



Jadłospis

1700 kcal



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (508 kcal)

Białko o: 43,87 g

Tłuszcze: 16,18 g

Węglowodany o: 50,81 g

Omlet z wiosennym twarożkiem 1 porcja



Jaja kurze, całe	1 sztuka (56 g)
Szczypiorek	1 łyżka (5 g)
Czosnek, granulowany	1/3 łyżeczki (1 g)
Jogurt naturalny 2%	2 łyżki (40 g)
Koper ogrodowy	1 i 1/4 łyżeczki (5 g)
Łosoś wędzony	1/2 opakowania (50 g)
Ogórek	1/3 sztuki (60 g)
Pieprz czarny	2 szczypty (2 g)
Rzodkiewka	4 sztuki (60 g)
Twaróg półtłusty, mielony	3 i 1/3 plastra (100 g)
Sól morską	1 szczypta (1 g)
Mąka orkiszowa	3 łyżki (45 g)
Czarnuszka	1 łyżeczka (5 g)

Mleko 2% tłuszczu	1/7 szklanki (30 ml)
Zioła prowansalskie	2 szczypty (2 g)

1. Wszystkie składniki na ciasto dokładnie ze sobą połączyć, a następnie wylewać na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię.
2. Smażyć na małym ogniu pod przykryciem z obu stron.
3. Twaróg rozgnieść widelcem. Plastry ryby pokroić w kostkę i dodać do twarogu. Warzywa umyć i pokroić w kosteczkę.
4. Następnie wrzucić do przygotowanego twarożku. Koperek i szczypiorek posiekać i również dodać do pozostałych składników. Doprawić. Dodać jogurt i dokładnie połączyć wszystkie składniki.
5. Usmażony omlet przełożyć na talerz, a na nim ułożyć nasz twarożek. Zwinąć na pół.

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 (756 kcal)

Białko o: 32,02 g

Tłuszcze: 54,60 g

Węglowodany o: 35,30 g

Kurczak wędzony w sosie śmietanowo-porowym 1 porcja



Czosnek, granulowany	1/3 łyżeczki (1 g)
Ćwiartka kurczaka, wędzona	1/4 sztuki (100 g)
Por	2/3 sztuki (80 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Tymianek, suszony	1/3 łyżeczki (1 g)
Ser pleśniowy, lazur błękitny	2 plastry (40 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Śmietana 36% tłuszczu	5 łyżek (50 g)
Masło ekstra	1 plaster (10 g)
Makaron pełnoziarnisty	1/3 szklanki (40 g)

1. Pora pokroić na drobne krążki. Kurczaka pokroić w kostkę.
2. Na rozgrzanej patelni roztopić masło i dodać pora, chwilę podsmażyć. Dodać wędzonego kurczaka i śmietanę. Dusić całość kilka minut, następnie dodać pokruszony ser pleśniowy, doprawić czosnkiem granulowanym, tymiankiem, solą i pieprzem, wymieszać i dusić jeszcze chwilę.
3. Podawać z makaronem pełnoziarnistym.

Kolacja (298 kcal)

Białko o: 25,30 g

Tłuszcze: 7,61 g

Węglowodany o: 34,47 g

Meksykańska sałatka z tuńczykiem 1 porcja



Marchew	3/4 sztuki (40 g)
Olej rzepakowy	1/2 łyżki (5 ml)
Papryka czerwona	1/4 sztuki (60 g)
Przecier pomidorowy	2/3 łyżki (10 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Tuńczyk w sosie własnym	2 i 2/3 łyżki (80 g)
Kukurydza, konserwowa	2 i 1/2 łyżki (50 g)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	1/3 szklanki (70 g)

1. Tuńczyka, fasolę oraz kukurydzę odsączyć z zalewy. Marchew ugotować i pokroić w kostkę.
2. Paprykę należy uprzednio sparzyć oraz drobno pokroić. Następnie wszystkie składniki wymieszać i połączyć z przecierem oraz olejem.
3. Sałatkę doprawić solą z pieprzem.



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (533 kcal)

Białko o: 21,89 g

Tłuszcze: 27,89 g

Węglowodany o: 48,78 g

Kanapki z awokado i szynką 1 porcja



Awokado	1/2 sztuki (70 g)
Kiełki brokuła	2 łyżki (16 g)
Ogórek	1/4 sztuki (50 g)
Oliwa z oliwek	1 i 1/2 łyżki (15 ml)
Oregano, suszone	2/3 łyżeczki (2 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60 g)
Sok z cytryny	1 i 2/3 łyżki (10 ml)
Chleb gryczany	4 kromki (100 g)

1. Awokado obrać, usunąć pestkę, następnie rozgnieść widelcem, skropić sokiem z cytryny oraz dodać przyprawę.
2. Chleb posmarować pastą z awokado, położyć wędlinę, plasterki ogórka oraz udekorować kiełkami. Całość skropić oliwą z oliwek.

Śniadanie (226 kcal)

Białko o: 13,20 g

Tłuszcze: 17,06 g

Węglowodany o: 5,60 g

Serek wiejski + orzechy

1 porcja



Serek wiejski	5 łyżek (100 g)
Orzechy włoskie	2/3 garści (20 g)

Obiad (684 kcal)

Białko o: 41,05 g

Tłuszcze: 14,35 g

Węglowodany o: 95,36 g

Kasza z warzywami w sosie meksykańskim 1 porcja



Sos meksykański	1/2 opakowania (250 g)
Ser mozzarella light	6 plastrów (120 g)
Lunch time – gryka i bulgur, soczewica czerwona, suszone pomidory, pestki dyni	1 woreczek (100 g)

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W rondelku podgrzać sos.
2. Następnie do sosu dodać kaszę.
3. Całość wymieszać. Dodać poszarpaną mozzarellę.

Kolacja (320 kcal)

Białko o: 19,48 g

Tłuszcze: 12,48 g

Węglowodany o: 33,35 g

Wrap z serem żółtym, szynką i warzywami 1 porcja



Ogórek kwaszony	1 sztuka (60 g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (70 g)
Ser gouda	1 plaster (25 g)
Szynka z indyka	2 plastry (30 g)
Tortilla pełnoziarnista	1 sztuka (60 g)

1. Na tortilli ułożyć pokrojone warzywa, szynkę i ser.
2. Zawinąć i zapiec na patelni lub w opiekaczu.