PLAN ŻYWIENIOWY

PANTEON 24/7

SIŁOWNIA BOGÓW

DIETETYK SARA PILICHOWSKA

poniedziałek

Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 32.6g, T: 23.76g, W o.: 46.36g)

Placuszki z musem i migdałami (E: 487kcal, B o.: 32.6g, T: 23.76g, W o.: 46.36g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Mąka owsiana - 4 łyżki (40g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj mąkę, serek wiejski, sól, jajko, proszek do pieczenia, erytrol. Całość zblenduj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż placuszki.
3. Truskawki zblenduj.
4. Placuszki polej musem z truskawek..

II śniadanie (E: 201kcal, B o.: 4.82g, T: 6.32g, W o.: 32.86g)

Wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem (E: 201kcal, B o.: 4.82g, T: 6.32g, W o.: 32.86g) — 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Wafla ryżowego przesmaruj masłem orzechowym, a następnie ułóż na nim plasterki banana.

Obiad (E: 679kcal, B o.: 57.81g, T: 28.37g, W o.: 52.48g)

Kurczak z komosą, marchewką i cukinią (E: 679kcal, B o.: 57.81g, T: 28.37g, W o.: 52.48g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 (60g)

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: 330kcal, B o.: 28.11g, T: 15.62g, W o.: 22.02g)

Bowl z kurczakiem i warzywami (E: 330kcal, B o.: 28.11g, T: 15.62g, W o.: 22.02g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- 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.

wtorek

Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 22.78g, T: 17.33g, W o.: 61.19g)

Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem (E: 474kcal, B o.: 22.78g, T: 17.33g, W o.: 61.19g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- 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. Bułkę przekrój na pół i delikatnie podpiecz (w tosterze lub suchej patelni). Ma być chrupiąca.
6. Na obydwu połówkach bułki ułóż porcję ciepłej jajecznicy i posyp kiełkami.

II śniadanie (E: 245kcal, B o.: 9.36g, T: 12.46g, W o.: 27.1g)

Pudding chia z malinami (E: 245kcal, B o.: 9.36g, T: 12.46g, W o.: 27.1g) — 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 3/4 łyżki (5g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

1. W naczyniu wymieszaj mleko, miód, wiórki kokosowe, nasiona chia i wstaw do lodówki na przynajmniej 2 godziny (najlepiej na całą noc).
2. Maliny umyj.
3. Wyjmij pudding z lodówki i ozdób malinami (UWAGA: maliny możesz zjeść w całości lub zblendować je na mus).

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 opakowananiu. 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: 372kcal, B o.: 15.61g, T: 15.83g, W o.: 44.42g)

Sałatka z burakiem (E: 372kcal, B o.: 15.61g, T: 15.83g, W o.: 44.42g) — 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)
- Ser Mozzarella (mini kulki) - 5 sztuk (35g)

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, mozzarellą, kaszą, słonecznikiem.
4. Całość polej sosem.

środa

Śniadanie (E: 449kcal, B o.: 27.71g, T: 10.44g, W o.: 65.68g)

Kanapka z twarożkiem, warzywami i orzechami (E: 449kcal, B o.: 27.71g, T: 10.44g, W o.: 65.68g) — 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3 i 1/3 plastra (100g)

Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekrój na pół.
2. Twaróg wymieszaj z pokojonymi warzywami, solą, pieprzem i posiekanymi orzechami.

II śniadanie (E: 195kcal, B o.: 9.06g, T: 8.47g, W o.: 21.32g)

Jogurt kokosowo-borówkowy (E: 195kcal, B o.: 9.06g, T: 8.47g, W o.: 21.32g) — 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1/2 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Płatki kokosowe - 1/5 garści (5g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj z nasionami chia i odrobiną miodu (dla smaku).
2. Dodaj płatki kokosowe i umyte borówki.

Obiad (E: 727kcal, B o.: 60g, T: 22.55g, W o.: 76.56g)

Grillowana pierś kurczaka (E: 195kcal, B o.: 32.35g, T: 6.96g, W o.: 0.65g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka polej oliwą, przypraw jak lubisz (np. solą i słodką papryką) i upiecz lub zgrilluj.
2. Mięso ułóż na makaronie.

Penne w sosie pomidorowym (E: 532kcal, B o.: 27.65g, T: 15.59g, W o.: 75.91g) — 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 1 i 1/4 szklanki (300g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

1. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną cebulę i ząbek czosnku.
2. Na patelnię wlej pomidory z puszki (możesz je wcześniej zblendować) i wymieszaj zawartość naczynia. Całość gotuj aż zauważysz, że większość wody wyparowała. Przypraw sos.
4. Gdy Twój sos nabrał odpowiedniej konsystencji, dodaj śmietanę i ser. Wszystko mieszaj aż ser i śmietana dokładnie wkomponują się w sos. Prawdopodobnie Twój sos właśnie zaczyna bulgotać.
5. Gotowy makaron polej sosem. Smacznego!

Kolacja (E: 336kcal, B o.: 25.62g, T: 13.76g, W o.: 28.37g)

Sałatka z grillowanym indykiem, komosą i pestkami dyni (E: 336kcal, B o.: 25.62g, T: 13.76g, W o.: 28.37g) 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1 sztuka (100g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- 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, 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: 490kcal, B o.: 20.12g, T: 22.02g, W o.: 58.33g)

Owsianka z borówkami i masłem orzechowym (E: 490kcal, B o.: 20.12g, T: 22.02g, W o.: 58.33g) — 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Borówka amerykańska, surowa - 3/4 garści (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 i 1/2 łyżki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (170ml)
- Płatki owsiane - 4 i 1/2 łyżki (45g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe kremowe - 3/4 łyżki (15g)

Sposób przygotowania:

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

II śniadanie (E: 231kcal, B o.: 9.86g, T: 10.61g, W o.: 25.55g)

Koktajl bananowo-orzechowy (E: 231kcal, B o.: 9.86g, T: 10.61g, W o.: 25.55g) — 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)
- surowe kakao - 2/3 łyżeczki (3g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblenduj. W razie potrzeby dolej odrobinę wody.

Obiad (E: 656kcal, B o.: 29.83g, T: 20.37g, W o.: 94.24g)

Gulasz z soczewicy z marchewką i komosą ryżową (E: 656kcal, B o.: 29.83g, T: 20.37g, W o.: 94.24g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (60g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- 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 (60g)
- 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, cebulkę 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. Gulasz połącz z komosą.
5. Na końcu dodaj pestki dyni, natkę pietruszki i łyżkę oliwy.

Kolacja (E: 382kcal, B o.: 21.9g, T: 16g, W o.: 38.78g)

Pizza z tortilli (E: 382kcal, B o.: 21.9g, T: 16g, W o.: 38.78g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (65g)
- Ser Mozzarella (mini kulki) - 3 sztuki (21g)

Sposób przygotowania:

1. Mięso drobno pokrój i podmaż na oliwie (przypraw np. słodką papryką) lub posmaruj oliwą, przypraw i upiecz w frytkownicy beztłuszczowej.
2. Paprykę pokrój drobno,
3. Tortillę posmaruj ketchupem, a następnie ułóż na niej kurczaka, paprykę oraz mozzarellę. Całość przypraw szczyptą bazylii i oregano.
4. Pizzę możesz usmażyć pod przykryciem na patelni, upiec w piekarniku lub innym urządzeniu.

piątek

Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 20.61g, T: 23.21g, W o.: 45.28g)

Jajecznica z bułką żytnią i awokado (E: 474kcal, B o.: 20.61g, T: 23.21g, W o.: 45.28g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 1/4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (70g)

Sposób przygotowania:

1. Z jajek usmaż jajecznicę na oliwie z oliwek.
2. Bułkę przekrój na pół i połóż na niej rozgniecione awokado. Możesz je doprawić solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.
3. Dodatkowo zjedz pomidorki.

Wskazówka:
Z jajek i awokado możesz również zrobić pastę i posmarować nią bułkę. Wystarczy, że w miseczce zgnieciesz jajko, awokado oraz dodasz szczyptę soli, pieprz, łyżeczkę soku z cytryny.
Jeśli wybierzesz taką opcję- bułkę przekrój na pół i podsmaż ją na patelni z dodatkiem oliwy z oliwek. Chrupiąca bulka idealnie skomponuje się z pastą.

II śniadanie (E: 231kcal, B o.: 9.96g, T: 2.08g, W o.: 45.27g)

Całoroczna kanapka z twarożkiem i warzywami (E: 231kcal, B o.: 9.96g, T: 2.08g, W o.: 45.27g) — 1 porcja

- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb żytni jasny - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)

Sposób przygotowania:

1. Posmaruj kromkę chleba twarożkiem, a następnie ułóż na wierzchu plasterki ogórka i rzodkiewki.
2. Dopraw solą i pieprzem.
3. Na koniec posyp świeżo posiekanym szczypiorkiem.

Obiad (E: 603kcal, B o.: 35.48g, T: 36.5g, W o.: 35.22g)

Pieczony łosoś z ziemniakami i marchewką (E: 603kcal, B o.: 35.48g, T: 36.5g, W o.: 35.22g) — 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Migdały, płatki - 1/2 łyżki (7g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 plastry. 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: 355kcal, B o.: 15.82g, T: 15.11g, W o.: 44.22g)

Fit pieczona owsianka à la brownie (E: 355kcal, B o.: 15.82g, T: 15.11g, W o.: 44.22g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3g)
- Kakao, ciemne Gellwe - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane zmiel do konsystencji mąki. Jajko, proszek do pieczenia, sól, napój owsiany lub mleko, erytrytol, kakao połącz w blenderze
2. Naczynie żaroodporne posmaruj oliwą i wlej do niego masę.
4. Piecz owsiankę w 200 stopniach około 18-22 minut.

sobota

Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 18.64g, T: 27.57g, W o.: 41.32g)

Lekkie pankejki z musem owocowym i migdałami (E: 483kcal, B o.: 18.64g, T: 27.57g, W o.: 41.32g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Mąka owsiana - 4 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, cynamon, sól i siemię lniane (możesz je zblendować).
2. W osobnej misce wymieszaj jajko, mleko, 5 g oliwy.
3. Truskawkl zblenduj.
4. Wlej mokre składniki do suchych i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą masę. Masa powinna być dość gęsta, ale jeśli jest za gęsta, dodaj trochę więcej mleka owsianego.
5. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko posmaruj oliwą. Wylewaj łyżką ciasto na patelnię, formując małe pankejki. Smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste
6. Pankejki polej musem i posyp migdałami.

II śniadanie (E: 166kcal, B o.: 5.59g, T: 9.21g, W o.: 19.1g)

Warzywne słupki z hummusem (E: 166kcal, B o.: 5.59g, T: 9.21g, W o.: 19.1g) — 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Hummus, w słoiku - 5 łyżeczek (50g)

Sposób przygotowania:

Obraną marchew i ogórka pokrój w słupki, a następnie zjedz z hummusem.

Obiad (E: 685kcal, B o.: 38.46g, T: 25.67g, W o.: 75.44g)

Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami (E: 685kcal, B o.: 38.46g, T: 25.67g,
W o.: 75.44g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tortilla pełnoziarnista - 2 sztuki (120g)
- Mix sałat - 1 i 2/3 garści (40g)
- 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: 364kcal, B o.: 15.76g, T: 12.16g, W o.: 49.1g)

Owsianka budyniowa (E: 364kcal, B o.: 15.76g, T: 12.16g, W o.: 49.1g) — 1 porcja

- Budyń, smak waniliowy Dr. Oetker - 1 opakowanie (40g)
- Migdały, płatki - 1/2 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

1. Proszek budyniowy wymieszaj z wodą (100 ml).
2. Na mleku i pozostałej wodzie zagotuj płatki owsiane. Gdy płatki zmiękną, dolej zawiesinę z proszku budyniowego i dokładnie zamieszaj. Gotuj owsiankę do uzyskania konsystencji budyniu.
3. Gotową owsiankę posyp płatkami migdałów.

niedziela

Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 26.81g, T: 22.09g, W o.: 42.02g)

Jajecznica z bułką żytnią i rzodkiewką (E: 472kcal, B o.: 26.81g, T: 22.09g, W o.: 42.02g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (70g)

Sposób przygotowania:

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

II śniadanie (E: 204kcal, B o.: 20.44g, T: 9.04g, W o.: 11.61g)

Jogurt z orzechami (E: 204kcal, B o.: 20.44g, T: 9.04g, W o.: 11.61g) — 1 porcja

- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)

Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt z orzechami.

Obiad (E: 644kcal, B o.: 43.66g, T: 22.04g, W o.: 74.25g)

Polędwica wołowa z warzywami (E: 644kcal, B o.: 43.66g, T: 22.04g, W o.: 74.25g) — 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 - 3/4 woreczka (75g)

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: 378kcal, B o.: 21.93g, T: 12.79g, W o.: 44.68g)

Bajgiel z mozzarellą i suszonymi pomidorami (E: 378kcal, B o.: 21.93g, T: 12.79g, W o.: 44.68g) — 1 porcja

- Rukola - 3/4 garści (15g)
- Bajgle, wieloziarniste - 1 sztuka (80g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Hummus, w słoiku - 1 łyżeczka (10g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)

Sposób przygotowania:

1. Bajgla przekrój na pół, a następnie przesmaruj hummusem.
2. Do bajgla włóż suszone pomidory, plasterki mozzarelli i rukolę.

Wykorzystane produkty

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

Produkty zbożowe

Bajgle, wieloziarniste	80g (1 sztuka)
Bułka żytnia	140g (2 sztuki)
Bułki grahamki	200g (2 i 1/4 sztuki)
Chleb żytni jasny	70g (2 kromki)
Kasza bulgur	115g (1 i 1/4 woreczka)
Kasza jaglana	60g (2/3 woreczka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	140g (3/4 szklanki)
Makaron, penne	65g (1 szklanka)
Mąka owsiana	80g (8 łyżek)
Płatki owsiane	135g (13 i 1/2 łyżki)
Tortilla pełnoziarnista	185g (3 sztuki)
Wafle ryżowe	20g (2 sztuki)

Warzywa

Brokuły	150g (1/3 sztuki)
Burak	50g (1/2 sztuki)
Cebula	90g (3/4 sztuki)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	20g (4 ząbki)
Kiełki słonecznika	16g (2 łyżki)
Marchew	440g (9 i 3/4 sztuki)
Mix sałat	165g (6 i 2/3 garści)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	270g (1 i 1/4 sztuki)
Passata	100g (1/3 szklanki)
Pietruszka, liście	17g (2 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	100g (2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	440g (22 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszce	300g (1 i 1/4 szklanki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	160g (10 i 2/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	60g (1/3 szklanki)
Szalotka	20g (1 sztuka)
Szczypiorek	8g (1 i 2/3 łyżki)
Szpinak	150g (6 garści)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	310g (15 i 1/2 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	830ml (3 i 2/3 szklanki)
Ser Mozzarella (mini kulki)	56g (8 sztuk)
Ser mozzarella w kulce	100g (5 plastrów)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)
Twaróg półtłusty, mielony	140g (4 i 2/3 plastra)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	500g (9 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	600g (3 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	120ml (12 łyżek)

Cukier, słodycze i przekąski

Budyń, smak waniliowy Dr. Oetker	40g (1 opakowanie)
Erytrol	15g (3 łyżeczki)
Kakao, ciemne Gellwe	7g (2/3 łyżki)

Miód pszczeli	14g (2/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	300g (1 i 1/2 sztuki)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	40g (1/4 sztuki)
Banan	120g (1 sztuka)
Borówka amerykańska, surowa	65g (1 i 1/3 garści)
Dynia, pestki, łuskane	38g (3 i 3/4 łyżki)
Maliny	50g (3/4 garści)
Migdały, płatki	24g (1 i 2/3 łyżki)
Nasiona chia, suszone	25g (2 i 1/2 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	8g (3/4 łyżki)
Orzechy nerkowca	20g (2/3 garści)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)
Płatki kokosowe	5g (1/5 garści)
Siemię lniane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Truskawki	140g (1 szklanka)
Wiórki kokosowe	14g (2 i 1/3 łyżki)

Napoje

Sok z cytryny	10ml (1 i 2/3 łyżki)
Woda	160ml (2/3 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Majonez	8g (1/3 łyżki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Proszek do pieczenia	4g (1 łyżeczka)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	22g (22 szczypty)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	3g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	1g (1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)

Produkty vege/vegan

Hummus, w słoiku	60g (6 łyżeczek)
Masło orzechowe kremowe	35g (1 i 3/4 łyżki)

Inne

surowe kakao	3g (2/3 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Placuszki z musem i migdałami	Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem	Kanapka z twarożkiem, warzywami i orzechami	Owsianka z borówkami i masłem orzechowym	Jajecznica z bułką żytnią i awokado	Lekkie pankejki z musem owocowym i migdałami	Jajecznica z bułką żytnią i rzodkiewką
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem	Pudding chia z malinami	Jogurt kokosowo-borówkowy	Koktajl bananowo-orzechowy	Całoroczna kanapka z twarożkiem i warzywami	Warzywne słupki z hummusem	Jogurt z orzechami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak z komosą, marchewką i cukinią	Kasza jaglana z duszonym szpinakiem i pieczonym łososiem	Grillowana pierś kurczaka Penne w sosie pomidorowym	Gulasz z soczewicy z marchewką i komosą ryżową	Pieczony łosoś z ziemniakami i marchewką	Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami	Polędwica wołowa z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bowl z kurczakiem i warzywami	Sałatka z burakiem	Sałatka z grillowanym indykiem, komosą i pestkami dyni	Pizza z tortilli	Fit pieczona owsianka à la brownie	Owsianka budyniowa	Bajgiel z mozzarellą i suszonymi pomidorami