

D I E T E T Y K A

#NieNaŻarty

Jadłospis

Jadłospis 1500 kcal

*Dietyka #NieNaŻarty dla
CityFit*

Jedz normalnie, osiągnij więcej

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka – nocna a'la snickers	Bułka – z hummusem, ogórkiem i twarożkiem	Nocna owsianka – z brzoskwiniami	Grahamka – z hummusem i szynką	Owsianka – kokosowa z malinami i czekoladą	Jajecznica – z serem i kurkami	Jajecznica – z warzywami i awokado
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Czekolada z owocami	Jogurt z owocami i orzechami	Hummus ze słupkami marchewki i owocem	Pudding z owocami	Twarożek z owocami na słodko	Skyrnik – sernik ze skyra z malinami	Skyrnik – sernik ze skyra z malinami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron – Primavera z kurczakiem	Zupa – krupnik z udkiem kurczaka	Gulasz – z fasolką szparagową	Ziemniaczki – z łososiem i mizerią	Ryż – z tofu z warzywami w sosie orzechowym	Kasza – z gulaszem z indyka z kurkami	Ziemniaki – z kurczakiem w sosie pieczarkowym z buraczkami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Parówki – z keczupem, warzywami i pieczywem	Tworóg – z suszonymi pomidorami i pieczywem	Tortilla – z tofu i mozzarellą a'la pizza, z sosem pomidorowym	Kanapki – hummusem, ogórkiem i twarożkiem	Salatka – z tuńczykiem i ciecierzycą	Tosty – z awokado i twarożkiem	Leczo – z ciecierzycą i cukinią, z pieczywem

LISTA ZAKUPÓW

Pieczczywo

☐ Bułki grahamki	3 x Sztuka	195g
☐ Chleb żytni razowy	10 x Kromka	300g

Zbożowe

☐ Kasza gryczana	3,8 x Łyżka	50g
☐ Kasza jęczmienna, perłowa		30g
☐ Makaron pełnoziarnisty		50g
☐ Mąka pszenna, typ 500		10g
☐ Płatki owsiane	1l x Łyżka	110g
☐ Ryż basmati	1 x Porcja	50g
☐ Ryż jaśminowy	1 x Porcja	50g
☐ Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g

Nabiał

☐ Jaja kurze całe	5 x Sztuka	280g
☐ Jogurt naturalny	1 x Opakowanie	150g
☐ Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1,4 x Szklanka	340g
☐ Mozzarella light	1 x Sztuka	120g
☐ Pudding proteinowy (Go Active) – Biedronka	1 x Opakowanie	200g
☐ Ser twarogowy półtłusty	1 x Opakowanie	250g
☐ Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
☐ Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego		375g
☐ Skyr waniliowy.		300g
☐ Twarożek - grani (Piątnica)	3 x Opakowanie	450g
☐ Śmietana, 12% tłuszczu	4,1 x Łyżka	73g

Napoje

☐ Sok cytrynowy	1 x Łyżka	6g
--	-----------	----

Tłuszcze

☐ Oliwa z oliwek	5 x Łyżka	50g
---	-----------	-----

Ryby

☐ Tuńczyk w sosie własnym	1 x Opakowanie	120g
☐ Łosoś, świeży	1 x Kawałek	100g

Owoce i warzywa

☐ Awokado	1 x Sztuka	140g
☐ Borówki amerykańskie	1 x Opakowanie	125g
☐ Brzoskwinia	3 x Sztuka	255g
☐ Buraczki wiórki	0,2 x Opakowanie	100g
☐ Cebula	1,8 x Sztuka	180g
☐ Cukinia	1,3 x Sztuka	390g
☐ Czosnek	2 x Ząbek	10g
☐ Fasola szparagowa	1 x Garść	90g
☐ Jabłko	1 x Sztuka	150g
☐ Kurki	4 x Garść	200g
☐ Maliny	2 x Opakowanie	250g
☐ Marchew	4 x Sztuka	180g
☐ Ogórek	6 x Sztuka	240g
☐ Ogórki małosolne	2 x Sztuka	200g
☐ Papryka czerwona		257g
☐ Pieczarka uprawna, świeża	7,5 x Sztuka	150g
☐ Pomidor	3 x Sztuka	420g
☐ Pomidory koktajlowe	3 x Garść	300g
☐ Pomidory z puszki (krojone)	1 x Opakowanie	400g
☐ Przecier pomidorowy	0,2 x Sztuka	100g
☐ Suszone pomidory	3 x Sztuka	21g
☐ Szczypiorek	2 x Łyżka	10g
☐ Szpinak		145g
☐ Ziemniaki	8,1 x Sztuka	570g
☐ Śliwki	5 x Sztuka	100g

Zioła i przyprawy

☐ Kostka rosółowa warzywna	0,5 x Kostka	5g
☐ Oregano (suszone)	1,5 x łyżeczka	4,5g
☐ Tymianek	1,5 x łyżeczka	6g

Strączkowe

☐ Ciecierzycy (w zalewie)	1 x Puszka	240g
--	------------	------

Mięso

☐ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 x Kawałek	400g
☐ Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
☐ Parówki drobiowe - Sokoliki	3 x Sztuka	84g
☐ Szynka z piersi kurczaka	6,7 x Plaster	100g

Orzechy i nasiona

☐ Masło orzechowe	1,7 x łyżeczka	25g
☐ Migdały w płatkach	1 x łyżka	6g
☐ Orzechy włoskie	2 x łyżka	30g
☐ Wiórki kokosowe	2 x łyżka	12g

Pozostałe

☐ Budyń w proszku	2,5 x łyżka	20g
☐ Erytrol / Erytrytol	2 x łyżeczka	10g
☐ Hummus	1,7 x Opakowanie	275g
☐ Ketchup	1 x łyżka	15g
☐ Sos sojowy		15g
☐ Tofu wędzone	1 x Opakowanie	180g

Słodyczne

☐ Czekolada gorzka	7 x Kostka	42g
☐ Miód pszczeli		5g

ZALECENIA

Jadłospis składa się z 3 posiłków i przekąski. Godziny posiłków dostosuj do swojego planu dnia – zwróć uwagę na to by nie tworzyć długich przerw i nie kumulować posiłków na wieczór. Zachowuj regularne godziny każdego dnia (w weekendy nie musisz specjalnie wcześniej wstawać oczywiście tylko po to by zjeść śniadanie, ale na tygodniu zachowuj regularność. Dania przyprawiaj tak jak lubisz, korzystaj z ziół i przypraw oraz z soli jodowanej. Uważaj na gotowe sosy i mieszanki smakowe, mieszanki przypraw i marynaty – bardzo często zawierają cukier i duże ilości soli. Dania na słodko możesz swobodnie dosładzać słodzikiem. Takie najpopularniejsze niedrogie i wydajne plastikowe opakowania zawierające tabletki słodzika – rozpuszczają się w ciepłych płynach. Możesz takie tabletki rozpuścić na łyżce we wrzętku i tak rozmieszany słodzik wymieszać z jogurtem/kaszą/owsianką.

Poniżej znajdziesz kilka praktycznych wskazówek i informacji o rozpisce.

- **Masa produktów w diecie podana jest przed obróbką termiczną i dotyczy jadalnej części produktu** – np. banan bez skórki, suchy ryż, surowe ziemniaki.
- **Nie przejmuj się, jeśli Twój produkt (np. pomidor) nie waży idealnie tyle, ile w rozpisce.** Śmiało możesz użyć 220 gramów pomidora zamiast 200 gramów. Ważne, aby zachować umiar. Jeśli pod ręką nie ma określonego produktu – możesz zastąpić go innym, zgodnie z listą wymienników.
- **Pamiętaj, że możesz mrozić produkty.** Wykorzystaj swój zamrażalnik, aby przechowywać produkty z krótszym terminem przydatności. Dzięki temu możesz korzystać z listy wymienników i eksperymentować bez obawy, że zmarnujesz żywność.

Pamiętaj, że aktywność fizyczna przybliży Cię do Twojego celu.

1. Wybieraj rower jako środek transportu. Spalisz zbędne kalorie i przyczynisz się do zmniejszenia globalnego ocieplenia.
2. Wsiądź 1-2 przystanki wcześniej i zrób sobie spacer. To świetne rozwiązanie dla osób, które mają do pokonania większy dystans i rower może nie sprawdzić się tak dobrze.
3. Używaj schodów zamiast windy. Jeżeli mieszkasz w bloku jest to świetne rozwiązanie na zwiększenie aktywności.
4. Jeśli robisz zakupy on-line, zamów produkty do paczkomatu lub punktu odbioru i zrób sobie mały spacer.
5. Próbuj różnych aktywności! Umów się z bliską Ci osobą na testowanie nowych form ruchu. Najpopularniejsze to siłownia, bieganie, basen czy zajęcia fitness w grupie. Warto szukać takich form aktywności, które sprawiają radość.

Pamiętaj, że jeśli masz alergię na dany składnik uwzględniony w przykładowej rozpisce, bądź źle go tolerujesz – nie spożywaj go. Zastąp go innym produktem z danej grupy produktów spożywczych lub skonsultuj się ze specjalistą. Pamiętaj też, że to przykładowa rozpiska. Jeśli czujesz, że potrzebujesz bardziej indywidualnego podejścia, zapraszamy pod nasze skrzydła.

Skonsultuj się ze specjalistą jeśli chcesz ustalić swój indywidualny plan suplementacji.

Jedz normalnie, osiągnij więcej!

Smacznego!

Ekipa Dietetyki #NieNaŻarty

PONIEDZIAŁEK

E: 1481kcal

B: 87g

T: 51g

W: 181g

F: 27g

ŚNIADANIE

E: 438kcal

B: 29g

T: 14g

W: 53g

F: 5,1g

Owoce jagodowe, takie jak truskawki, maliny, jeżyny, jagody czy borówki możesz stosować zamiennie. Wszystkie są bardzo wartościowe i mają zbliżoną kaloryczność. Możesz użyć owoców świeżych, jak i mrożonych.

Owsianka - nocna a'la snickers

1. W miseczce lub słoiczku wymieszać płatki, mleko i jogurt.
2. Na wierzchu wyłożyć masło i roztopioną lub startą czekoladę.
3. Odstawić na noc do lodówki. Przed podaniem dodać owoce.

Sugerowane przyprawy: słodzik, cynamon

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	0,3 x Szklanka	70g
Borówki amerykańskie	0,5 x Opakowanie	62g

PRZEKĄSKA

E: 212kcal

B: 2,9g

T: 8,6g

W: 33g

F: 3,5g

Przekąski możesz wymieniać między sobą (przekąska na przekąskę), jednak nie wymieniaj ich z posiłkami o innej nazwie ze względu na ich niższą kaloryczność.

Czekolada z owocami

1. Dokończyć pozostałe borówki ze śniadania, zjeść w towarzystwie czekolady i pozostałych owoców.

Brzoskwinia	1 x Sztuka	85g
Czekolada gorzka	4 x Kostka	24g
Borówki amerykańskie	0,5 x Opakowanie	62g

OBIAD

E: 427kcal

B: 35g

T: 11g

W: 49g

F: 9,6g

Parmezan możesz zamienić na tańszy odpowiednik: grana padano. Możesz go zetrzeć i zamrozić w pojemniczku.

Makaron - Primavera z kurczakiem

1. Makaron ugotować al dente.
2. Kurczaka pokroić w cienkie paseczki.
3. Czosnek przecisnąć przez praskę. Z cukinii zrobić paseczki obieraczką do warzyw (pomijając pestki ze środka jeśli są).
4. Na oliwie podsmażyć doprawionego kurczaka (użyj połowy czosnku), po 2-3 minutach dodać przekrojone na półówki pomidorki, doprawić i chwilę wszystko razem dusić.
5. Dodać paprykę z pozostałym czosnkiem i smażyć chwilę aż cukinia zmięknie (można dodać kilka łyżek wody z makaronu aby powstał rzadszy sos).
6. Wymieszać z makaronem i serem, dodać szczypiorek/natkę pietruszki.

Makaron pełnoziarnisty		50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry		100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Ser, parmezan	1 x łyżka	8g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Oregano (suszone)	0,5 x łyżeczka	1,5g
Tymianek	0,5 x łyżeczka	2g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g

Parówki – z keczupem, warzywami i pieczywem

1. Parówki podgrzać w gotującej się wodzie lub w mikrofalówce zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Podawać z keczupem/musztardą, warzywami i pieczywem posmarowanym hummusem.
- Sugerowane przyprawy: musztarda, pieprz.

Kecsup	1 x Łyżka	15g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Parówki drobiowe – Sokoliki	3 x Sztuka	84g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

WTOREK

E: 1 494kcal B: 92g T: 50g W: 184g F: 26g

ŚNIADANIE

E: 409kcal B: 26g T: 13g W: 52g F: 7,9g

Bułka – z hummusem, ogórkiem i twarożkiem

- 1. Przygotować kanapki powyższych składników.
- Sugerowane przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie.

Ogórek	1 x Sztuka	40g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Twarożek – grani (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Bułki grahamki	1 x Sztuka	65g

PRZEKĄSKA

E: 239kcal B: 8,4g T: 14g W: 22g F: 2,6g

Jogurt z owocami i orzechami

- 1. Składniki wymieszać lub zjeść osobno.

Śliwki	5 x Sztuka	100g
Jogurt naturalny	1 x Opakowanie	150g
Orzechy włoskie	1 x Łyżka	15g

OBIAD

E: 415kcal B: 24g T: 12g W: 56g F: 8,2g

Zupa – krupnik z udkiem kurczaka

- 1. Zagotować wodę z mięsem. Dodać przyprawy i gotować na małym ogniu, aż zmięknie.
- 2. Dodać warzywa i kaszę. Gotować aż zmiękną. Doprawić, dolać oliwę.
- 3. Mięso rozdzielić widelcem na mniejsze kawałki i dodać z powrotem do zupy.
- Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek.

Ziemniaki	2,1 x Sztuka	150g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Kasza jęczmienna, perłowa	2 x Łyżka	30g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g

KOLACJA

E: 432kcal B: 33g T: 11g W: 54g F: 7,1g

Twaróg – z suszonymi pomidorami i pieczywem

- 1. Twaróg rozdrobnić widelcem i wymieszać ze śmietaną, solą i pieprzem
- 2. Dodać pokrojone drobno suszone pomidory.
- 3. Wymieszać.
- 4. Gotowy twarożek podać z pieczywem.

Suszone pomidory	3 x Sztuka	21g
Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Bułki grahamki	1 x Sztuka	65g
Śmietana, 12% tłuszczu	1,7 x Łyżka	30g

ŚRODA

E: 1 576kcal B: 93g T: 57g W: 18lg F: 30g

ŚNIADANIE

E: 412kcal B: 22g T: 13g W: 54g F: 4,8g

Nocna owsianka – z brzoskwiniami

- 1. Płatki owsiane zalać ciepłą wodą (do poziomu płatków).
- 2. Przykryć owsiankę talerzem lub przełożyć do pojemnika i włożyć do lodówki na całą noc.
- 3. Rano dodać jogurt, czekoladę, masło orzechowe, pokrojone owoce.

Płatki owsiane	3 x Łyżka	30g
Brzoskwinia	1 x Sztuka	85g
Orzechy włoskie	1 x Łyżka	15g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Skyr waniliowy.	1 x Sztuka	150g

PRZEKĄSKA

E: 247kcal B: 7,5g T: 14g W: 26g F: 7,6g

Hummus ze słupkami marchewki i owocem

- 1. Marchew obrać i pokroić w słupki. Spakować do pojemnika wraz z opakowaniem hummusu.
- 2. Dodatkowo zjeść jogurt.

Hummus	0,5 x Opakowanie	80g
Brzoskwinia	1 x Sztuka	85g
Marchew	1 x Sztuka	45g

OBIAD

E: 432kcal B: 31g T: 7,7g W: 61g F: 8,9g

Gulasz – z fasolką szparagową

- 1. Ugotować ryż według zaleceń producenta.
- 2. Podsmażyć pokrojoną drobno cebulę i czosnek na oliwie.
- 3. Dodać pokrojone i doprawione solą i pieprzem mięso, smażyć przez ok. 5 minut.
- 4. Zalać mięso pomidorami z puszki, zagotować.
- 5. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz fasolkę.
- 6. Dusić składniki razem z przyprawami i sosem sojowym, aż warzywa będą al dente.
- 7. Gotowy gulasz podać z ugotowanym ryżem.

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g
Ryż jaśminowy	1 x Porcja	50g
Pomidory z puszki (krojone)	2 x Porcja	200g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Sos sojowy	0,5 x Łyżka	5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Fasola szparagowa	1 x Garść	90g

Sugerowane przyprawy: pieprz, papryka słodka, oregano

KOLACJA

E: 486kcal B: 34g T: 22g W: 41g F: 8,7g

Tortilla – z tofu i mozzarellą a’la pizza, z sosem pomidorowym

- 1. Tortillę ułożyć na papierze do pieczenia i posmarować sosem (przecier pomidorowy podgrzać, wymieszać z dowolnymi przyprawami).
- 2. Ułożyć pozostałe składniki.
- 3. Piec ok. 8–10min w 200st.

Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Mozzarella light	0,5 x Sztuka	60g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Przecier pomidorowy	0,2 x Sztuka	100g
Oregano (suszone)	1 x Łyżeczka	3g
Szpinak	1 x Garść	25g
Tofu wędzone	0,5 x Opakowanie	90g

Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, oregano, bazylia.

CZWARTEK

E: 1 490kcal B: 102g T: 50g W: 167g F: 28g

ŚNIADANIE

E: 411kcal B: 23g T: 15g W: 50g F: 10g

Grahamka - z hummusem i szynką

- 1. Pieczywo posmarować hummusem.
- 2. Ułożyć resztę składników.

Szpinak	1 x Garść	20g
Ogórki małosolne	1 x Sztuka	100g
Bułki grahamki	1 x Sztuka	65g
Szynka z piersi kurczaka	3,3 x Plaster	50g
Hummus	5 x Łyżeczka	75g

PRZEKĄSKA

E: 229kcal B: 21g T: 3,2g W: 31g F: 3,2g

Pudding z owocami

- 1. Składniki wymieszać lub zjeść osobno.

Pudding proteinowy (Go Active) - Biedronka	1 x Opakowanie	200g
Jabłko	1 x Sztuka	150g

OBIAD

E: 425kcal B: 34g T: 14g W: 42g F: 4,8g

Tłuste ryby morskie są źródłem omega-3. Spożywaj taką rybę przynajmniej raz w tygodniu.

Ziemniaczki - z łososiem i mizerią

- 1. Ugotować ziemniaczki.
- 2. Łososia doprawić i przygotować go na patelni z dodatkiem wody.
- 3. Ogórki zetrzeć, wymieszać z jogurtem i opcjonalnie czosnkiem, posolić.
- 4. Rybę podawać z mizerią i ziemniaczkami.

Sok cytrynowy	1 x Łyżka	6g
Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Łosoś, świeży	1 x Kawalek	100g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	0,5 x Opakowanie	75g

Sugerowane przyprawy (ryba): sól, pieprz, sok z cytryny

KOLACJA

E: 424kcal B: 25g T: 18g W: 44g F: 9,5g

Kanapki - hummusem, ogórkiem i twarożkiem

- 1. Z podanych składników przygotować kanapki.

Ogórki małosolne	1 x Sztuka	100g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Twarożek - grani (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Hummus	4 x Łyżeczka	60g

PIĄTEK

E: 1 526kcal B: 101g T: 55g W: 172g F: 29g

ŚNIADANIE

E: 407kcal B: 15g T: 16g W: 54g F: 9,6g

Owsianka – kokosowa z malinami i czekoladą

- 1. Zagotować mleko.
- 2. Dodać płatki owsiane oraz wiórki kokosowe.
- 3. Gotować kilka minut na małej mocy aż płatki napęcznieją mieszając co jakiś czas.
- 4. Gotową owsiankę podać ze startą czekoladą i malinami.

Płatki owsiane	4 x Łyżka	40g
Wiórki kokosowe	2 x Łyżka	12g
Maliny	0,5 x Opakowanie	62g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 x Szklanka	250g

PRZEKĄSKA

E: 229kcal B: 26g T: 9,4g W: 12g F: 4,2g

Twarożek z owocami na słodko

- 1. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z owocami. Przełożyć do pojemnika.
 - 2. Podać z migdałami bądź innymi orzechami.
- Sugerowane przyprawy: słodzik, cynamon, kakao.

Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	6g
Maliny	0,5 x Opakowanie	62g

OBIAD

E: 457kcal B: 22g T: 18g W: 57g F: 3g

Ryż – z tofu z warzywami w sosie orzechowym

- 1. Ugotować ryż.
 - 2. Pokroić tofu w kostkę i podsmażyć na oliwie.
 - 3. Dodać paprykę i cukinię.
 - 4. Dodać miód, sos sojowy oraz masło orzechowe.
- Sugerowane przyprawy: papryka wędzona, sól, pieprz

Masło orzechowe	0,7 x Łyżeczka	10g
Sos sojowy	1 x Łyżka	10g
Tofu wędzone	0,5 x Opakowanie	90g
Cukinia	0,3 x Sztuka	90g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	42g
Miód pszczeli	0,5 x Łyżka	5g
Ryż basmati	1 x Porcja	50g

KOLACJA

E: 432kcal B: 38g T: 11g W: 49g F: 13g

Nasiona roślin strączkowych możesz zamrozić, jeśli nie zużyjesz całego opakowania. Strączki z puszki przepłucz z zalewy przed zamrożeniem.

Salatka – z tuńczykiem i ciecierzycą

- 1. W misce ułożyć porwaną zieleninę.
- 2. Dodać przekrojone pomidorki oraz pokrojonego w plastry ogórka.
- 3. Dodać tuńczyka oraz odsączoną z zalewy i przepłukaną ciecierzycę.
- 4. Całość skropić oliwą, zjeść z pieczywem.

Szpinak	2 x Garść	50g
Tuńczyk w sosie własnym	1 x Opakowanie	120g
Ciecierzycza (w zalewie)	0,5 x Puszka	120g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g

SOBOTA

E: 1 501kcal B: 106g T: 54g W: 150g F: 31g

ŚNIADANIE

E: 436kcal B: 31g T: 23g W: 26g F: 8,5g

Jajecznica – z serem i kurkami

- 1. Jaja wbić do miski, przyprawić ulubionymi przyprawami i wymieszać.
 - 2. Podsmażyć na oliwie cebulę, ser oraz kurki/pieczarki.
 - 3. Dodać jajka i usmażyć.
 - 4. Podawać z pieczywem i warzywami.
- Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, natka pietruszki.

Kurki	2 x Garść	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g
Mozzarella light	0,5 x Sztuka	60g
Szpinak	1 x Garść	25g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g

PRZEKĄSKA

E: 212kcal B: 20g T: 2,9g W: 28g F: 4,2g

To danie jest w planie również jutro.

Skyrnik – sernik ze skyra z malinami

- 1. Wymieszać skyry z budyniem (najlepszy będzie waniliowy lub śmietankowy), jajkiem i słodzikiem. Warto dodać aromat waniliowy.
- 2. Przełożyć masę do małego naczynia do zapiekania.
- 3. Na wierzchu pokruszyć maliny
- 4. Piec ok. 45min w 160 stopniach.

Budyń w proszku	2,5 x Łyżka	20g
Maliny	1 x Opakowanie	125g
Erytrol / Erytrytol	2 x Łyżeczka	10g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Skyr waniliowy.	1 x Opakowanie	150g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g

Ilość porcji: 2
Zjedz 1 z 2 porcji

OBIAD

E: 431kcal B: 32g T: 11g W: 51g F: 8,9g

Kasza – z gulaszem z indyka z kurkami

- 1. Filet pokroić, doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w 1 łyżce mąki pszennej.
 - 2. Kurki wypłukać w misce z wodą, odcedzić i osuszyć, pokroić.
 - 3. Cebulę podsmażyć na oliwie, dodać startą marchewkę.
 - 4. Połączyć mięso z warzywami, zalać bulionem (można wykorzystać kostkę rosółową rozpuszczoną w wodzie).
 - 5. Dodać kurki/pieczarki.
 - 6. Jak składniki zmiękną dodać śmietanę. Chwilę gotować. Na koniec dodać przez sitko resztę mąki, wymieszać i pogotować do zagęszczenia sosu.
- Sugerowane przyprawy: kurkuma, sól, pieprz.

Mąka pszenna, typ 500	0,8 x Łyżka	10g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Kurki	2 x Garść	100g
Śmietana, 12% tłuszczu	1 x Łyżka	18g
Kasza gryczana	3,8 x Łyżka	50g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Kostka rosółowa warzywna	0,5 x Kostka	5g

Tosty – z awokado i twarożkiem

1. Serek wymieszać z awokado i pokrojonymi warzywami.
Doprawić.
2. Podawać z utostowanym chlebem.

Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Szpinak	1 x Garść	25g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Twarożek – grani (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany.

NIEDZIELA

E: 1 518kcal B: 98g T: 54g W: 172g F: 40g

ŚNIADANIE

E: 429kcal B: 29g T: 26g W: 24g F: 5g

Jajecznica – z warzywami i awokado

- 1. Wymieszać trzepaczką jajka z mlekiem, solą i pieprzem.
- 2. Wylać masę na patelnię i smażyć równocześnie mieszając aż się zetną.
- 3. Gotową jajecznicę podać z warzywami oraz pieczywem przesmarowanym awokado i nałożyć wędlinę.
- 4. Jajecznicę można ułożyć na pieczywie.

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	0,1 x Szklanka	20g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Szynka z piersi kurczaka	3,3 x Plaster	50g

PRZEKĄSKA

E: 212kcal B: 20g T: 2,9g W: 28g F: 4,2g

Skyrnik – sernik ze skyra z malinami

Potrawa przygotowana wcześniej: **Sobota**
Zjedz 1 z 2 porcji

OBIAD

E: 423kcal B: 32g T: 10g W: 52g F: 9,8g

Ziemniaki – z kurczakiem w sosie pieczarkowym z buraczkami

- 1. Ziemniaki ugotować lub pokroić w łódeczki i upiec (ok. 40 min w 180 st. C).
 - 2. Na oliwie podsmażyć mięso, pieczarki i cebulę.
 - 3. Dodać śmietanę, wymieszać, doprawić.
 - 4. Podawać z gotowanymi warzywami.
- Sugerowane przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa, natka pietruszki.

Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
Pieczarka uprawna, świeża	7,5 x Sztuka	150g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Buraczki wiórki	0,2 x Opakowanie	100g
Śmietana, 12% tłuszczu	1,4 x Łyżka	25g

KOLACJA

E: 454kcal B: 16g T: 16g W: 68g F: 21g

Leczo – z ciecierzycą i cukinią, z pieczywem

- 1. Warzywa pokroić i podsmażyć na oliwie.
 - 2. Dodać odsączoną ciecierzycę, zalać pomidorami z puszk.
 - 3. Doprawić i gotować aż sos zgęstnieje.
 - 4. Podawać z pieczywem.
- Sugerowane przyprawy: papryka wędzona, papryka słodka i ostra, kumin, zioła prowansalskie, czosnek granulowany.

Pomidory z puszk (krojone)	0,5 x Opakowanie	200g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	140g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Ciecierzyc (w zalewie)	6 x Łyżka	120g
Tymianek	1 x Łyżeczka	4g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g