

Czwartek

ŚNIADANIE

K:688.5 / B:23.1 / T:4.6 / WP:136.1 / F:5.1 / WW:13.5

JAGLANKA Z PŁATKÓW JAGLANYCH

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki jaglane - 50 g (5 x łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)

1. Do garnka wsypać płatki, zalać mlekiem, wymieszać, zagotować, gotować ok. 10-12 min.
2. Przełożyć do miseczki, dodać owoce i miód.

DRUGIE ŚNIADANIE

K:566.4 / B:14.6 / T:3.3 / WP:118.0 / F:3.3 / WW:11.8

BAGIETKA Z DŻEMEM

Bagietki francuskie - 140 g (1 x Sztuka)
Dżem truskawkowy, wysokostodzony - 60 g (4 x łyżeczka)
Serek naturalny do smarowania (lekki) - 25 g (1 x łyżka)

Przygotuj sos: Dokładnie wymieszaj oliwę z musztardą, miodem, sokiem z cytryny (kilka kropel), szczyptą soli oraz pieprzu.

1. Bułkę przekrój na dwie połówki.
2. Obie części bułki posmaruj sosem.
3. Na jednej półówce ułóż kolejno, plastry mozzarelli, pomidora, sałatę, posiekane suszone pomidory i oliwki, przykryj drugą półówką bułki.

OBIAD

K:777.5 / B:31.7 / T:21.0 / WP:107.0 / F:6.9 / WW:10.8

CYTRYNOWE RISOTTO Z PIETRUSZKĄ

Bulion warzywny (domowy) - 400 g (1.6 x Szklanka)
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) - 100 g (6.7 x łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Masło klarowane - 7 g (0.5 x łyżka)
Ser, parmezan - 5 g (0.6 x łyżka)
Skórka z cytryny (starta) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

1. Na patelni rozgrzej masło, dodaj suchy ryż i praż przez 1 minutę, co chwila mieszając.
2. Dodaj mniej więcej 1-2 chochle bulionu warzywnego. Gotuj, aż wywar się wchłonie i dodaj kolejne 1-2 chochle. Czynność powtarzaj. Na sam koniec dodaj skórkę z wyparzonej cytryny.
3. Gdy ryż będzie miękki, dodaj starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem, posyp oregano i natką pietruszki.
4. Podaj z indykiem.

GRILLOWANA PIERŚ INDYKA

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

1. Indyka dopraw szczyptą pieprzu, solą oraz tymiankiem.
2. Zgrilluj na patelni na oliwie.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK

K:566.7 / B:12.2 / T:6.9 / WP:111.4 / F:5.6 / WW:11.1

KOKTAJL OWOCOWO-KAKAOWY

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)

1. Wszystkie składniki zmiksować.

KOLACJA

K:602.9 / B:24.5 / T:13.2 / WP:94.3 / F:4.0 / WW:9.6

TOSTY

Pieczywo tostowe - 108 g (4 x Kromka)
Ketchup - 45 g (3 x łyżka)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

SOK POMARAŃCZOWY
Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKI W CIĄGU DNIA

K:311.9 / B:6.2 / T:2.5 / WP:66.0 / F:0.5 / WW:6.6

PALUSZKI SOŁONE
Paluszki solone - 50 g (50 x Sztuka)

ŻELKI
Żelki - 40 g (10 x Sztuka)

SUMA K: 3513.9 B: 112.3 T: 51.5 WP: 632.8 F: 25.4 WW: 63.4

Piątek

ŚNIADANIE

K:764.8 / B:20.1 / T:13.0 / WP:140.0 / F:3.5 / WW:14.1

KAJZERKA Z SZYNKĄ

Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Może być inny dżem, najlepiej wysokostodzony.

KAJZERKA Z SERKIEM I DŻEMEM

Dżem truskawkowy, wysokostodzony - 90 g (6 x Łyżeczka)
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)

Może być inny dżem, najlepiej wysokostodzony.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE

K:487.9 / B:23.4 / T:4.0 / WP:86.3 / F:4.6 / WW:8.6

SEREK WIEJSKI NA SŁODKO Z BORÓWKAMI

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Do serka dodać owoce, połączyć miodem.

WAFLE RYŻOWE

Wafle ryżowe musli - 40 g (4 x Sztuka)

Mogą być dowolne wafle ryżowe - najlepiej z solą/ solą morską

OBIAD

K:658.3 / B:38.4 / T:13.3 / WP:89.4 / F:6.1 / WW:8.9

MAKARON Z KURCZAKIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

Makaron penne - 120 g (1.7 x Szklanka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Piersz z kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie, w międzyczasie dopraw szczyptą soli, pieprzu, oregano i bazylią.
3. Pomidorki przekrój na pół.
4. Do kurczaka, dodaj pomidorki, ugotowany makaron wymieszaj i przelóż na talerz.

PODWIECZOREK

K:387.4 / B:4.0 / T:1.1 / WP:88.3 / F:4.4 / WW:8.9

SMOOTHIE POMARAŃCZOWO-BANANOWE

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 24 g (4 x Łyżka)
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

1. Wszystkie składniki zmiksować.

KOLACJA

K:628.7 / B:27.9 / T:19.3 / WP:84.2 / F:3.6 / WW:8.4

BAGIETKA NA CIEPŁO

Bagietki francuskie - 140 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawatek)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)

1. Na jednej połówce bagietki ułóż plastry mozzarelli, dopraw solą oraz pieprzem, dodaj 3 plastry pomidora, posmaruj pesto lub dopraw oregano i bazylią przykryj drugą połówką butki.

PRZEKĄSKI W CIĄGU DNIA

K:680.7 / B:8.1 / T:10.9 / WP:136.2 / F:1.0 / WW:13.6

DELICJE SZAMPAŃSKIE

Delicje szampańskie - 75 g (5 x Sztuka)

PALUSZKI SOLONE

Paluszki solone - 50 g (50 x Sztuka)

NAPOJ WĘGLOWODANOWY

Napój węglowodanowy - 500 g (1 x Porcja)

SUMA K: 3607.8 B: 121.9 T: 61.6 WP: 624.4 F: 23.2 WW: 62.5

Sobota

ŚNIADANIE

K:690.7 / B:17.4 / T:11.0 / WP:128.2 / F:4.0 / WW:13.0

TOSTY Z DŻEMEM

Dżem truskawkowy, wysokostodzony - 60 g (4 x łyżeczka)
Pieczywo tostowe - 54 g (2 x Kromka)

TOST WYTRAWNY

Pieczywo tostowe - 54 g (2 x Kromka)
Kecup - 30 g (2 x łyżka)
Ser, gouda tłusty - 23 g (1.5 x Plasterek)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x łyżeczka)

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE

K:451.9 / B:17.9 / T:1.7 / WP:89.0 / F:2.8 / WW:7.2

SKYR OWOCOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Skyr jagodowy (FruVita) Biedronka - 150 g (1 x Opakowanie)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
Dżem truskawkowy, wysokostodzony - 30 g (2 x łyżeczka)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 25 g (2.5 x łyżka)

1. Gotujemy owsiankę (na papkę).
2. Po ostudzeniu dodajemy Skyr, dżem oraz miód.
3. Skrapiamy sokiem z cytryny.

OBIAD

K:659.0 / B:20.6 / T:9.8 / WP:120.1 / F:7.5 / WW:11.9

SPAGHETTI NAPOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x Porcja)
Makaron spaghetti - 220 g (4.4 x Porcja)
Ser, parmezan - 12 g (1.5 x łyżka)
Cukier - 10 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Ugouj makaron.
2. Do rondelka przełóż passatę pomidorową, dodaj oliwę, dopraw solą, pieprzem, bazylią, oregano i cukrem. Zagotuj i gotuj, aż sos zgęstnieje.
4. Makaron wymieszaj z sosem i posyp parmezanem.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK

K:416.7 / B:11.2 / T:5.9 / WP:77.5 / F:5.0 / WW:7.8

KOKTAJL TRUSKAWKOWO - BANANOWY

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Truskawki, mrożone - 50 g (0.5 x Szklanka)
Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Wszystkie składniki zmiksować

KOLACJA

K:551.5 / B:19.1 / T:9.5 / WP:95.6 / F:7.2 / WW:9.4

SPAGHETTI NAPOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



DELICJE SZAMPAŃSKIE

Delicje szampańskie - 75 g (5 x Sztuka)

KRAKERSY


Krakersy - 25 g (5 x Sztuka)

NAPÓJ WĘGLOWODANOWY

Napój węglowodanowy - 500 g (1 x Porcja)

SUMA K: 3378.0 B: 91.5 T: 51.5 WP: 625.0 F: 27.4 WW: 60.8

LEGENDA

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