

JADŁOSPIS 1800 KCAL

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (180g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 1/6 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



610KCAL, B: 30,5G, T: 30G,
W: 60G)

Na rozgrzanej patelni zrumień z obu stron kromki chleba. Awokado pokrój w kostkę. Dopraw solą i sokiem z limonki.

Jajko wbij do miseczki. W rondlu zagotuj litr wody. Kiedy zacznie bulgotać, zmniejsz ogień i dodaj ocet.

Łyżką zrób wirek w wodzie i w sam jego środek przelej jajko z miseczki.

Gotuj 3 minuty. Łyżką cedzakową wyjmij jajko i przełóż na ręcznik papierowy, aby wchłonął wodę. Na tost wyłóż przygotowane awokado, następnie jajko w koszulce. Całość posyp solą i pieprzem oraz chili.

OBIAD

KASZA JĘCZMIENNA Z BURAKIEM I KURCZAKIEM

- Ser parmezan - 2/3 plastra (5g)
- Kasza jęczmienna - 60g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Buraki, gotowane - 1 sztuka (105g) (można kupić ugotowane już)



703KCAL, B: 54.3G, T:
30.1G, W: 56.8G)

Ugotuj kaszę. Buraka możesz kupić ugotowanego, lub ugotować samodzielnie. Piersz z kurczaka pokrój w kostkę i usmaż lub podduś na łyżce oliwy z oliwek oraz delikatnie przypraw solą, pieprzem i dowolnymi ziołami.

Połącz ze sobą wszystkie składniki, polewając oliwą oraz posypując parmezanem. (ewentualnie zwykłym żółtym serem)

KOLACJA

PLACUSZKI Z BANANA I PŁATKÓW OWSIANYCH

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Skyr waniliowy - 150g



450KCAL, B: 24.85G, T:18.18G,
W: 49.05G

Rozgnieć banana, dodaj płatki owsiane, cynamon i jajko i usmaż na patelni. Podawaj ze skyrem waniliowym.

WTOREK

ŚNIADANIE

OMLET Z PIECZARKAMI I CEBULĄ

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pomidorki koktajlowe- 100g
- Orzechy włoskie- 30g (jako dodatek po posiłku)



**618KCAL, B.: 31.1G, T: 50.9G,
W.:10.5G)**

Rozbij i roztrzep jajka, przypraw solą, pieprzem i tymiankiem. Usmaż pieczarki i cebule na oliwie z dodatkiem lubczyku i soli. Rozlej na patelni jajka, obróć na drugą stronę omleta(placka), zdejmij z patelni i podawaj z pieczarkami i cebulą. Opcjonalnie możesz dodać do środka rukolę i pomidorki koktajlowe Zjedz też 30g orzechów do posiłku.

OBIAD

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ

- Ziemniaki - 240g (3 sztuki)
- Oliwa - 20g (2 łyżki)
- Łosoś, filet - 150 g (1 sztuka)
- Cytryna - 2 plasterki
- Roszponka - 50g (2 garście)
- Pomidorki koktajlowe - 100g (garść)
- Ogórek zielony - 40 g (1/4 sztuki)
- Czerwona cebula - 20g (1/4 sztuki)
- Tymianek - 1/4 łyżeczki
- Rozmaryn - 1/4 łyżeczki
- Papryka słodka - 1/4 łyżeczki



731KCAL, B: 35G, T: 40,7G, W: 57.6G

Ziemniaki obrać, opłukać i pokroić na mniejsze kawałki. Wymieszać z 1,5 łyżki oliwy, tymiankiem, rozmarynem i słodką papryką. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 35 minut w 200C. Łososia opłukać, doprawić pieprzem, ewentualnie koperkiem, zawinąć w folię i na 15-20 minut przed końcem pieczenia ziemniaków, wsadzić do piekarnika. W międzyczasie przygotować sałatkę: Ogórka i cebulę pokroić w plasterki, pomidorki poprzekrajać. Wszystko wymieszać, doprawić solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny i 5ml oliwy

KOLACJA

MAKARON Z TWAROŻKIEM I OWOCAMI

- Makaron żytni lub pełnoziarnisty -70g
- Twaróg chudy-80g
- Skyr naturalny-50g
- Jagody mrożone- 100g
- Banan- 60g
- Erytrytol- 1 łyżeczka (ewentualnie stewia lub miód)

**WAGA MAKARONU, KASZ ITP.
PODAWANA
JEST PRZED OBRÓBKĄ TERMICZNĄ**



**456KCAL, B : 32.4G, T: 2.1G,
W : 78.8G**

Makaron ugotuj według informacji na opakowaniu. Połącz ze sobą twaróg, skyr, owoce i erytrytol. Następnie dodaj do makaronu przygotowany mus.

ŚRODA

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI ORKISZOWE

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (60g)
- Mąka orkiszowa typ 600-30 g (2 łyżki)
- Mleko 2%- 80g
- Sól- szczypta
- Oliwa z oliwek- 5g
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (12g)
- Twaróg półtłusty- 70g
- Gorzka czekolada- 1 kostka (8g)
- Borówka amerykańska- 50g
- Banan- 1/2 szt. (60g)
- Orzechy włoskie- 15g
- Mleczko kokosowe- 25g
- Kakao- 4g (1 łyżeczka)



650KCAL, B: 31G, T: 29,7G,
W: 65,7G)

Przygotuj ciasto na naleśniki dodając jajko, mleko, szczyptę soli oraz makę (możesz użyć pszennej pełnoziarnistej). Patelnię do naleśników posmaruj oliwą i smaż na niej naleśniki. Z przepisu wyjdą około 2 szt. połącz twaróg z mleczkiem kokosowym, miodem i kakao, opcjonalnie dodaj łyżkę mleka, aby lepiej się mieszało. posmaruj naleśniki musiem, a przed zawinięciem użyj do naleśników 30g banana w plasterkach, kładąc go na powstałym musie. zwin naleśniki według własnych potrzeb i udekoruj pozostałą częścią banana, borówkami, startą gorzką czekoladą oraz orzechami.

OBIAD

RYŻ Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM I MARCHEWKĄ

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Brokuł - 1/2 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Ryż biały lub czerwony- 70g
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa- 1 łyżka (10ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło orzechowe kremowe - 3/4 łyżki (15g)



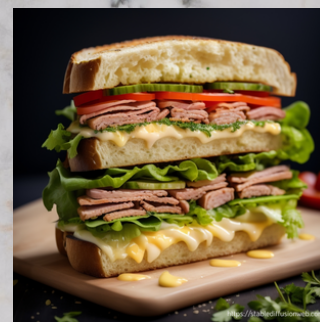
699KCAL, B: 64.3G, T: 22.7G,
W: 67.2G

Ryż ugotuj i odcedź. Na patelni na oliwie podsmaż pokrojone mięso, w międzyczasie dopraw do smaku. Dodaj małe różyczki brokuła oraz obraną i pokrojoną w paseczki marchewkę. Smaż co chwilę mieszając, aż warzywa zmiękną, przez ok. 5 minut. W razie potrzeby podlej po łyżce wodą, gdyby warzywa przywierały do dna patelni. Dodaj starty czosnek, podsmaż, następnie dodaj masło orzechowe i wymieszaj. Połącz z kaszą i chwilę podsmaż.

KOLACJA

KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM

- Bułka grahamka lub żytnia - 1 szt. (80g)
- Ser żółty- 2 plastry (40g)
- Szynka z piersi kurczaka- 2 plastry(30g)
- Ogórek zielony- 40g
- Serek śmietankowy do kanapek- 1 łyżka (20g)
- Sałata- 2 liście
- Marchew- 1szt.



439KCAL, B: 27.3G, T: 15.6G,
W : 50.9G

Bułkę przekrój na pół, posmaruj serkiem śmietankowym, następnie ułóż sałatę, szynkę, ser i pokrojonego w plasterki ogórka. Marchewkę pokrój w słupki i zjedz jako dodatek.

CZWARTEK

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

CIACHO PIECZONE Z BANANEM

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (120g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Erytrytol- 2/3 łyżeczki (4g)
- Oliwa- 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g) Mąka orkiszowa - 1 i 2/3 łyżki (25g)



639KCAL, B: 30.7G, T: 33.4G,
W.: 54.1G

Białka ubij. Żółtka utrzyj z erytrytolem, dodaj rozdrobniony twaróg, mąkę, oliwę, proszek do pieczenia oraz kilka kropel aromatu waniliowego. Na koniec dodaj ubite białka, 5g czekolady gorzkiej 1/2 banana, resztę banana i czekolady połóż na wierzch. Piecz ok. 25min. w temp. 180 st.C. Ja piekę w specjalnych kokilkach.

SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron żytni/pemnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Passata pomidorowa - 200g
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1 szklanka (100g)
- Indyk, mięso mielone - 1.5 porcji (150g) (lub kurczak)



687KCAL, B: 42.93G, T: 25.75G,
W: 74.39G

Makaron ugotuj al dente. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż na niej mięso. Przypraw pieprzem i solą. Do mięsa dodaj włoszczyznę. Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmaż na rozgrzanej oliwie. Dodaj passatę i duś przez kilka minut. Przypraw ziołami (pieprz, chili, kurkuma, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połącz wszystko z sosem. Makaron polej sosem i posyp posiekaną świeżą bazylią.

SALATKA Z JAJKIEM I SOSEM CZOSNKOWYM

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny - 4 łyżki (80g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Chleb żytni razowy- 2 kromki (70g)



437KCAL, B : 26.3G, T: 17.6G,
W: 47.2G

Jajko ugotuj na twardo. Następnie obierz ze skorupki i pokrój na ćwiartki. Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, szczypiorkiem, a następnie przypraw. Sałatę, poszarp, dodaj wszystkie składniki i polej sosem. Zjedz z chlebem.