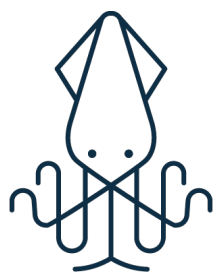


Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal
maR**

Jadłospis

FORMA NA LATO I

Trener personalny Marta Gorąca

Podsumowanie jadłospisu



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00
Frittata z papryką, groszkiem i pomidorkami Energetyczne smoothie	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem Orzeźwiający smoothie truskawkowy	Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	Omlot ze szparagami	Jaglanka z pistacjami i truskawkami	Owsiane placuszki bananowe	Jajecznica z suszonymi pomidorami i chlebem żytnim
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 15:00	OBIAD 14:00
Kurczak z sosem chili-mango Ryż basmati	Kurczak z sosem chili-mango	Kurczak z sosem chili-mango Ryż basmati	Dorsz z cukinią z zielonym pesto Ziemniaki z koperkiem	Kotleciki z kalafiora z kaszą i sałatą	Kotleciki z kalafiora z kaszą i sałatą	Makaron z wędzonym łososiem i szparagami
						PODWIECZOREK 16:00
						Sałatka caprese z grillowanym bakłażanem
KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00
Sałatka z fetą i kielkami Chlebek bananowy z orzechami pekan	Pasta twarogowa z jajkiem Chlebek bananowy z orzechami pekan	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem	Chlebek bananowy z orzechami pekan Pasta twarogowa z jajkiem	Grzanki z awokado, łososiem i pesto	Sałatka caprese z grillowanym bakłażanem	
K: 1592.6 / B: 85.2 T: 65.5 / WP: 155.3 F: 20.1 / WW: 15.4	K: 1526.2 / B: 94.2 T: 50.6 / WP: 160.3 F: 26.6 / WW: 14.8	K: 1409.5 / B: 80.4 T: 48.9 / WP: 150.9 F: 17.2 / WW: 15.1	K: 1352.7 / B: 91.2 T: 57.8 / WP: 108.4 F: 19.4 / WW: 10.8	K: 1221.2 / B: 55.2 T: 51.3 / WP: 118.0 F: 24.8 / WW: 11.9	K: 1303.3 / B: 57.4 T: 56.9 / WP: 124.0 F: 26.5 / WW: 12.6	K: 1356.2 / B: 72.7 T: 65.9 / WP: 107.2 F: 29.8 / WW: 10.8



Poniedziałek

ŚNIADANIE 10:00

K:577.6 / B:26.9 / T:26.1 / WP:56.3 / F:7.4 / WW:5.7

FRITTATA Z PAPRYKĄ, GROSZKIEM I POMIDORKAMI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 56 g (0.4 x Sztuka)
Groszek zielony - 15 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Podsmaż na oleju paprykę i pomidorki koktajlowe.
2. Jajka ubij delikatnie widelcem i wlej na patelnię, dodaj groszek.
3. Gdy masa jajeczna będzie ścięta, przewróć na drugą stronę.

ENERGETYCZNE SMOOTHIE

Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 8 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze z 1/2 szklanki wody.

OBIAD 14:00

K:453.9 / B:33.5 / T:4.6 / WP:65.4 / F:4.5 / WW:6.4

KURCZAK Z SOSEM CHILI-MANGO (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Mango - 560 g (2 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 400 g (4 x Kawalek)
Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 12 g (4 x łyżeczka)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
Kolendra (świeża) - 9 g (9 x Listek)
Olej sezamowy - 6 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wymieszaj składniki marynaty (sos sojowy, olej sezamowy, sok z limonki, sól, pieprz). Pokrojone wzdłuż filety z kurczaka obtocz w marynacie i pozostaw na 30 minut.
2. Mango obierz i 3/4 przełóż do miksera. Dodaj czosnek, chili, ocet i zmiksuj. Pozostałe mango pokrój na kawałki.
3. Mięso i mango grilluj na rozgrzanym grillu lub patelni grillowej ok. 3 minut z każdej strony, aż będą rumiane.
4. Podaj z sosem chili-mango, posypane świeżą kolendrą.

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)

KOLACJA 18:00

K:561.1 / B:24.8 / T:34.8 / WP:33.6 / F:8.2 / WW:3.3

SAŁATKA Z FETĄ I KIEŁKAMI

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawalek)
Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Kiełki brokoła - 16 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ser feta pokrój w kostkę, oliwki w plasterki a pomidorki przekrój na pół.
2. Roszponkę przełóż na półmisek lub do miski.
3. Dodaj pomidorki, oliwki i ser.
4. Sałatkę dopraw, polej oliwą i obsyp kiełkami.



CHLEBEK BANANOWY Z ORZECHAMI PEKAN (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Banan - 480 g (4 x Sztuka)

Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 240 g (24 x łyżka)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x łyżka)

Orzechy pekan - 30 g (10 x Sztuka)

Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)

Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x łyżka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Banany zmiksuj z olejem i ekstraktem na gładką masę.
2. Dodaj syrop do masy.
3. Mąkę owsianą wymieszaj z solą, proszkiem do pieczenia, sodą, kakao i posiekanymi orzechami (część odłóż do dekoracji).
4. Suche składniki połącz z mokrymi.
5. Masę wylej do formy keksowej wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Dekoruj wedle uznania posiekanymi orzechami oraz bananem przekrojonym na pół.
7. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 stopni mniej więcej na 30 minut.
8. Piecz do momentu, aż wbity w chlebek patyczek będzie suchy.
9. Chlebek wyjmij z formy i ostudź na kratce.

SUMA K: 1592.6 B: 85.2 T: 65.5 WP: 155.3 F: 20.1 WW: 15.4

Wtorek

ŚNIADANIE 10:00

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x łyżka)

Szpinak, mrożony - 100 g (1 x Garść)

Mąka pszenna, typ 750 - 75 g (5 x łyżka)

Mąka żytnia, typ 1400 - 75 g (5 x łyżka)

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Czas przygotowania: 30 minut

Ciasto naleśnikowe:

1. Dodatkowo przygotuj ok 1/4-1/3 szklanki wody mineralnej.
2. Dokładnie wymieszaj: mąki, jajko, jogurt i wodę wlewając stopniowo. Ilość wody dodaj do właściwej lejącej konsystencji.
3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu.

Farsz:

1. Na niewielkiej ilości tłuszczu podsmaż delikatnie czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Dodaj na patelnię szpinak, posól i podduś do czasu aż się rozsmozi.
3. Dopraw do smaku ziołowymi przyprawami.

Naleśniki:

1. Placki posmaruj farszem szpinakowym, posyp pokrojonym serem mozzarella, dodaj posiekaną natkę pietruszki i zawiń w rulony.
2. Podgrzej bez tłuszczu, by rozpuścić ser.

ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE TRUSKAWKOWE

Jogurt naturalny Calpro Krasnystaw - 175 g (1 x Opakowanie)

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Truskawki umyj i wrzuć do pojemnika, w którym będziesz blendować.
2. Do umytych truskawek dodaj jogurt.
3. Wsyp 3 łyżeczki nasion i blenduj do uzyskania gładkiej masy.
4. Możesz podawać z listkami świeżej mięty.

OBIAD 14:00

KURCZAK Z SOSEM CHILI-MANGO (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



K: 289.7 / B: 30.3 / T: 4.3 / WP: 31.4 / F: 3.9 / WW: 3.0



KOLACJA 18:00

K:533.4 / B:31.2 / T:19.9 / WP:53.8 / F:8.7 / WW:5.4

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Kukurydza, konserwowa - 90 g (6 x Łyżka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w kostkę, wymieszaj z twarogiem, kukurydzą i jogurtem.
2. Chleb posmaruj masłem, obtóż pomidorem i kiełkami.
3. Zjedz w twarogiem.

CHLEBEK BANANOWY Z ORZECHAMI PEKAN (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K:1526.2 B:94.2 T:50.6 WP:160.3 F:26.6 WW:14.8

Środa

ŚNIADANIE 10:00

K:476.6 / B:25.6 / T:26.6 / WP:30.2 / F:6.4 / WW:3.2

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

OBIAD 14:00

K:453.9 / B:33.5 / T:4.6 / WP:65.4 / F:4.5 / WW:6.4

KURCZAK Z SOSEM CHILI-MANGO (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 45 g (3 x Łyżka)

KOLACJA 18:00

K:479.0 / B:21.3 / T:17.7 / WP:55.3 / F:6.3 / WW:5.5

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K:1409.5 B:80.4 T:48.9 WP:150.9 F:17.2 WW:15.1



Czwartek

ŚNIADANIE 10:00

K:395.9 / B:34.7 / T:24.6 / WP:7.7 / F:3.4 / WW:0.8

OMLET ZE SZPARAGAMI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Szparagi - 150 g (5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Ser, mozzarella (kulki) - 28 g (4 x Sztuka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Szparagi lekko podgotuj. Masę jajeczną wylej na patelnię. Wyłóż na nią szynkę parmeńską, roszponkę oraz ugotowane szparagi. Na koniec pokrój pomidorki i złóż omlęta. Posyp szczypiorkiem i gotowe!

OBIAD 14:00

K:423.4 / B:25.3 / T:13.3 / WP:46.9 / F:7.3 / WW:4.6

DORSZ Z CUKINIĄ Z ZIEŁONYM PESTO

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazyliia (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Olej wymieszaj z sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Obierz cukinię na podłużne i cienkie plastry, a następnie zawij je w rybę.
3. Rozłóż zalewę tłuszczową na filet i smaż na patelni już bez tłuszczu.
4. Wyłóż talerz szpinakiem i połóż na niego rybę.
5. Rozsmaruj pesto na potrawie.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOLACJA 18:00

K:533.4 / B:31.2 / T:19.9 / WP:53.8 / F:8.7 / WW:5.4

CHLEBEK BANANOWY Z ORZECHAMI PEKAN (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1352.7 B: 91.2 T: 57.8 WP: 108.4 F: 19.4 WW: 10.8

Piątek

ŚNIADANIE 10:00

K:339.9 / B:12.6 / T:13.5 / WP:40.3 / F:3.6 / WW:4.0

JAGLANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Orzechy pistacjowe - 18 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.



OBIAD 14:00

K:435.0 / B:24.0 / T:17.7 / WP:35.5 / F:10.6 / WW:3.6

KOTLECICKI Z KALAFIORA Z KASZĄ I SAŁATĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 150 g (1.5 x Porcja)

Kasza bulgur - 104 g (8 x Łyżka)

Sałata - 100 g (20 x Liść)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Kalafiora ugotuj al dente i rozdrobnij, wymieszaj ze zmielonym mięsem i koperkiem. Dopraw.
2. Na niewielkiej ilości tłuszczu smaż małe kotleciki.
3. Kaszę ugotuj wg uznania.
4. Sałatę optucz, porwij na małe części, wymieszaj z jogurtem i dopraw.
5. Zjedz z kotleciki z sałatą i kaszą.

KOLACJA 18:00

K:446.3 / B:18.6 / T:20.1 / WP:42.2 / F:10.6 / WW:4.3

GRZANKI Z AWOKADO, ŁOSOSIEM I PESTO

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawalek)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Z chleba zrób grzanki.
2. Grzanki posmaruj pesto, nałóż pokrojone awokado, szpinak oraz łososia.

SUMA K:1221.2 B:55.2 T:51.3 WP:118.0 F:24.8 WW:11.9

Sobota

ŚNIADANIE 10:00

K:456.8 / B:12.0 / T:11.9 / WP:72.6 / F:7.1 / WW:7.3

OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Mąka ryżowa - 75 g (7.5 x Łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel płatki i ryż na mąkę.
2. Rozgnieć widelcem banana na gładką masę.
3. Wymieszaj dokładnie składniki bez oleju.
4. Smaż małe placuszki na małej ilości tłuszczu.
5. Połowę usmażonych placuszków połóż jeden na drugim, układając torcik.
6. Posyp torcik 1/2 ilości wymienionych w przepisie truskawek i borówek (pozostałe na drugą porcję). Udekoruj łyżką jogurtu.
7. Posyp migdałami (1/2 ilości, tak by pozostałą część zostawić na drugą porcję).

OBIAD 15:00

K:435.0 / B:24.0 / T:17.7 / WP:35.5 / F:10.6 / WW:3.6

KOTLECICKI Z KALAFIORA Z KASZĄ I SAŁATĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 18:00

K:411.5 / B:21.4 / T:27.3 / WP:15.9 / F:8.8 / WW:1.7

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidor - 480 g (4 x Sztuka)
Szpinak - 200 g (8 x Garść)
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 120 g (8 x Kawalek)
Oliwki czarne - 60 g (4 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Olej lniany - 15 g (3 x Łyżeczka)
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypota)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry. Posól i odstaw na 5 minut. Splucz gorycz i wysusz na ręczniku.
2. Ponownie posól, dodaj czosnek i posmaruj plasterki oliwą. Grilluj na patelni.
3. Pokrój pomidor i ser w plastry.
4. Przekładaj talerz składnikami.
5. Wymieszaj olej z pesto i suszoną bazylią. Polej sałatkę tłuszczem.

SUMA K:1303.3 B:57.4 T:56.9 WP:124.0 F:26.5 WW:12.6

Niedziela

ŚNIADANIE 10:00

K:412.4 / B:20.0 / T:20.5 / WP:34.0 / F:7.0 / WW:3.4

JAJECZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z chleba zrób grzanki i posmaruj masłem.
2. Pokrój drobno pomidory.
3. Na maśle podsmaż pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj jajka i smaż na jajecznicę.
4. Potrawę wyłóż na talerz, posyp bazylią i podaj z grzankami.

OBIAD 14:00

K:532.3 / B:31.3 / T:18.1 / WP:57.3 / F:14.0 / WW:5.7

MAKARON Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I SZPARAGAMI

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Szparagi - 90 g (3 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Szklanka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawalek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Szparagi pokrój na mniejsze kawałki i wraz z groszkiem ugotuj na parze.
3. Cebulę pokrój w kosteczkę i podduś na oleju. Dodaj groszek i szparagi. Na koniec dodaj łososa.
4. Sos wymieszaj z makaronem.

PODWIECZOREK 16:00

K:411.5 / B:21.4 / T:27.3 / WP:15.9 / F:8.8 / WW:1.7

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K:1356.2 B:72.7 T:65.9 WP:107.2 F:29.8 WW:10.8



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	270 g	9 x Kromka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	110 g	3.7 x Kawalek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Kawalek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g	4 x Kawalek
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona)	150 g	1.5 x Porcja
Szynka parmeńska (Prosciutto)	15 g	1 x Plaster
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	90 g	9 x Łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x Łyzeczka
Olej lniany	15 g	3 x Łyzeczka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
Olej sezamowy	6 g	1 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy pekan	30 g	10 x Sztuka
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x Łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyzeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	8 g	0.5 x Łyżka
INNE		
Pesto zielone z bazylii	50 g	2.5 x Łyżka
Syrop klonowy	20 g	2 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	12 g	4 x Łyzeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	3 g	1 x Łyzeczka
Soda oczyszczona	2 g	0.4 x Łyzeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	9 g	9 x Listek
Sól biała	7 g	7 x Szczypta
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	728 g	13 x Sztuka
Jogurt naturalny	240 g	12 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	180 g	12 x Kawalek
Jogurt naturalny Calpro Krasnystaw	175 g	1 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	125 g	0.5 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100 g	5 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawalek
Ser, mozzarella (kulki)	28 g	4 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	240 g	24 x Łyżka
Kasza bulgur	104 g	8 x Łyżka
Ryz basmati	90 g	6 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 750	75 g	5 x Łyżka
Mąka ryżowa	75 g	7.5 x Łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	75 g	5 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
Kasza jagłana	39 g	3 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Banan	720 g	6 x Sztuka
Pomidor	660 g	5.5 x Sztuka
Mango	560 g	2 x Sztuka
Truskawki	350 g	5 x Garść
Pomidory koktajlowe	280 g	14 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	280 g	4 x Sztuka
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Szpinak	250 g	10 x Garść
Szparagi	240 g	8 x Sztuka
Baktazan	200 g	1 x Sztuka
Ananas	160 g	2 x Plaster
Oliwki czarne	105 g	7 x Łyżka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	100 g	0.3 x Sztuka
Salata	100 g	20 x Liść
Szpinak, mrożony	100 g	1 x Garść
Kukurydza, konserwowa	90 g	6 x Łyżka
Groszek zielony, mrożony	75 g	0.5 x Szklanka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Rozpzonka	60 g	3 x Garść
Papryka czerwona	56 g	0.4 x Sztuka
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Kiełki brokuła	16 g	2 x Łyżka
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Groszek zielony	15 g	1 x Łyżka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x Łyzeczka
Bazylija (świeża)	9 g	9 x Listek
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyzeczka

