PLAN ŻYWIENIOWY

PANTEON 24/7

SIŁOWNIA BOGÓW

DIETETYK SARA PILICHOWSKA

poniedziałek

Śniadanie (E: 337kcal, B o.: 18.81g, T: 7.99g, W o.: 55.72g)

Owsianka waniliowo-malinowa (E: 337kcal, B o.: 18.81g, T: 7.99g, W o.: 55.72g) 1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem erytrolu i siemienia lnianego. W razie potrzeby dolej wody.
2. Gdy płatki owsiane zmiękną dodaj jogurt i wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Owsiankę ułóż w miseczce i dodaj maliny.

Obiad (E: 612kcal, B o.: 56.76g, T: 19.36g, W o.: 57.13g)

Kurczak z komosą, marchewką i cukinią (E: 612kcal, B o.: 56.76g, T: 19.36g, W o.: 57.13g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (70g)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka przypraw i ugotuj na parze lub upiecz (20–25 min, 180°C).
2. Komosę opłucz, ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Warzywa pokrój, ugotuj na parze (10–12 min).
4. Podawaj z łyżeczką oliwy, pestkami dyni i natką pietruszki.

Kolacja (E: 293kcal, B o.: 9.66g, T: 9.88g, W o.: 44.07g)

Sałatka z burakiem (E: 293kcal, B o.: 9.66g, T: 9.88g, W o.: 44.07g) 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Miód pszczeli - 1/6 łyżki (4g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza bulgur - 1/3 woreczka (40g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Mix sałat - 3 garście (75g)

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj miód, musztardę, oliwę, sól, pieprz, sok z cytryny. Odstaw na chwilę.
2. Kaszę ugotuj. Słonecznik podpraż.
3. Ugotowanego buraka pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą, kaszą, słonecznikiem.
4. Całość polej sosem.

wtorek

Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 15.98g, T: 16.38g, W o.: 33.19g)

Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem (E: 335kcal, B o.: 15.98g, T: 16.38g, W o.: 33.19g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni pytlowy - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kiełki słonecznika - 2 łyżki (16g)

Sposób przygotowania:

1. Pomidora pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojonego pomidora i podsmażaj przez około minutę.
3. Na patelnię wbij jajka, dodaj szczyptę soli oraz pieprzu i zamieszaj.
4. Smaż aż jajka się zetną, ale pozostaną kremowe.
5. Kromki chleba delikatnie podpiecz (w tosterze lub suchej patelni).
6. Na chlebie ułóż porcję ciepłej jajecznicy i posyp kiełkami.

Obiad (E: 605kcal, B o.: 40.58g, T: 27.86g, W o.: 50.73g)

Kasza jaglana z duszonym szpinakiem i pieczonym łososiem (E: 605kcal, B o.: 40.58g, T: 27.86g, W o.: 50.73g) — 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (60g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 6 garści (150g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Przygotowanie:

1. Kasza jaglana:
- Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą.
- Ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw pod przykryciem.

2. Łosoś:
- Łososia oprósz solą, pieprzem i tymiankiem.
- Ułóż na papierze do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15–20 minut, aż będzie miękki i soczysty.

3. Szpinak (dwie opcje):
a) Świeży szpinak:
Umyj liście i osusz. Na dużej patelni rozgrzej 1/2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli używasz), a po chwili wrzuć szpinak. Duś 2–3 minuty, aż liście zwiędną. Dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.

b) Mrożony szpinak:
Szpinak rozmroź i dobrze odciśnij z nadmiaru wody. Na patelni rozgrzej 1/2 łyżki oliwy, dodaj czosnek (opcjonalnie), a następnie szpinak. Duś kilka minut, aż będzie gorący i miękki. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Podanie:
Na talerzu ułóż kaszę jaglaną, na niej szpinak, a obok pieczonego łososia. Całość możesz dodatkowo skropić oliwą i sokiem z cytryny.

Wskazówki:
Zarówno świeży, jak i mrożony szpinak sprawdzą się w tym daniu – wybierz ten, który masz pod ręką.

Kolacja (E: 307kcal, B o.: 26.98g, T: 14.19g, W o.: 20.09g)

Bowl z kurczakiem i warzywami (E: 307kcal, B o.: 26.98g, T: 14.19g, W o.: 20.09g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (90g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Olej sezamowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

1. Marchew obierz i za pomocą obieraczki zetrzyj na wstążki. Brokuł podziel na małe różyczki. Pomidorki przekrój na pół.
2. Pierś kurczaka pokrój w kostkę.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć kurczaka, przyprawy (np. sól, paprykę słodką i czosnek granulowany) i usmaż.
4. Brokuł ugotuj z dodatkiem soli.
5. Marchew skrop olejem sezamowym.
6. W misce ułóż kurczaka, ugotowany brokuł, wstążki marchewki, pomidorki. Dorzuć pestki dyni.

środa

Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 18.12g, T: 7.76g, W o.: 55.23g)

Owsianka waniliowa z dodatkiem borówek (E: 332kcal, B o.: 18.12g, T: 7.76g, W o.: 55.23g) — 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 3/4 garści (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem erytrolu i siemienia lnianego. W razie potrzeby dolej wody.
2. Gdy płatki owsiane zmiękną dodaj jogurt i wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Owsiankę ułóż w miseczce i dodaj borówki.

Obiad (E: 610kcal, B o.: 44.86g, T: 21.52g, W o.: 65.7g)

Polędwica wołowa z warzywami (E: 610kcal, B o.: 44.86g, T: 21.52g, W o.: 65.7g) — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 1/3 łyżeczki (3g)
- Wołowina, polędwica - 1/3 sztuki (150g)
- Kasza bulgur - 2/3 woreczka (60g)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Polędwicę natrzyj oliwą (5 ml), solą oraz pieprzem. Mocno rozgrzej patelnię grillową. Usmaż mięso obustronnie. Odstaw na kilka minut pod przykryciem, a następnie pokrój na plastry.
3. Cukinię pokrój w plasterki, brokuł podziel na małe różyczki, paprykę pokrój w kostkę.
4. Na osobnej patelni rozgrzej resztę oliwy, dodaj drobno pokrojoną cebulę oraz rozdrobniony czosnek. Po chwili dorzuć pozostałe warzywa. Smaż około 6 minut, aż zmiękną. Na koniec dopraw ziołami oraz solą.

5. Gotowe składniki przełóż na talerz.

Kolacja (E: 312kcal, B o.: 21.88g, T: 13.22g, W o.: 27.59g)

Sałatka z grillowanym indykiem, komosą i pestkami dyni (E: 312kcal, B o.: 21.88g, T: 13.22g, W o.: 27.59g) — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mix sałat - 2 garście (50g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

1. Indyka pokrój w paski, dopraw delikatnie solą, pieprzem, ziołami. Grilluj lub piecz bez tłuszczu.
2. Komosę ugotuj do miękkości (ok. 12–15 min), ostudź.
3. Warzywa umyj, pokrój, wrzuć do miski razem z komosą.
4. Dodaj pestki dyni, pokrojonego indyka.
5. Polej oliwą z cytryną i delikatnie wymieszaj.

czwartek

Śniadanie (E: 329kcal, B o.: 14.8g, T: 15.46g, W o.: 33.25g)

Jajecznica z chlebem żytnim (E: 329kcal, B o.: 14.8g, T: 15.46g, W o.: 33.25g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni pytlowy - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj, a następnie pokrój i ułóż na chlebie. Całość możesz posolić.
2. Dodatkowo zjedz pomidorki.

Obiad (E: 566kcal, B o.: 27.91g, T: 12.83g, W o.: 90.1g)

Gulasz z soczewicy z marchewką i komosą ryżową (E: 566kcal, B o.: 27.91g, T: 12.83g, W o.: 90.1g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (60g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (55g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)

Sposób przygotowania:

1 Soczewicę przepłucz i gotuj w wodzie z liściem laurowym i zielem angielskim ok. 12–15 minut, aż zmięknie.
2. W osobnym garnku ugotuj komosę.
3. Pokrój marchew w drobną kostkę, cebulę zeszklij na odrobinie wody (bez smażenia), dodaj marchew i duś razem z odrobiną kurkumy i np. kuminu.
4. Do warzyw dodaj passatę lub koncentrat pomidorowy (2 łyżki) i ugotowaną soczewicę. Gotuj chwilę razem aż zgęstnieje. Połącz gulasz z komosą.
5. Na końcu dodaj pestki dyni, natkę pietruszki i łyżeczkę oliwy.

Kolacja (E: 351kcal, B o.: 17.3g, T: 14g, W o.: 39.63g)

Placuszki jogurtowe z borówkami (E: 351kcal, B o.: 17.3g, T: 14g, W o.: 39.63g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka owsiana - 4 i 1/2 łyżki (45g)

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj jajko, jogurt, mąkę, sól i proszek do pieczenia. Gdy ciasto będzie idealnie wymieszane dodaj borówki i zamieszaj.
2. Placuszki smaż z obu stron na patelni z dodatkiem oliwy.

piątek

Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 15.38g, T: 11.4g, W o.: 46.58g)

Owsianka z borówkowo-orzechowa (E: 339kcal, B o.: 15.38g, T: 11.4g, W o.: 46.58g) — 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2/3 garści (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe w proszku (peanut powder) - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

1. Płatki zalej mlekiem i wsyp siemię lniane , gotuj 5–7 minut do miękkości, dodaj wiórki kokosowe, proszek orzechowy oraz jogurt.
2. Przełóż do miski, dodaj borówki.
3. Owsiankę możesz posypać cynamonem.

Obiad (E: 608kcal, B o.: 35.05g, T: 37.44g, W o.: 34.84g)

Pieczony łosoś z ziemniakami i marchewką (E: 608kcal, B o.: 35.05g, T: 37.44g, W o.: 34.84g) — 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Migdały, płatki - 1/3 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło klarowane - 1/2 łyżki (7g)
- Woda - 1/8 szklanki (10ml)

Sposób przygotowania:

1. Łososia przypraw tak jak lubisz (np. solą, pieprzem cytrynowym), a następnie upiecz. Na koniec posyp migdałami i natką pietruszki.
2. Marchewkę obierz i umyj. Jeśli są większe, możesz je pokroić na mniejsze kawałki lub wstążki (za pomocą obieraczki). Umieść je w naczyniu żaroodpornym, przykryj pokrywką i piecz w 190°C przez 40 minut. Po tym czasie zdejmij pokrywkę, oprósz marchew pieprzem ziołowym, dodaj tymianek, czosnek w plasterkach i polej roztopionym masłem z wodą. Piecz dalej, bez przykrycia, przez 20 minut, aż marchewki będą miękkie. Jeśli chcesz je delikatnie zapiec, włącz grillowanie na ostatnie kilka minut. Sprawdź widelcem, czy marchewki są wystarczająco miękkie.
3. Ziemniaki obierz, a następnie ugotuj.

Wskazówka:
Ziemniaki możesz ugotować lub upiec, jak wolisz.

Kolacja (E: 322kcal, B o.: 16.5g, T: 9.3g, W o.: 45.37g)

Kanapki z mozzarellą i pomidorem (E: 322kcal, B o.: 16.5g, T: 9.3g, W o.: 45.37g) — 1 porcja

- Chleb żytni pytlowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Rukola - 3/4 garści (15g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 i 1/2 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

1. Na kropkach chleba ułóż plastry mozzarelli oraz pomidora. Na koniec posyp rukolą.

Wskazówka:
Chleb możesz wcześniej lekko podgrzać na patelni lub w opiekaczu.

sobota

Śniadanie (E: 336kcal, B o.: 18.44g, T: 9.26g, W o.: 47.56g)

Kanapka z twarożkiem, warzywami i orzechami (E: 336kcal, B o.: 18.44g, T: 9.26g, W o.: 47.56g) — 1 porcja

- Chleb żytni pytlowy - 2 kromki (70g)
- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 2/3 plastra (80g)

Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszaj z pokojonymi warzywami, solą, pieprzem i posiekanymi orzechami, a następnie ułóż na pieczywie.

Obiad (E: 591kcal, B o.: 43.2g, T: 25.43g, W o.: 47.8g)

Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami (E: 591kcal, B o.: 43.2g, T: 25.43g, W o.: 47.8g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Czosnek, granulowany - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Mix sałat - 1 i 1/4 garści (30g)
- Papryka słodka, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka drobno pokrój, a następnie usmaż na oliwie (przypraw np. papryką w proszku oraz odrobiną soli).
2. Wymieszaj granulowany czosnek, majonez i jogurt.
3. Sałatę umyj i osusz, paprykę oraz ogórka umyj i drobno pokrój, pomidorki umyj i przekrój na pół.
4. Placek tortilli posmaruj sosem, a następnie ułóż sałatę, paprykę, kurczaka, pomidorki.

Wskazówka:
Placek tortilli warto podgrzać w mikrofali przed nałożeniem składników.

Kolacja (E: 332kcal, B o.: 15.88g, T: 15.58g, W o.: 31.89g)

Sałatka z burakiem i kuskusem (E: 332kcal, B o.: 15.88g, T: 15.58g, W o.: 31.89g) — 1 porcja

- Buraki, gotowane - 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Kasza kuskus - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Mix sałat - 3 garście (75g)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fetę i buraka pokrój w kostkę.
3. Do miseczki wrzuć ugotowaną sałatę, kaszę kuskus, buraka, fetę, słonecznik. Całość polej oliwą i sokiem z cytryny.

niedziela

Śniadanie (E: 350kcal, B o.: 15.99g, T: 15.76g, W o.: 38.27g)

Jajecznica z chlebem żytnim i rzodkiewką (E: 350kcal, B o.: 15.99g, T: 15.76g, W o.: 38.27g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni pytlowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

1. Na oliwie usmaż jajecznicę z dodatkiem soli i pieprzu.
2. Zjedz jajecznicę z chlebem i rzodkiewką.

Obiad (E: 602kcal, B o.: 41.13g, T: 25.79g, W o.: 52.73g)

Sałatka z kurczakiem, ogórkiem i grzankami (E: 602kcal, B o.: 41.13g, T: 25.79g, W o.: 52.73g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Chleb żytni pytlowy - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (140g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Syrop klonowy - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Mix sałat - 3 garście (75g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, polej oliwą (5ml), przypraw np. papryką słodką i solą, a następnie zgrilluj lub
upiecz.
2. Chleb pokrój w kostkę i podgrzej na suchej patelni.
3. Z oliwy, syropu i musztardy przygotuj sos.
4. Z podanych składników przygotuj sałatkę. Dodaj gotową pierś z kurczaka.
Gotowe pieczywo dodaj do sałatki.

Kolacja (E: 304kcal, B o.: 29.9g, T: 11.46g, W o.: 22.04g)

Szaszłyki z kurczaka z sosem czosnkowym (E: 304kcal, B o.: 29.9g, T: 11.46g, W o.: 22.04g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

1. Pokrój kurczaka w kostkę, zamarynuj w oliwie i przyprawach na około 30 minut.
2. Warzywa pokrój w koskę.
3. Mięso oraz warzywa nadziej na patyczki naprzemiennie mięso i warzywa.
4. Piecz w piekarniku (200°C, ok. 20–25 minut) lub grilluj. Kurczak powinien być soczysty.
5. Jogurt połącz z czosnkiem granulowanym.

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7

Produkty zbożowe

Chleb żytni pytlowy	350g (10 kromek)
Kasza bulgur	100g (1 woreczek)
Kasza jaglana	60g (2/3 woreczka)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	145g (3/4 szklanki)
Mąka owsiana	45g (4 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	120g (12 łyżek)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)

Warzywa

Brokuły	160g (1/3 sztuki)
Burak	50g (1/2 sztuki)
Buraki, gotowane	70g (2/3 sztuki)
Cebula	100g (1 sztuka)
Cukinia	220g (1/3 sztuki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Kiełki słonecznika	16g (2 łyżki)
Marchew	330g (7 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	305g (12 i 1/4 garści)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	290g (1 i 1/4 sztuki)
Passata	100g (1/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, liście	17g (2 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	520g (26 sztuki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	105g (7 sztuk)
Soczewica czerwona, nasiona suche	60g (1/3 szklanki)
Szalotka	20g (1 sztuka)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	150g (6 garści)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	240g (12 łyżek)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	440ml (2 szklanki)
Ser mozzarella w kulce	50g (2 i 1/2 plastra)
Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
Twaróg półtłusty, mielony	80g (2 i 2/3 plastra)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	350g (6 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, ze skórą	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	700g (3 i 1/2 sztuki)
Wołowina, polędwica	150g (1/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło klarowane	7g (1/2 łyżki)
Olej sezamowy	5ml (3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	105ml (10 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Erytrol	10g (2 łyżeczki)
Miód pszczeli	4g (1/6 łyżki)
Syrop klonowy	8g (1 i 2/3 łyżeczki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	300g (1 i 1/2 sztuki)

Owoce, orzechy i nasiona

Borówka amerykańska, surowa	90g (1 i 3/4 garści)
Dynia, pestki, łuskane	30g (3 łyżki)
Maliny	50g (3/4 garści)
Migdały, płatki	5g (1/3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	13g (1 i 1/3 łyżki)
Orzechy włoskie	30g (1 garść)
Siemię lniane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Wiórki kokosowe	3g (1/2 łyżki)

Napoje

Sok z cytryny	12ml (2 łyżki)
Woda	10ml (1/8 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Majonez	8g (1/3 łyżki)
Musztarda	20g (2 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	17g (17 szczypt)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	3g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	1g (1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)

Inne

Masło orzechowe w proszku (peanut powder)	4g (1 łyżeczka)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka waniliowo-malinowa	Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem	Owsianka waniliowa z dodatkiem borówek	Jajecznica z chlebem żytnim	Owsianka z borówkowo-orzechowa	Kanapka z twarożkiem, warzywami i orzechami	Jajecznica z chlebem żytnim i rzodkiewką
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak z komosą, marchewką i cukinią	Kasza jaglana z duszonym szpinakiem i pieczonym łososiem	Polędwica wołowa z warzywami	Gulasz z soczewicy z marchewką i komosą ryżową	Pieczony łosoś z ziemniakami i marchewką	Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami	Sałatka z kurczakiem, ogórkiem i grzankami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z burakiem	Bowl z kurczakiem i warzywami	Sałatka z grillowanym indykiem, komosą i pestkami dyni	Placuszki jogurtowe z borówkami	Kanapki z mozzarellą i pomidorem	Sałatka z burakiem i kuskusem	Szaszłyki z kurczaka z sosem czosnkowym