

DZIEŃ 1 - 13.01.2020, Poniedziałek

Kcal: 1721 kcal Białko: 100.65 g Tłuszcze: 57.43 g Węglowodany: 213.39 g

00:00 Owoc w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Gruszka	101	150g	1 mała sztuka

Gruszka

Zjeść gruszkę.

Kcal: 101 Białko: 0.54g Tłuszcze: 0.14g Węgl.: 24.15g

08:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Płatki owsiane górskie	146	40g	4 łyżki
Mleko migdałowe bez cukru z wapniem (Ecomil)	37	100g	100 ml
Jabłko	77	160g	1 średnia sztuka
Skyr (Piątnica)	96	150g	1 opakowanie
Orzechy włoskie	98	15g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	

Owsianka z jabłkiem i orzechami włoskimi

Płatki ugotować na mleku. Gotowe przełożyć do miseczki, dodać jogurt, pokrojone w kostkę jabłko oraz posiekane orzechy. Posypać szczyptą cynamonu.

Kcal: 459 Białko: 26.55g Tłuszcze: 15.59g Węgl.: 59.86g

11:30 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	130	60g	2 kromki
Hummus, klasyczny	111	40g	2 łyżki
Szpinak świeży	3	20g	
Papryka czerwona	12	40g	1/3sztuki

Kanapka z hummusem, szpinakiem i papryką

Kanapki posmarować hummusem, na wierzch położyć szpinak i słupki papryki.

Kcal: 256 Białko: 7.92g Tłuszcze: 8.42g Węgl.: 37.13g

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Indyk, filet	102	100g	
Ser, mozzarella	75	25g	2 plasterki
Pomidory suszone w oleju	33	20g	2 sztuki
Bazylija, świeża	1	5g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Kasza jagłana	189	50g	5 łyżek
Mix sałat	3	20g	
Pomidory koktajlowe	15	100g	garść
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka

Kcal: 509 Białko: 34.63g Tłuszcze: 22.00g Węgl.: 43.50g

Roladki z indyka z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Indyka rozbij za pomocą tłuczka na 1 cm kotlety. Staraj się rozbijać tak aby uzyskać kształt kwadratu lub prostokąta. Jeśli wyjdzie Ci prostokąt zawijaj wzdłuż dłuższego z boków. Przygotuj składniki nadzienia, pokrój drobniej pomidory, mozzarellę i przygotuj listki świeżej bazylii. Rozbite mięso dopraw solą i pieprzem, nadziewaj mozzarellą, pomidorami i listkami bazylii. Zawijaj roladki aby nie wystawało nadzienie. Smaż roladki na rozgrzanej patelni z oliwą. Wystarczy kilka minut i obrót i dalej kilka minut. Obracaj na wszystkie strony aby roladka ładnie usmażyła się z zewnątrz i w środku. Po usmażeniu wyjmij roladki i pokrój na plastry. Podawaj z ugotowaną kaszą jagłaną i sałatką z mixu sałat, pomidorków skropioną oliwą.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kasza bulgur	137	40g	4 łyżki
Pstrąg wędzony	117	100g	
Buraki, gotowane (Lidl)	22	50g	1 sztuka
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Pestki dyni	56	10g	1 łyżka
Brokuł, kiełki	6	10g	
Musztarda francuska	9	5g	1 łyżeczka
Miód	15	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	2	10g	2 łyżeczki
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Rukola	5	20g	
Pietruszka, natka	4	10g	

Kcal: 396 Białko: 31.01g Tłuszcze: 11.28g Węgl.: 48.75g

Sałatka z wędzonym pstrągiem, kaszą bulgur, burakiem i pestkami dyni

Kaszę ugotować. Buraka i pomidora pokroić w kostkę. Na talerz wyłożyć rukolę, ugotowaną kaszę, pokrojone warzywa, kawałki pstrąga. Całość polać dressingiem (miód+musztarda+sok z cytryny). Posypać pestkami dyni, posiekaną natką pietruszki i kiełkami. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

DZIEŃ 2 - 14.01.2020, Wtorek

Kcal: 1685 kcal Białko: 88.14 g Tłuszcz: 72.57 g Węglowodany: 175.88 g

00:00 Owoc w ciągu dnia

nazwa	kcal	ilość	
Pomarańcza	95	150g	1 mała sztuka

Pomarańcza

Zjeść pomarańczę.

Kcal: 95 Białko: 1.95g Tłuszcz: 0.45g Węgl.: 23.25g

08:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Awokado	80	50g	1/3 sztuki
Jajo, kurze, całe	172	120g	2 sztuki
Sok z cytryny	1	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Rozponka	3	15g	
Szcypiorek	2	5g	

Kanapki z guacamole, jajkiem i pomidorem

Jajka ugotować na półmiętko. Guacamole: awokado przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestkę, następnie wyjąć miąższ łyżką. Pokroić w kosteczkę na talerzu, skropić łyżeczką soku z cytryny, doprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać i częściowo rozgnieść miąższ widelcem. Pastę z awokado wyłożyć na pieczywo, skroić plasterki pomidora, wyłożyć rozponkę oraz plasterki ugotowanych jajek. Posypać posiekanym szczypiorem i doprawić świeżo zmielonym pieprzem oraz solą.

Kcal: 444 Białko: 22.29g Tłuszcz: 19.86g Węgl.: 45.39g

11:30 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Owoce leśne, mrożone	55	100g	
Jogurt, naturalny 2%	92	150g	
Płatki migdałów	58	10g	1 łyżka
Szpinak świeży	3	20g	garść

Koktajl bananowy z owocami leśnymi

Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera i zmiksować. Koktajl udekorować podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

Kcal: 261 Białko: 11.25g Tłuszcz: 8.74g Węgl.: 30.95g

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Makaron orkiszowy	175	50g	penne
Łosoś dziki, filet	182	100g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Pietruszka, natka	5	15g	
Ser Parmezan / Grana Padano	59	15g	1 łyżka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rozmaryn suszony, przyprawa	7	2g	
Sos sojowy ciemny	3	5g	1 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	15	100g	

Kcal: 496 Białko: 31.97g Tłuszcze: 22.44g Węgl.: 41.89g

Czosnkowo-pietruszkowy makaron z łososem

Makaron gotujemy w osolonej wodzie. Łososia doprawiamy pieprzem, solą, smarujemy sosem sojowym, posypujemy rozmarynem i pieczemy w piekarniku 25 min w 190 st. Na patelnie wylewamy oliwę, do nagrzanej wrzucamy posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusimy aż uwolni się zapach i zmieni kolor. Dodajemy makaron, mieszamy. Pod koniec dodajemy posiekaną pietruszkę, nie oszczędzamy. Przekładamy makaron na talerz. Posypujemy serem i dodajemy połówki pomidorków i świeżo mielony pieprz. Obok kładziemy upieczony filet z łososia.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Kasza gryczana, niepalona	134	40g	4 łyżki
Brokuł	22	100g	
Orzechy włoskie	65	10g	1 łyżka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ser Parmezan / Grana Padano	118	30g	
Sok z cytryny	1	3g	
Sól himalajska	0	2g	szczypta
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	szczypta

Kcal: 389 Białko: 20.68g Tłuszcze: 21.08g Węgl.: 34.40g

Kasza gryczana z brokułami, parmezanem i orzechami włoskimi

Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Brokuła również ugotować. Skropić go sokiem z cytryny. Orzechy pokruszyć na drobniejsze kawałki. Wymieszać brokuła z orzechami. Podać oliwą, przyprawić solą i pieprzem. Podawać z kaszą gryczaną, na wierzch zetrzeć na tarce kawałek sera pecorino (lub innego twardego).