



**Jadłospis**

**1900 kcal**



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (539 kcal)

Białko o: 22,65 g

Tłuszcze: 39,51 g

Węglowodany o: 25,93 g

## Jajecznica na maśle klarowanym z chlebem żytnim i pomidor 1 porcja



|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Jaja kurze, całe    | 3 sztuki (150 g)     |
| Chleb żytni razowy  | 1 kromka (35 g)      |
| Oliwa z oliwek      | 1 łyżka (10 ml)      |
| Pomidor             | 1 sztuka (170 g)     |
| Masło klarowane     | 2/3 łyżki (10 g)     |
| Masło               | 1/2 plastra (5 g)    |
| Zioła prowansalskie | 2 szczypty (2 g)     |
| Płatki gryczane     | 3 i 3/4 łyżki (30 g) |
| Zioła prowansalskie | 2 szczypty (2 g)     |

1. Na patelni rozgrzać masło klarowane, wbić 3 jajka.
2. Podawać z pieczywem posmarowanym masłem i pomidorem pokrojonym w ćwiartki i polanym oliwą z oliwek i posypanym ziołami prowansalskimi.

II śniadanie (224 kcal)

Białko o: 11,06 g

Tłuszcze: 14,77 g

Węglowodany o: 11,74 g

## Zielony koktajl z awokado i szpinakiem 1 porcja



|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Awokado                   | 1/2 sztuki (70 g)   |
| Białko serwatkowe WPC 80% | 1/3 porcji (10 g)   |
| Szpinak                   | 1 garść (25 g)      |
| Sok z cytryny             | 1/2 łyżki (3 ml)    |
| Napój migdałowy           | 1 szklanka (250 ml) |

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładko.
2. Podawaj od razu po przygotowaniu.

Obiad (766 kcal)

Białko o: 52,86 g

Tłuszcze: 9,58 g

Węglowodany o: 115,96 g

Bowl z kurczakiem, kuskusem i warzywami 1 porcja



|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 3/4 sztuki (150 g)    |
| Cebula czerwona                    | 1/4 sztuki (30 g)     |
| Czosnek, granulowany               | 2/3 łyżeczki (2 g)    |
| Ogórek                             | 2/3 sztuki (100 g)    |
| Oliwa z oliwek                     | 1/2 łyżki (5 ml)      |
| Pietruszka, liście                 | 1 łyżeczka (6 g)      |
| Pomidor koktajlowy                 | 5 sztuk (100 g)       |
| Oregano, suszone                   | 2/3 łyżeczki (2 g)    |
| Pieprz czarny                      | 2 szczypty (2 g)      |
| Sól biała                          | 2 szczypty (2 g)      |
| Ciecierzycza bez zalewy, puszka    | 1/5 puszki (50 g)     |
| Kasza kuskus                       | 2/3 szklanki (115 g)  |
| Sok z cytryny                      | 2 i 1/2 łyżki (15 ml) |
| Papryka słodka, mielona            | 1/2 łyżeczki (2 g)    |

1. Kurczaka pokroić w kostkę, dodać przyprawy i ugrillować bez tłuszczu.
2. Kuskus przygotować według przepisu na opakowaniu.
3. Pomidorki, ogórka i cebulę pokroić. W miseczce wymieszać sok z cytryny, oliwę i przyprawy.
4. W misce ułożyć kuskus, pokrojone warzywa z ciecierzycą, przygotowanego kurczaka, połączyć całość przygotowanym sosem i posypać posiekaną natką pietruszki.

Kolacja (350 kcal)

Białko o: 19,33 g

Tłuszcze: 25,44 g

Węglowodany o: 12,52 g

Sałatka z halloumi i świeżym ogórkiem 1 porcja



|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Cebula czerwona, surowa | 1/4 sztuki (25 g) |
| Ser twarogowy, halloumi | 2 plastry (80 g)  |
| Ogórek                  | 1/2 sztuki (90 g) |
| Oliwa z oliwek          | 1/2 łyżki (5 ml)  |
| Pomidor                 | 1/2 sztuki (85 g) |
| Pieprz czarny           | 1 szczypta (1 g)  |
| Sałata lodowa           | 1/7 sztuki (50 g) |
| Sól biała               | 1 szczypta (1 g)  |
| Sok z cytryny           | 1/2 łyżki (3 ml)  |

1. Ser halloumi pokroić na plastry i zgrillować lub podpiec na patelni bez tłuszczu.
2. Warzywa pokroić i wymieszać ze sobą.
3. Dodać oliwę wymieszaną z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami. Całość wymieszać.
4. Na wierzch wyłożyć ser halloumi.

# Dzień 2 (1900 kcal)



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

## Śniadanie (510 kcal)

Białko o: 45,48 g

Tłuszcze: 14,50 g

Węglowodany o: 43,77 g

### Granola owsiana kokos i ananas z jogurtem 1 porcja



Granola owsiana kokos i ananas 1 opakowanie (65g)

Jogurt naturalny - Skyr 2 i 1/4 opakowania (330g)

## II Śniadanie (271 kcal)

Białko o: 6,72 g

Tłuszcze: 16,32 g

Węglowodany o: 27,93 g

### Jabłko + migdały 1 porcja



Jabłko 1 sztuka (180g)

Migdały 2 łyżki (30g)

## Obiad (762 kcal)

Białko o: 28,58 g

Tłuszcze: 38,92 g

Węglowodany o: 74,75 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 Chili | 1 opakowanie (180g)     |

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 (346 kcal)

Białko o: 17,73 g

Tłuszcze: 15,66 g

Węglowodany o: 34,21 g

### Wrap z serem śmietankowym, szynką i warzywami 1 porcja



|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Ogórek kwaszony              | 1 sztuka (60 g)      |
| Pomidor                      | 1/2 sztuki (85 g)    |
| Serek śmietankowy, naturalny | 1 i 2/3 łyżki (40 g) |
| Szynka z indyka              | 3 plastry (45 g)     |
| Tortilla pełnoziarnista      | 1 sztuka (60 g)      |
| Mix sałat                    | 1 garść (25 g)       |

1. Tortillę posmarować serem, ułożyć pokrojone warzywa i szynkę. Zwinąć we wrapa.
2. Można spożywać na ciepło lub na zimno.