PLAN ŻYWIENIOWY

PANTEON 24/7

SIŁOWNIA BOGÓW

DIETETYK SARA PILICHOWSKA

poniedziałek

Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 40.09g, T: 14.38g, W o.: 71.17g)

Klasyczne kanapki z serem i szynką (E: 559kcal, B o.: 40.09g, T: 14.38g, W o.: 71.17g) — 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Szynka z piersi kurczaka - 5 plastrów (75g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)
- Chleb żytni pytlowy - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser mozzarella w kulce - 3 i 1/2 plastra (70g)

Sposób przygotowania:

Na kromkach chleba ułóż sałatę, plastry mozzarelli, ogórka i szynkę. Dodaj paprykę i szczypiorek.

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: 802kcal, B o.: 57.29g, T: 28.02g, W o.: 82.58g)

Makaron w sosie z pieczonych warzyw (E: 606kcal, B o.: 24.86g, T: 21.06g, W o.: 81.88g) — 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Papryka żółta - 3/4 sztuki (150g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 i 1/2 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

1. Warzywa umyj i umieść na blaszce do pieczenia (WAŻNE: marchew drobno pokrój- musi się w miarę szybko upiec, cukinię pokrój w grubsze talarki).
2. Warzywa polej oliwą i piecz około 25-35 minut w 200 stopniach. Mają się podpiec, ale nie przypalić.
3. Warzywa zblenduj, dorzuć mozzarellę, przyprawy i podgrzej. Spróbuj sosu, jeśli będzie dla ciebie za mocny, dolej odrobinkę śmietany.
4. Rozdrobnij odrobinę orzechy i podpraż.
5. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją.
6. Gotowy makaron połącz z sosem, posyp szczypiorkiem i orzechami.

Grillowana pierś kurczaka (E: 196kcal, B o.: 32.43g, T: 6.96g, W o.: 0.7g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka natrzyj oliwą oraz przyprawami np. solą, słodką papryką.
2. Mięso zgrilluj lub upiecz (ma być upieczone, ale jednocześnie soczyste).
3. Gotowe mięso ułóż na makaronie.

Kolacja (E: 414kcal, B o.: 24.28g, T: 18.38g, W o.: 38.92g)

Pizza z tortilli (E: 414kcal, B o.: 24.28g, T: 18.38g, W o.: 38.92g) — 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) - 5 sztuk (35g)

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.

wtorek

Śniadanie (E: 544kcal, B o.: 29.03g, T: 22.18g, W o.: 61.49g)

Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem (E: 544kcal, B o.: 29.03g, T: 22.18g, W o.: 61.49g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- 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, a szczypiorek drobno posiekaj.
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: 219kcal, B o.: 11.38g, T: 12.37g, W o.: 17.2g)

Jogurt z orzechami (E: 219kcal, B o.: 11.38g, T: 12.37g, W o.: 17.2g) — 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)

Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt z orzechami.

Obiad (E: 852kcal, B o.: 54.93g, T: 31.69g, W o.: 91.28g)

Makaron w bolońskim sosie z wołowiną (E: 852kcal, B o.: 54.93g, T: 31.69g, W o.: 91.28g) — 1 porcja

- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 1 i 1/4 szklanki (300g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso wołowe, mielone - 1 szklanka (150g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Papryka wędzona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron (al dente).
2. Brokuł podziel na małe różyczki i gotuj około 5 minut (możesz je dorzucić na makaronu na ostatnie 5 minut gotowania).
3. Cebulę pokrój w kostkę, a następnie wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą. Chwilę później dodaj mięso i smaż.
4. Gdy mięso będzie gotowe wlej zblendowane pomidory i doprowadź sos do wrzenia. Następnie przypraw i gotuj jeszcze kilka minut.
5. Połącz sos, makaron, brokuł i na koniec posyp startym serem.

Kolacja (E: 400kcal, B o.: 24.39g, T: 18.31g, W o.: 34.43g)

Sałatka z kurczakiem i orzechami (E: 400kcal, B o.: 24.39g, T: 18.31g, W o.: 34.43g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (35g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mix sałat - 3 garście (75g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka pokrój w kostkę lub paski, przypraw i skrop łyżeczką oliwy. Następnie upiecz (ewentualnie usmaż).
2. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Warzywa dokładnie umyj i pokrój.
4. Wszystkie składniki połącz w misce. Sałatkę dopraw do smaku pozostałą oliwą z odrobiną soli, słodkiej papryki i pieprzu.

środa

Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 24.98g, T: 24.57g, W o.: 71.95g)

Owsianka z borówkami i masłem orzechowym (E: 585kcal, B o.: 24.98g, T: 24.57g, W o.: 71.95g) — 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 5 i 1/2 łyżki (55g)
- 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: 241kcal, B o.: 10.54g, T: 11.01g, W o.: 26.53g)

Koktajl bananowo-orzechowy (E: 241kcal, B o.: 10.54g, T: 11.01g, W o.: 26.53g) — 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (170ml)
- 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: 785kcal, B o.: 45.15g, T: 33.4g, W o.: 78.65g)

Pieczony kurczak z ryżem i marchewką (E: 785kcal, B o.: 45.15g, T: 33.4g, W o.: 78.65g) — 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 2 sztuki (220g)
- Papryka słodka, mielona - 2 łyżeczki (8g)

Sposób przygotowania:

1. Marchew obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Podgotuj przez 10-15 minut, żeby była mocno al dente. Polej ją oliwą, wymieszaj z ulubionymi przyprawami, następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
2. Udka kurczaka oczyść i przypraw jak lubisz (na przykład solą, słodką papryką, czosnkiem). Dołóż do naczynia i wszystko delikatnie wymieszaj. Piecz około 25 minut w 180 stopniach. Następnie, odsłoń naczynie i piecz jeszcze 5 minut, aby mięso się podpiekło.
3. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Kolacja (E: 389kcal, B o.: 10.29g, T: 8.1g, W o.: 70.19g)

Ryżanka z jabłkiem i cynamonem (E: 389kcal, B o.: 10.29g, T: 8.1g, W o.: 70.19g) — 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/4 garści (7g)
- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Płatki ryżowe - 3 i 3/4 łyżki (45g)

Sposób przygotowania:

1. Jabłko obierz i pokrój w drobną kosteczkę. Następnie wrzuć do garnka, dolej odrobinkę wody i gotuj do wyparowania wody. W kolejnym kroku dodaj cynamon.
2. W osobnym garnku podgrzej mleko, dodaj płatki ryżowe i gotuj przez chwilę. Płatki powinny wchłonąć mleko. Gdy tak się stanie, dodaj miód i zamieszaj.
3. Płatki ryżowe połącz z jabłkiem i pokruszonymi orzechami.

czwartek

Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 31.59g, T: 20.65g, W o.: 70.18g)

Owsianka z orzechami i jagodami (E: 571kcal, B o.: 31.59g, T: 20.65g, W o.: 70.18g) — 1 porcja

- Czarne jagody - 1/2 szklanki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Płatki owsiane - 4 i 1/2 łyżki (45g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe kremowe - 3/4 łyżki (15g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj owsiankę na mleku z siemieniem lnianym.
2. Dodaj skyr i wymieszaj. Następnie dorzuć orzechy, masło orzechowe i jagody (dokładnie umyte.

II śniadanie (E: 249kcal, B o.: 10.03g, T: 7.23g, W o.: 38.15g)

Kanapki z szynką i warzywami (E: 249kcal, B o.: 10.03g, T: 7.23g, W o.: 38.15g) — 1 porcja

- Chleb żytni pytlowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

Kromki chleba przesmaruj masłem, a następnie ułóż szynkę, ogórka, pomidora.

Obiad (E: 778kcal, B o.: 49.43g, T: 31.82g, W o.: 74.14g)

Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami (E: 778kcal, B o.: 49.43g, T: 31.82g,
W o.: 74.14g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tortilla pełnoziarnista - 2 sztuki (120g)
- Mix sałat - 2 i 1/3 garści (60g)

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 umyj i drobno pokrój, pomidorki umyj i przekrój na pół, ogórka pokrój w kostkę.
4. Placek tortilli posmaruj sosem, a następnie ułóż sałatę, paprykę, kurczaka, pomidorki, ogórka.

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

Kolacja (E: 407kcal, B o.: 29.73g, T: 10.38g, W o.: 51.47g)

Kurczak z ryżem i warzywami (E: 407kcal, B o.: 29.73g, T: 10.38g, W o.: 51.47g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 łyżki (7g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)

Sposób przygotowania:

1. Ryż wypłucz, a następnie ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Marchew obierz i pokrój w plasterki. Cebulę pokrój w kostkę, a brokuł podziel na małe różyczki.
3. Pierś kurczaka pokrój w kostkę.
4. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i smaż przez około 2 minuty. Dodaj mięso oraz marchew, smaż kolejne 4–5 minut na większym ogniu często mieszając. Chwilę później dodaj brokuł i podlej niewielką ilością wody (ok. 50 ml). Przykryj, duś ok. 10 minut, aż warzywa będą al dente, a mięso soczyste. Dorzuć pestki dyni i zamieszaj.
5. Gotowe danie ułóż na talerzu.

Całość możesz posypać świeżą natką pietruszki.

piątek

Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 31.98g, T: 29.45g, W o.: 42.55g)

Jajecznica z bułką żytnią (E: 564kcal, B o.: 31.98g, T: 29.45g, W o.: 42.55g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bułka pełnoziarnista - 1 sztuka (80g)

Sposób przygotowania:

1. Z jajek usmaż jajecznicę na oliwie.
2. Bułę zjedz z jajecznicą.
3. Dodatkowo zjedz pomidorki.

II śniadanie (E: 216kcal, B o.: 3.6g, T: 9.41g, W o.: 30.9g)

Banan z orzechami (E: 216kcal, B o.: 3.6g, T: 9.41g, W o.: 30.9g) — 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Banan - 1 sztuka (120g)

Sposób przygotowania:

Zjedz banana i orzechy.

Obiad (E: 816kcal, B o.: 64.08g, T: 26.57g, W o.: 82.99g)

Kurczak "Marry Me" z makaronem i brokułem (E: 816kcal, B o.: 64.08g, T: 26.57g, W o.: 82.99g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (80ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron gniazda, wstążki (tagliatelle) - 2 i 1/4 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Ser parmezan, tarty - 2 łyżki (16g)
- Pomidory suszone w oleju - 3 plastry (21g)
- Płatki chili - 1/7 opakowania (1g)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Brokuł podziel na różyczki i ugotuj.
3. Pierś kurczaka pokrój i rozbij na grubość ok. 1,5 cm. Następnie oprósz solą, pieprzem i obtocz w mące.
4. Usmaż mięso na patelni z rozgrzaną oliwą. Smaż kurczaka około 3–4 minuty z każdej strony, na złoty kolor. Odłóż mięso na talerz.
5. Na tej samej patelni zeszklij przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj bulion i śmietankę, zagotuj. Wsyp parmezan. Całość mieszaj, aż lekko zgęstnieje. Dorzuć posiekane suszone pomidory oraz przyprawy. Włóż z powrotem kurczaka do sosu, duś na małym ogniu około 5 minut, obracając, aż mięso będzie miękkie i sos zgęstnieje.
6. Sos połącz z makaronem i brokułem.

Kolacja (E: 370kcal, B o.: 27.63g, T: 11.13g, W o.: 42.14g)

Sałatka z grillowanym indykiem, kaszą i pestkami dyni (E: 370kcal, B o.: 27.63g, T: 11.13g, W o.: 42.14g) — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 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)
- Kasza bulgur - 1/3 woreczka (35g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- 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. Kaszę ugotuj zgodnie z instukcją na opakowaniu, ostudź.
3. Warzywa umyj, pokrój, wrzuć do miski razem z kaszą.
4. Dodaj pestki dyni, pokrojonego indyka.
5. Polej oliwą z cytryną i delikatnie wymieszaj.

sobota

Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 22.98g, T: 13.73g, W o.: 87.74g)

Budyń jaglany z mango (E: 559kcal, B o.: 22.98g, T: 13.73g, W o.: 87.74g) — 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (55g)
- Mango - 1/2 sztuki (150g)
- Migdały, płatki - 1/2 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę dokładnie wypłucz i przelej wrzątkiem.
2. Kaszę umieść w garnku i zalej mlekiem.
3. Gotuj kaszę aż wsiąknie cały płyn.
4. Ugotowaną kaszę zblenduj, a następnie połącz ze jogurtem.
5. Budyń jaglany posyp migdałami i ułóż mango.

II śniadanie (E: 191kcal, B o.: 9.66g, T: 1.39g, W o.: 36.7g)

Kanapki z szynką i warzywami (E: 191kcal, B o.: 9.66g, T: 1.39g, W o.: 36.7g) — 1 porcja

- Chleb żytni pytlowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

Na kromkach chleba ułóż szynkę, ogórka, pomidora.

Obiad (E: 876kcal, B o.: 58.4g, T: 47.04g, W o.: 69.48g)

Bagietka z pieczonymi pomidorkami i burratą (E: 876kcal, B o.: 58.4g, T: 47.04g, W o.: 69.48g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor koktajlowy - 12 sztuk (240g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser burrata - 1 sztuka (150g)
- Półbagietka (Biedronka) - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

1. Pomidorki przekrój na pół i wraz z obranym ząbkiem czosnku, umieść w naczyniu żaroodpornym. Dodaj szczyptę soli, oliwę i bazylię.
2. Pomidorki piecz w piekarniku przez około 35 minut. Pomidorki powinny być miękkie.
3. Kurczaka pokrój w paski, nasmaruj oliwą, przypraw np. solą i słodką papryką. Następnie zgrilluj lub upiecz.
4. Pomidorki wymieszaj, aby połączyły się z czosnkiem (czosnek będzie również już miękki, rozdrobnij go).
5. Półbagietkę przekrój na pół, możesz ją podgrzać na patelni lub w tosterze.
6. Na półbagietce ułóż pomidorki, kurczaka i burratę.

Kolacja (E: 393kcal, B o.: 22.28g, T: 13.78g, W o.: 46.31g)

Bajgiel z mozzarellą i suszonymi pomidorami (E: 393kcal, B o.: 22.28g, T: 13.78g, W o.: 46.31g) — 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 - 3 plastry (21g)

Sposób przygotowania:

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

niedziela

Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 34.85g, T: 26.26g, W o.: 61.25g)

Jajecznica z bułką żytnią i rzodkiewką (E: 604kcal, B o.: 34.85g, T: 26.26g, W o.: 61.25g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- 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 bułką i umytą oraz osuszoną rzodkiewką.

II śniadanie (E: 218kcal, B o.: 4.42g, T: 6g, W o.: 38.69g)

Wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem (E: 218kcal, B o.: 4.42g, T: 6g, W o.: 38.69g) — 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Wafle ryżowe - 1 sztuka (10g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Wafla ryżowego posmaruj masłem orzechowym. Zjedz z bananem.

Obiad (E: 820kcal, B o.: 59.03g, T: 17.14g, W o.: 113.6g)

Makaron à la Pad Thai z kurczakiem (E: 820kcal, B o.: 59.03g, T: 17.14g, W o.: 113.6g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Kiełki fasoli mung - 1 łyżka (10g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron ryżowy - 3 garście (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Sok z limonki - 3/4 łyżki (5ml)
- Sos sojowy - 3 łyżeczki (15g)
- Orzeszki ziemne - 1/2 garści (15g)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kurczaka pokrój w paski, dopraw odrobiną sosu sojowego (7 ml) oraz czosnkiem. Podsmaż na patelni z oliwą.
Następnie dodaj pokrojoną w talarki marchew oraz pokrojoną w kostkę paprykę i cebulę – duś chwilę, aż warzywa zmiękną, ale będą chrupkie.
3. Dorzuć makaron i kiełki, wymieszaj z resztą sosu sojowego i sokiem z limonki.
4. Przełóż danie na talerz i posyp posiekanymi orzeszkami i świeżym szczypiorkiem.

Zamiast szczypiorku możesz użyć kolendry.

Kolacja (E: 372kcal, B o.: 27.18g, T: 15.01g, W o.: 32.53g)

Sałatka z kurczakiem, ogórkiem i grzankami (E: 372kcal, B o.: 27.18g, T: 15.01g, W o.: 32.53g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Chleb żytni pytlowy - 3/4 kromki (30g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Syrop klonowy - 1 i 1/3 łyżeczki (7g)
- 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.

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 pełnoziarnista	80g (1 sztuka)
Bułki grahamki	200g (2 i 1/4 sztuki)
Chleb żytni pytlowy	255g (7 i 1/4 kromki)
Kasza bulgur	35g (1/3 woreczka)
Kasza jaglana	90g (3/4 woreczka)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, wstążki (tagliatelle)	80g (2 i 1/4 sztuki)
Makaron ryżowy	120g (3 garście)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Płatki owsiane	100g (10 łyżek)
Płatki ryżowe	45g (3 i 3/4 łyżki)
Półbagietka (Biedronka)	100g (1 sztuka)
Ryż biały	130g (2/3 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	185g (3 sztuki)
Wafle ryżowe	10g (1 sztuka)

Warzywa

Brokuły	210g (1/3 sztuki)
Cebula	120g (1 i 1/4 sztuki)
Cukinia	80g (1/7 sztuki)
Czosnek	25g (5 ząbków)
Kiełki fasoli mung	10g (1 łyżka)
Kiełki słonecznika	16g (2 łyżki)
Marchew	260g (5 i 3/4 sztuki)
Mix sałat	260g (10 i 1/3 garści)
Ogórek	360g (2 sztuki)
Papryka czerwona	450g (2 sztuki)
Papryka żółta	150g (3/4 sztuki)
Pomidor	220g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	780g (39 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	42g (6 plastrów)
Pomidory w puszce	300g (1 i 1/4 szklanki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	530g (26 i 1/2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1070ml (4 i 2/3 szklanki)
Ser burrata	150g (1 sztuka)
Ser Mozzarella (mini kulki)	35g (5 sztuk)
Ser mozzarella w kulce	200g (10 plastrów)
Ser parmezan, tarty	16g (2 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	40g (1 i 2/3 łyżki)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	550g (10 i 3/4 sztuki)
Mięso wołowe, mielone	150g (1 szklanka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1130g (5 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	220g (2 sztuki)
Szynka z piersi kurczaka	135g (9 plastrów)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	7g (2/3 plastra)
Oliwa z oliwek	103ml (10 i 1/3 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Miód pszczeli	10g (1/3 łyżki)
Syrop klonowy	7g (1 i 1/3 łyżeczki)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	300g (2 i 1/2 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)
Czarne jagody	60g (1/2 szklanki)
Dynia, pestki, łuskane	17g (1 i 2/3 łyżki)
Jabłko	170g (1 sztuka)
Maliny	50g (3/4 garści)
Mango	150g (1/2 sztuki)
Migdały, płatki	7g (1/2 łyżki)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
Orzechy nerkowca	40g (1 i 1/4 garści)
Orzechy włoskie	32g (1 garść)
Orzeszki ziemne	15g (1/2 garści)
Siemię lniane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Wiórki kokosowe	11g (1 i 3/4 łyżki)

Napoje

Sok z cytryny	5ml (3/4 łyżki)
Sok z limonki	5ml (3/4 łyżki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion warzywny	80ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Majonez	15g (2/3 łyżki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Płatki chili	1g (1/7 opakowania)
Sos sojowy	15g (3 łyżeczki)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)

Produkty vege/vegan

Hummus, w słoiku	10g (1 łyżeczka)
Masło orzechowe kremowe	50g (2 i 1/2 łyżki)

Inne

surowe kakao	3g (2/3 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Klasyczne kanapki z serem i szynką	Kanapka z jajecznicą, kiełkami i pomidorem	Owsianka z borówkami i masłem orzechowym	Owsianka z orzechami i jagodami	Jajecznica z bułką żytnią	Budyń jaglany z mango	Jajecznica z bułką żytnią i rzodkiewką
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Pudding chia z malinami	Jogurt z orzechami	Koktajl bananowo-orzechowy	Kanapki z szynką i warzywami	Banan z orzechami	Kanapki z szynką i warzywami	Wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron w sosie z pieczonych warzyw Grillowana pierś kurczaka	Makaron w bolońskim sosie z wołowiną	Pieczony kurczak z ryżem i marchewką	Tortilla z kurczakiem, sosem czosnkowym i warzywami	Kurczak "Marry Me" z makaronem i brokułem	Bagietka z pieczonymi pomidorkami i burratą	Makaron à la Pad Thai z kurczakiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pizza z tortilli	Sałatka z kurczakiem i orzechami	Ryżanka z jabłkiem i cynamonem	Kurczak z ryżem i warzywami	Sałatka z grillowanym indykiem, kaszą i pestkami dyni	Bajgiel z mozzarellą i suszonymi pomidorami	Sałatka z kurczakiem, ogórkiem i grzankami