



Jadłospis

1500 kcal



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (339 kcal)

Białko o: 32,23 g

Tłuszcze: 11,57 g

Węglowodany o: 29,58 g

Omlet z twarogiem i warzywami 1 porcja



Jaja kurze, całe	1 sztuka (51 g)
Białko jaja kurzego	3 sztuki (105 g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (35 g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5 ml)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50 g)
Pomidor	2/3 sztuki (100 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Szpinak	1 garść (25 g)
Zioła prowansalskie	1 szczypta (1 g)

1. Warzywa: Umyj pomidora, paprykę i szpinak. Pokrój pomidora i paprykę w kostkę.
2. Omlet: Oddziel białka od żółtek (zostaw jedno całe jajko).
3. W misce roztrzep jajka z odrobiną soli i pieprzu.
4. Smażenie: Na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy.
5. Wrzuć warzywa i podsmaż przez 1–2 minuty.
6. Wlej masę jajeczną i smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż się zetnie (ok. 3–4 min).
7. Dodaj twaróg: Na wierzchu omletu rozłóż chudy twaróg, możesz lekko go rozsmarować.
8. Podanie: Przełóż omlet na talerz, dodaj kromkę chleba pełnoziarnistego.

II śniadanie (182 kcal)

Białko o: 19,17 g

Tłuszcze: 5,62 g

Węglowodany o: 15,12 g

Jogurt z borówkami i migdałami 1 porcja



Borówka amerykańska, surowa	1 garść (50 g)
Migdały	2/3 łyżki (10 g)
Jogurt naturalny – Skyr	1 opakowanie (150 g)

1. Jogurt: Przełóż skyr do miseczki.
2. Borówki: Umyj i osusz borówki, dodaj do jogurtu.
3. Migdały: Posiekaj migdały na mniejsze kawałki (opcjonalnie możesz je lekko podprażyć na suchej patelni dla intensywniejszego smaku).
4. Podanie: Wymieszaj wszystko lub ułóż warstwowo – jogurt, owoce, migdały na wierzchu.

Obiad (622 kcal)

Białko o: 49,58 g

Tłuszcze: 20,08 g

Węglowodany o: 66,27 g

Grillowany kurczak z komosą ryżową i warzywami 1 porcja



Brokuły	1/5 sztuki (100 g)
Cukinia	1/6 sztuki (100 g)
Filet z piersi kurczaka	3/4 sztuki (150 g)
Oliwa z oliwek	1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona	2/3 sztuki (130 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Komosa ryżowa (quinoa), ziarna	1/3 szklanki (75 g)

1. Podsmaż kurczaka na oliwie (ok. 6–7 min).
2. Dodaj warzywa i chwilę podsmaż.
3. Podawaj z ugotowaną komosą.

Kolacja (361 kcal)

Białko o: 19,99 g

Tłuszcze: 22,33 g

Węglowodany o: 23,45 g

Sałatka z tuńczykiem i oliwkami 1 porcja



Chleb żytni razowy	1 kromka (35 g)
Ogórek	1/2 sztuki (90 g)
Oliwa z oliwek	1 łyżka (10 ml)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Rukola	1 garść (20 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Tuńczyk w oleju	2 łyżki (60 g)
Oliwki zielone, marynowane	2 łyżki (40 g)

1. Pokrój ogórka i oliwki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw.
3. Podawaj z pieczywem.



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (386 kcal)

Białko o: 35,24 g

Tłuszcze: 7,61 g

Węglowodany o: 43,87 g

Musli bogatobiałkowe 1 porcja



Borówka amerykańska,
surowa

2 garście (100 g)

Jogurt naturalny – Skyr

1 i 1/3 opakowania
(200 g)

Musli Proteinowe

5 łyżek (50 g)

1. Wsyp musli do jogurtu, dodaj borówki.
Gotowe w 1 minutę.

II śniadanie (163 kcal)

Białko o: 19,17 g

Tłuszcze: 5,62 g

Węglowodany o: 15,12 g

Serek proteinowy ze skyrem + migdały 1 porcja



Serek proteinowy
ze skyrem brzoskwinia
-marakuja

1/2 opakowania (100 g)

Migdały

1 łyżka (15 g)

Obiad (647 kcal)

Białko o: 17,78 g

Tłuszcze: 32,17 g

Węglowodany o: 71,24 g

Curry w stylu indyjskim z ryżem 1 porcja



Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5 ml)
Pietruszka, liście	1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
Ryż basmati	1/3 szklanki (60 g)
Sos indyjski Butter Chicken	1/2 opakowania (220 ml)
Tofu marynowane Sweet Chilli	1/2 opakowania (90 g)

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę, dodać pokruszone tofu, podsmażyć do zarumienienia.
3. Następnie wlać sos indyjski, całość wymieszać.
4. Podgrzewać przez ok. 5 minut. Sos podawać z ugotowanym ryżem, posypane posiekaną pietruszką.

Kolacja (276 kcal)

Białko o: 38,43 g

Tłuszcze: 1,66 g

Węglowodany o: 29,18 g

Twaróg z dodatkami 1 porcja



Szczypiorek	1 łyżka (5 g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (35 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Rzodkiewka	5 sztuk (75 g)
Ser twarogowy, chudy	5 plastrów (150 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Jogurt naturalny – Skyr	1/3 opakowania (50 g)

1. Rozgnieć twaróg z jogurtem, dodaj warzywa, podaj z chlebem.