



Jadłospis

1800 kcal



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (415 kcal)

Białko o: 27,59 g

Tłuszcze: 7,90 g

Węglowodany o: 63,59 g

Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 1 porcja



Bazylia, świeża	1/3 garści (1 g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 i 1/2 łyżki (50 g)
Pomidory suszone na słońcu	5 i 3/4 plastra (40 g)
Pieprz czarny	1 szczypta (1 g)
Ser twarogowy półtłusty	2 i 1/3 plastra (70 g)
Sól biała	1 szczypta (1 g)
Salata zielona, liście	10 liści (50 g)

1. Suszone pomidory pokroić w kostkę, listki bazylii posiekać. Ser twarogowy rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym.
2. Dodać pokrojone pomidory i bazylię, doprawić do smaku solą morską i pieprzem. Dokładnie wymieszać.
3. Twarożek podawać na liściach sałaty z razowym chlebem.

II śniadanie (423 kcal)

Białko o: 14,58 g

Tłuszcze: 13,29 g

Węglowodany o: 70,35 g

Proste smoothie malinowe 1 porcja



Wiórki kokosowe	2 łyżki (12 g)
Daktylę, suszone	3/4 garści (40 g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	12 i 1/2 łyżki (250 g)
Maliny, mrożone	3 garście (180 g)
Sok z cytryny	1 łyżka (6 ml)

1. Wszystkie składniki zmiksować, w razie konieczności rozcieńczyć wodą.

Obiad (558 kcal)

Białko o: 47,48 g

Tłuszcze: 18,57 g

Węglowodany o: 51,50 g

Pstrąg z piekarnika z rozmarynem i puree z marchewki 1 porcja



Cytryna	1/4 sztuki (20 g)
Czosnek	1 ząbek (5 g)
Pieprz czarny	2 szczypty (2 g)
Pstrąg, surowy	3/4 sztuki (200 g)
Rozmaryn	1 łyżeczka (5 g)
Sól biała	5 szczypt (5 g)
Koper ogrodowy	1 łyżeczka (4 g)
Marchew	2 sztuki (90 g)
Ziemniaki, późne	2 sztuki (180 g)
Masło ekstra	1/2 plastra (5 g)
Mleko 2% tłuszczu	1/8 szklanki (20 ml)

1. Umyć pstrągi i naciąć skórę w kilku miejscach po obu stronach grzbietu.
2. Środek ryby skropić sokiem z cytryny, posmarować przeciśniętym przez praskę ząbkami czosnku, doprawić solą i pieprzem i włożyć gałązkę rozmarynu (zostawić trochę listków do nacięcia w skórce). Do otworów w skórce wlać trochę soku z cytryny, dodać sól, pieprz i listki rozmarynu.
3. Tak przygotowaną rybę włożyć do żaroodpornego naczynia. Piec pstrąga w piekarniku nagrzanym do 250 stopni przez 20 minut.
4. Obrać warzywa i ugotować je na przykład w wywarze na zupę.
5. Przełożyć marchewkę i ziemniaki do naczynia, dodać mleko oraz masło i zmiksować wszystko na gładką masę. Posypać koperkiem lub pietruszką.

Kolacja (394 kcal)

Białko o: 8,76 g

Tłuszcze: 21,68 g

Węglowodany o: 43,84 g

Cukinia faszerowana kaszą jaglaną 1 porcja



Cukinia	1/3 sztuki (260 g)
Kasza jaglana	1/3 woreczka (40 g)
Oliwa z oliwek	2 łyżki (20 ml)
Pomidor	3/4 sztuki (150 g)
Oregano, suszone	1/3 łyżeczki (1 g)

1. Cukinię umyć, przekroić wzdłuż na pół, a następnie wydrążyć miąższ ze środka.
2. Cukinię wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na 20 minut.
3. Kuskus zalać wrzątkiem, odstawić na 5 minut do napęcznienia, a następnie przemieszać widelcem.
4. Miąższ z cukinii pokroić w drobną kostkę, wrzucić do rondelka i podlać niewielką ilością wody. Dusić na małym ogniu pod przykryciem przez 3-4 minuty. Pomidora obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do cukinii.
5. Przyprawić, dodać oregano, oliwę i wymieszać. Do warzyw dodać kuskus. Całość wymieszać.
6. Podpieczone cukinie wyjąć z piekarnika, napęlić farszem i wstawić jeszcze na 5 minut do piekarnika.



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)

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.

Śniadanie (234 kcal)

Białko o: 37,33 g

Tłuszcze: 0,74 g

Węglowodany o: 19,74 g

Jogurt neutralny Skyr z borówkami 1 porcja



Jogurt naturalny - Skyr	2 i 1/4 opakowania (330g)
Borówka amerykańska, surowa	1 garść (50g)

Obiad (675 kcal)

Białko o: 39,74 g

Tłuszcze: 34,15 g

Węglowodany o: 49,89 g

Kopytka z kurczakiem i cukinią w sosie curry 1 porcja



Ser sojowy, tofu	5 plastrów (100 g)
Ryż brązowy	1/4 szklanki (50 g)
Sos słodko-kwaśny, łagodny	10 łyżek (250 g)
Mieszanka chińska	2/3 opakowania (250 g)

1. Ugotować kopytka zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka pokroić w kostkę. Doprawić.
2. Cukinię pokroić w cienkie plasterki, a czosnek przecisnąć przez praskę. Rozgrzać oliwę na patelni, dodać kurczaka. Smażyć przez około 2 minut.
3. Następnie dodać cukinię i czosnek. Smażyć przez ok. 4 minuty - do momentu aż cukinia zmięknie. Dodać sos.
4. Podgrzewać przez 3 minuty. Następnie dodać ugotowane kopytka. Całość wymieszać.

Kolacja (389 kcal)

Białko o: 18,49 g

Tłuszcze: 21,31 g

Węglowodany o: 29,81 g

Sałatka meksykańska z tuńczykiem 1 porcja



Sałatka meksykańska z tuńczykiem, puszka	1 puszka (160g)
Chleb graham	1 kromka (30g)