



Jadłospis

2000 kcal



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (576 kcal)

Białko o: 23,83 g

Tłuszcze: 48,81 g

Węglowodany o: 11,44 g

Omlet z warzywami i serem kozim 1 porcja



Jaja kurze, całe	2 sztuki (100 g)
Cukinia	1/2 sztuki (300 g)
Oliwa z oliwek	3 łyżki (30 ml)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Ser kozí, twardy	1 plaster (25 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)

1. Pokrój cukinię i podsmaż na oliwie.
2. Wlej roztrzepane jajka i smaż na małym ogniu.
3. Dodaj pokruszony ser kozí i przyprawy

II śniadanie (274 kcal)

Białko o: 4,20 g

Tłuszcze: 15,61 g

Węglowodany o: 31,29 g

Antyoksydacyjny koktajl z wiesiołkiem 1 porcja



Banan	1/2 sztuki (60 g)
Czarne jagody, mrożone	1/5 opakowania (60 g)
Pietruszka, liście	2 łyżeczki (12 g)
Siemię lniane	1 łyżka (10 g)
Olej z nasion wiesiołka	2/3 łyżki (6 ml)
Wegański jogurt kokosowy	6 i 2/3 łyżki (100 g)

1. Napój zblendować z jagodami, siemieniem lnianym, natką pietruszki, bananem i olejem z wiesiołka. Podawać schłodzone.

Obiad (813 kcal)

Białko o: 54,33 g

Tłuszcze: 35,04 g

Węglowodany o: 72,12 g

Zapiekanka ze szpinakiem i kurczakiem 1 porcja



Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3/4 sztuki (150 g)
Czosnek	1 i 1/4 ząbka (6 g)
Makaron razowy, świderki	3/4 szklanki (80 g)
Oliwa z oliwek	1 łyżka (10 ml)
Papryka chili, w proszku	1/4 łyżeczki (1 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Ser typu „Feta”	1/6 kostki (35 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Szpinak	4 garście (100 g)
Śmietana, 12% tłuszczu	5 i 2/3 łyżki (100 g)
Gałka muszkatołowa, mielona	1 szczypta (1 g)
Pomidory suszone na słońcu, w oleju	3 plastry (21 g)
Papryka słodka, mielona	1/4 łyżeczki (1 g)

1. Makaron ugotować al dente. Kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą, słodką i ostrą papryką oraz pieprzem.
2. Na łyżeczce oliwy obsmażyć mięso na złoto i zdjąć z patelni. Na patelni rozgrzać kolejną łyżeczkę oliwy i wrzucić na nią czosnek oraz suszone pomidory. Dodać posiekany i umyty szpinak, chwilę smażyć, następnie dodać śmietanę, doprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem.
3. Na patelnię wrzucić z powrotem kurczaka, ugotowany makaron oraz ser feta pokrojony w kostkę. Przełożyć do naczynia żaroodpornego posmarowanego resztą oliwy.
4. Zapiekać przez 20 minut w 200 stopniach.

Kolacja (407 kcal)

Białko o: 30,97 g

Tłuszcze: 23,66 g

Węglowodany o: 21,26 g

Sałatka z brokułem i słonecznikiem (przepis na 2 porcje) 1 porcja



Jaja kurze, całe	3 sztuki (150 g)
Brokuły	1 sztuka (500 g)
Czosnek	1 ząbek (5 g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	4 łyżki (80 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Ser typu „Feta”	1/2 kostki (100 g)
Słonecznik, nasiona, łuskane	3 łyżki (30 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)

1. Brokuł rozdzielić na różyczki i ugotować. Dodać ugotowane, pokrojone w kostkę jajka. Jogurt wymieszać z czosnkiem, doprawić solą i pieprzem.
2. Przygotowanym sosem polać brokuł. Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Posypać sałatkę. Na koniec dodać pokrojony w kostkę ser feta.

Dzień 2 (2000 kcal)



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (512 kcal)

Białko o: 26,23 g

Tłuszcze: 30,80 g

Węglowodany o: 33,80 g

Jajecznica w tortilli 1 porcja



Jaja kurze, całe	3 sztuki (150 g)
Ogórek	1/4 sztuki (45 g)
Rukola	1 garść (20 g)
Masło ekstra	1 plaster (10 g)
Pomidory suszone w oleju	2 plastry (14 g)
Tortilla pełnoziarnista	1 sztuka (60 g)

1. Jaja usmażyć na maśle w formie jajecznicy.
2. Na tortilli ułożyć przygotowaną jajecznicę, pokrojone suszone pomidory i warzywa
3. Zwinąć we wrapa lub złożyć placek na pół.

II Śniadanie (275 kcal)

Białko o: 5,58 g

Tłuszcze: 18,35 g

Węglowodany o: 24,12 g

Gruszka + orzechy włoskie 1 porcja



Gruszka	1 sztuka (130 g)
Orzechy włoskie	1 garść (30 g)

Obiad (735 kcal)

Białko o: 63,56 g

Tłuszcze: 10,16 g

Węglowodany o: 88,78 g

Makaron z ciecierzycy z kurczakiem w sosie bolońskim 1 porcja



Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3/4 sztuki (150 g)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (120 g)
Bazylia, suszona	1 łyżeczka (1 g)
Oregano, suszone	1/3 łyżeczki (1 g)
Sos do spaghetti po bolońsku	1/2 opakowania (250 g)
Papryka słodka, mielona	1/4 łyżeczki (1 g)
Makaron Spaghetti z ciecierzycy	1/3 opakowania (100 g)

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kurczaka pokroić i podsmażyć na oleju z bazylią, oregano oraz słodką papryką. Dodać pokrojoną paprykę. Dusić ok. 3 minut.
3. Zalać sosem i dusić ok. 10 minut.
4. Dodać ugotowany makaron. Całość wymieszać.

Kolacja (306 kcal)

Białko o: 18,23 g

Tłuszcze: 7,72 g

Węglowodany o: 40,14 g

Zupa krem z pomidorów z serem i grzankami 1 porcja



Chleb żytni razowy	1 kromka (35 g)
Pietruszka, liście	1 łyżeczka (6 g)
Ser mozzarella light	3 plastry (60 g)
Zupa krem z pomidorów malinowych	1 opakowanie (500 ml)

1. Zupę podgrzej w garnuszku. Dodaj stary ser. Na suchej patelni podgrzać pokrojone w kosteczkę kawałki pieczywa.
2. Zupę podawać z grzankami i posiekaną pietruszką.