawki i dodaj masło orzechowe.
4. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

PRZEKĄSKA 10:30

K:402.2 / B:27.5 / T:7.3 / WP:55.7 / F:2.3 / WW:5.5

BANOFEE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)
Herbatniki - 20 g (4 x Sztuka)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przygotuj szklankę lub słoiczek i wyłóż dno rozkruszonymi herbatnikami.
2. Rozgnieć widelcem twaróg z jogurtem i słodzikiem.
3. Przykryj herbatniki masą twarogową.
4. Rozgnieć banana widelcem i nałóż jako ostatnią warstwę.

OBIAD 14:00

K:561.1 / B:34.7 / T:25.5 / WP:41.5 / F:8.3 / WW:4.0

MORSKIE OCZKO

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Kawalek)
Buraki, gotowane w wodzie - 100 g (0.8 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Bataty obierz, pokrój w kostkę i gotuj w osolonej wodzie przez ok. 25 minut.
2. Rybę przypraw i usmaż na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek. Od strony skóry smażyć aż do momentu, kiedy biało w łososiu zetnie się do $\frac{3}{4}$ grubości fileta. Następnie delikatnie przewróć na drugą stronę i smażyć jedynie kilkanaście sekund. Cały proces smażenia łososia powinien trwać nie więcej niż 4 do 5 minut.
3. Przełóż rybę razem z ugotowanymi batatami i podawaj z buraczkami (np. wiórki lub tarte).

KOLACJA 19:00

K:405.8 / B:18.8 / T:21.0 / WP:34.1 / F:2.5 / WW:3.5

ELEGANCKIE CAPRESE

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawalek)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój kajzerkę i posmaruj zielonym pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

SUMA K: 1805.2 B: 114.3 T: 63.7 WP: 182.5 F: 18.0 WW: 18.1

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

BLOODY MARY

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x Łyżka)
Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

K:518.1 / B:31.6 / T:25.9 / WP:38.2 / F:7.0 / WW:4.0

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek zeszklij cebulę i podsmaż pieczarki.
2. Dodaj pomidory krojone z puszki. Posól i przypraw pieprzem.
2. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
3. Posmaruj pieczywo serkiem i zjedz z szakszką.

PRZEKĄSKA 10:30

BEYONCE

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 70 g (0.7 x Szklanka)
Odżywka białkowa - izolat - 40 g (1.3 x Miarka)
Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)
Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)

K:418.3 / B:40.4 / T:12.1 / WP:34.4 / F:6.0 / WW:3.4

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

OBIAD 14:00

WŁOSKI PRZYSTOJNIAK

Szynka z piersi kurczaka - 100 g (6.7 x Plasterek)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Tortilla pszenna (duża) - 60 g (1 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

K:429.0 / B:37.4 / T:13.6 / WP:39.9 / F:5.6 / WW:4.0

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortillę kładziemy na patelni i smarujemy passatą (lub keczupem).
2. Ułóż drobno pokrojoną paprykę, szynkę i ser na samą górę.
3. Patelnię przykryj pokrywką.
4. Pizę pozostawiamy na patelni do momentu rozpuszczenia się sera. Na gotową pizzę kładziemy rukolę.

KOLACJA 19:00

PODWIECZOREK U CIOCI

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)
Mąka ryżowa - 40 g (4 x Łyżka)
Napój owsiany - 40 g (0.2 x Szklanka)
Czarne jagody, mrożone - 30 g (0.3 x Opakowanie)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)
Budyń w proszku - 12 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

K:435.2 / B:17.1 / T:11.8 / WP:63.4 / F:3.1 / WW:6.4

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wbij jajko do miski, dodaj oliwę, mleko i wymieszaj.
2. Dodaj mąkę, budyń, proszek do pieczenia i ponownie wymieszaj.
3. Do miski dodaj jogurt skyr oraz jagody. Całość delikatnie wymieszaj.
4. Wyłóż ubitą masę na rozgrzanej patelni, zmniejsz ogień na średnio-mały i smaż omelet (bez przykrycia) przez około 3-4 minuty, aż zacznie cichutko "skwierczeć".
5. Wówczas obróć omelet na drugą stronę. Smaż z drugiej strony przez około 2 minuty.
6. Przełóż na talerz i podawaj z kawałkami mandarynki.

SUMA K: 1800.6 B: 126.5 T: 63.4 WP: 175.9 F: 21.7 WW: 17.8

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Kawalek
Krewetki tygrysie	100 g	8.3 x Sztuka
Łosoś, wędzony	100 g	3.3 x Kawalek
NAPOJE		
Napój owsiany	990 g	4 x Szklanka
Napój migdałowy	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	30 g	3 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
Masło orzechowe	10 g	0.7 x łyżeczka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	55 g	5.5 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	25 g	0.8 x łyżka
Olej kokosowy (stały)	5 g	0.2 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	150 g	5 x Kromka
Kajzerki	150 g	3 x Sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	120 g	4 x Kromka
Tortilla pszenna (duża)	120 g	2 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	330 g	3.3 x Kawalek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	180 g	1.8 x Kawalek
Wołowina, rostbef	150 g	1.5 x Kawalek
Szynka z piersi kurczaka	100 g	6.7 x Plasterek
Kiełbasa krakowska, sucha	50 g	10 x Plasterek
Szynka z indyka	45 g	3 x Plasterek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Sól himalajska	8 g	8 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Czosnek granulowany	4 g	4 x Szczypta
Majeranek	4 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt typu islandzkiego Skyr	950 g	6.3 x Opakowanie
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	135 g	0.7 x Opakowanie
Serek naturalny do smarowania	100 g	4 x łyżka
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x Plasterek
Ser, kozi (twardy)	60 g	3 x Plaster
Ser halloumi	50 g	0.5 x Porcja
Ser, mozzarella	45 g	3 x Kawalek

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	160 g	16 x łyżka
Makaron ryżowy	60 g	1.5 x Porcja
Musli z owocami suszonymi	60 g	6 x łyżka
Kasza gryczana	50 g	3.8 x łyżka
Kasza jaglana	50 g	3.8 x łyżka
Kasza manna	50 g	4.2 x łyżka
Makaron spaghetti	50 g	1 x Porcja
Mąka ryżowa	40 g	4 x łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	40 g	4 x Sztuka
Herbatniki	20 g	4 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Odżywka białkowa - izolat	145 g	4.8 x Miarka
Mleczko kokosowe (21%)	120 g	6 x łyżka
Miód pszczeli	70 g	2.9 x łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	50 g	0.5 x Porcja
Ksylitol	49 g	7 x łyżeczka
Hummus klasyczny	45 g	4.5 x łyżeczka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x łyżka
Sos BBQ	20 g	0.7 x Porcja
Nutella	15 g	1 x Porcja
Syrop klonowy	15 g	1.5 x łyżka
Budyń w proszku	12 g	1.5 x łyżka
Proszek do pieczenia	2 g	0.5 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	300 g	3 x Porcja
Ziemiaki	300 g	4.3 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Ogórki małosolne	200 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Papryka czerwona	150 g	1.1 x Sztuka
Maliny, mrożone	130 g	0.3 x Opakowanie
Czarne jagody, mrożone	110 g	1.1 x Opakowanie
Awokado	100 g	0.7 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	100 g	0.8 x Sztuka
Marchew z groszkiem, mrożona	100 g	0.7 x Szklanka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Rukola	80 g	4 x Garść
Truskawki, mrożone	70 g	0.7 x Szklanka
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Ananas, plastry w syropie	60 g	2 x Plaster
Cebula	60 g	0.6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	60 g	3 x Sztuka
Truskawki	50 g	0.7 x Garść
Wiśnie bez pestek, mrożone	50 g	0.5 x Szklanka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Salata lodowa	40 g	2 x Liść
Cebula czerwona	30 g	0.3 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ogórek zielony (długi)	30 g	0.2 x Sztuka
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Kiełki brokuła	24 g	3 x łyżka
Morele, suszone	24 g	3 x Sztuka
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Cebula dymka	10 g	0.5 x Sztuka
Szcypiorek	5 g	1 x łyżeczka

LEGENDA

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

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



CLAUDIA
GR
EN

Claudia Gren

