

INDYWIDUALNY JADŁOSPIS

1800 kcal

Wiktoria Kłos



Sports-Med
klinika dietetyczna

DIETETYK WIKTORIA KŁOS

email: biuro@sports-med.pl

<https://sports-med.pl/>

Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 7.00						
Gofry wytrawne z warzywami	Jajka po benedyktyńsku z sosem chrzanowym i pieczywem	Omlet zawijany z warzywami	Tatar wołowy w towarzystwie roszponki	Frittata ze szpinakiem	Salatka z brokułem i jajkami	Omlet bananowy z masłem migdałowym i borówkami
II Śniadanie - 11.00						
		Koktajl leśny	Smoothie zielone	Koktajl bananowy z awokado	Pudding chia z owocami	
Obiad - 15.00						
Curry z kurczakiem	Zapiekany kurczak z warzywami	Łosoś pieczony Warzywa gotowane na parze	Grillowana pierś z kurczaka Frytki z warzyw	Leczo z wołowiną	Kurczak w ziołach Warzywa gotowane na parze	Łosoś z warzywami
Kolacja - 19.00						
Kaszotto z warzywami	Owsianka z malinami	Wrap z warzywami	Salatka z komosą ryżową	Kasza gryczana z bakłażanem	Koktajl leśny	Jesienna owsianka z borówkami
Kcal: 1802 W: 109.8 / B: 90.1 T: 115.1 / Bł: 24.4 ŁG: 32.4	Kcal: 1808 W: 156.1 / B: 106.3 T: 89.8 / Bł: 36.2 ŁG: 41.8	Kcal: 1820 W: 127.4 / B: 74.5 T: 118.8 / Bł: 36.8 ŁG: 31.5	Kcal: 1803 W: 114.6 / B: 101.6 T: 109.7 / Bł: 24.8 ŁG: 33.5	Kcal: 1843 W: 124.2 / B: 90.1 T: 119.5 / Bł: 37.9 ŁG: 31.5	Kcal: 1762 W: 135.4 / B: 88.6 T: 103.5 / Bł: 52.9 ŁG: 22.4	Kcal: 1810 W: 163.2 / B: 87.2 T: 97.8 / Bł: 28.8 ŁG: 54.7

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Poniedziałek

Śniadanie - 7.00

Kcal: 738 W: 38.9 B: 27.0 T: 54.6 Bł: 6.9 ŁG: 7.3

Gofry wytrawne z warzywami

Masło klarowane, 2 x łyżka (20 g)
Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Proszek do pieczenia, 0,2 x łyżeczka (0,8 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,5 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 0,5 x Szklanka (120 g)
Mąka migdałowa, 1 x łyżka (10 g)
Papryka czerwona, 70 g
Ogórek świeży, 50 g
Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)
Mąka owsiana, 3 x łyżka (36 g)
Pestki dyni, 1 x łyżka (10 g)
Olej z wiesiołka, 1 x łyżka (10 g)

Przepis

1. Wsyp do miski mąki, dodaj szczyptę soli i proszek do pieczenia.
2. Dodaj rozpuszczone masło klarowane, żółtka oraz napój.
3. Zmiksuj wszystko razem na gładką masę.
4. Następnie ubij białka na sztywną pianę.
5. Dodawaj pianę do masy powoli w 2 partiach i miksuj ciasto mikserem lub mieszaj dokładnie łyżką.
6. Nakładaj ciasto na rozgrzaną i natłuszczoną gofrownicę, smaż przez około 2-3 minuty aż gofry się zarumienią.
7. Podawaj gofry z warzywami, polanymi olejem i posypanymi pestkami.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 0 W: 0 B: 0 T: 0 Bł: 0 ŁG: 0

Obiad - 15.00

Kcal: 598 W: 14.6 B: 50.9 T: 37.7 Bł: 5.3 ŁG: 2.8

Curry z kurczakiem

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Cukinia, 100 g
Mleczko kokosowe (skondensowane), 5 x łyżka (50 g)
Olej kokosowy, 2 x łyżka (20 g)
Kurkuma mielona, 0,2 x łyżeczka (0,4 g)
Papryka słodka w proszku, 0,2 x łyżeczka (0,4 g)
Pieprz czarny, 0,2 x łyżeczka (0,4 g)
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)
Kolendra suszona, 0,2 x łyżeczka (0,4 g)
Fasolka szparagowa zielona mrożona, 100 g

Przepis

1. Kurczaka pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i smaż mięso przez około 5 minut.
3. Cukinię umyj, obierz i pokrój w kostkę.
4. Dodaj warzywa, mleczko kokosowe i gotuj kolejne 10 minut.

Kolacja - 19.00

Kcal: 466 W: 56.3 B: 12.2 T: 22.8 Bł: 12.2 ŁG: 22.3

Kaszotto z warzywami

Kasza jaglana, 1 x Porcja (50 g)
Bakłażan, 1 x Sztuka (150 g)
Papryka czerwona, 100 g
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Pieprz czarny, 1 g
Masło klarowane, 1,5 x Łyżka (15 g)
Sól himalajska, 0,3 x Szczypta (0,2 g)
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (12 g)
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Na głębokiej patelni rozgrzej masło klarowane, dodaj pokrojone warzywa, przypraw i smaż przez ok. 5 minut.
2. Dodaj kaszę i zalej ją bulionem.
3. Gotuj wszystko razem do miękkości kaszy (ok. 15 minut).
4. Całość posyp natką pietruszki i pestkami.

Suma dnia: Kcal: 1802 W: 109.8g B: 90.1g T: 115.1g Bł: 24.4g ŁG: 32.4

Wtorek

Śniadanie - 7.00

Kcal: 756 W: 61.8 B: 34.8 T: 42.0 Bł: 10.6 ŁG: 18.7

Jajka po benedyktyńsku z sosem chrzanowym i pieczywem

Jajko, 3 x Sztuka (168 g)
Jogurt kokosowy, 2 x Łyżka (40 g)
Chrzan tarty, 0,5 x Łyżeczka (5 g)
Olej z wiesiołka, 1 x Łyżka (10 g)
Marchew, 3 x Sztuka (135 g)
Roszponka, 2 x Garść (50 g)
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)
Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)
Szcypiorek, 1 x Łyżeczka (2,5 g)

Przepis

1. Ugotuj jajka w koszulce: zagotuj wodę w garnku (ok. 10 cm) z dodatkiem 1 łyżki octu i szczypty soli, zrób w niej wir (zamieszaj łyżką).
2. Jajka wbij do oddzielnych miseczek.
3. Delikatnie wlej pierwsze jajko do gotującej się wody i gotuj przez kilka minut, aż całe białko będzie ścięte, żółtko pozostanie płynne.
4. Powtórz z resztą jajek.
5. Przygotuj sos chrzanowy: wymieszaj jogurt, chrzan oraz przyprawy.
6. Posyp szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.
7. Marchew zetrzyj obieraczką na wstążki, wymieszaj z roszponką, olejem oraz pestkami.
7. Jajka podawaj polane sosem z sałatką i pieczywem.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 0 W: 0 B: 0 T: 0 Bł: 0 ŁG: 0

Obiad - 15.00

Kcal: 560 W: 24.6 B: 57.5 T: 26.9 Bł: 12.0 ŁG: 1.6

Zapiekany kurczak z warzywami

Piersz z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)
Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Papryka czerwona, 100 g
Bakłażan, 1 x Sztuka (150 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,3 g)
Papryka słodka w proszku, 1 g
Płatki drożdżowe nieaktywne, 4 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Kurczaka i warzywa pokrój w kostkę i przypraw.
2. Pokrojone warzywa wraz z kurczakiem wrzuć do naczynia żaroodpornego, wymieszaj z masłem klarowanym.
3. Wierzch posyp płatkami drożdżowymi.
4. Całość piecz przez ok. 20 minut w 180 stopniach.

Kolacja - 19.00

Kcal: 492 W: 69.7 B: 14.0 T: 20.9 Bł: 13.6 ŁG: 21.5

Owsianka z malinami

Płatki owsiane, 6 x Łyżka (60 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)
Maliny, 125 g
Pestki dyni, 1,5 x Łyżka (15 g)
Wiórki kokosowe, 1,5 x Łyżka (9 g)

Przepis

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju roślinnym z dodatkiem wiórek kokosowych.
2. Wyłóż do miseczki, posyp posiekanymi pestkami i malinami.

Suma dnia: Kcal: 1808 W: 156.1g B: 106.3g T: 89.8g Bł: 36.2g ŁG: 41.8

Środa

Śniadanie - 7.00

Kcal: 452 W: 16.0 B: 18.8 T: 35.6 Bł: 5.4 ŁG: 1.9

Omlet zawijany z warzywami

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Kiełki brokuła (Vital Fresh), 3 x Łyżka (30 g)
Papryka czerwona, 70 g
Roszponka, 1 x Garść (25 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Jajka wymieszaj, przypraw i smaż na maśle pod przykrywką.
2. Na gotowy omlet nałóż pokrojone warzywa, posyp pestkami i zawiń.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 336 W: 42.8 B: 4.5 T: 18.4 Bł: 11.3 ŁG: 10.6

Koktajl leśny

Napój kokosowy, 250 g
Maliny, 100 g
Borówka amerykańska, 1 x Garść (100 g)
Olej z wiesiołka, 1 x łyżka (10 g)
Nasiona chia, 1 x łyżeczka (5 g)
Płatki owsiane, 1 x łyżka (10 g)



Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl (w razie potrzeby dodaj wody).

Obiad - 15.00

Kcal: 573 W: 25.2 B: 41.1 T: 34.8 Bł: 9.0 ŁG: 4.2

Łosoś pieczony

Łosoś atlantycki, 180 g
Cytryna, 2 x Plaster (20 g)
Masło klarowane, 1 x łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,5 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Na blasze ułóż plaster łososa i przypraw go.
2. Rybę natrzyj masłem i połóż plaster cytryny.
3. Piecz w piekarniku przez 15 minut w 180 stopniach.

Warzywa gotowane na parze

Brokuł, 100 g
Marchew baby, 200 g

Przepis

1. Pokrojone warzywa ugotuj na parze.
2. Zjedz w towarzystwie łososa.

Kolacja - 19.00

Kcal: 459 W: 43.4 B: 10.1 T: 30.0 Bł: 11.1 ŁG: 14.8

Wrap z warzywami

Tortilla placek kukurydziany, 1 x Sztuka (60 g)
Sałata rzymska, 1 x Liść (35 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,5 g)
Pestki słonecznika, 1,5 x łyżka (15 g)
Masło klarowane, 2 x łyżka (20 g)
Koperek, 1 x łyżeczka (5 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Kalarepa, 0,5 x Sztuka (80 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)

Przepis

1. Pokrój warzywa.
2. Warzywa ułóż na podgrzanej na suchej patelni tortilli, polej masłem koperkowym (wymieszaj posiekany koperek, masło klarowane, pieprz, sól) i posyp pestkami słonecznika.
3. Wszystkie składniki zawiń, po czym zapiecz ją w tosterze lub na patelni.

Suma dnia: Kcal: 1820 W: 127.4g B: 74.5g T: 118.8g Bł: 36.8g ŁG: 31.5

Śniadanie - 7.00

Kcal: 430 W: 12.3 B: 31.4 T: 29.2 Bł: 3.9 ŁG: 1.6

Tatar wołowy w towarzystwie roszponki

Polędwica wołowa, 1 x Porcja (120 g)
Roszponka, 2 x Garść (40 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypota (1 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypota (1 g)
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)

Przepis

1. Mięso posiekaj na tatara, wymieszaj z solą, pieprzem, opcjonalnie z odrobiną soku z cytryny.
2. Uformuj kulkę.
3. Ogórka pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na makaron. Dodaj roszponkę.
4. Posyp pestkami słonecznika i skrop olejem.
5. Sałatkę podawaj z tatarem.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 361 W: 41.7 B: 6.6 T: 21.1 Bł: 7.3 ŁG: 14.4

Smoothie zielone

Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Pomarańcza, 0,5 x Sztuka (120 g)
Jarmuż, 2 x Garść (40 g)
Sok marchwiowy, 1 x Szklanka (240 g)
Olej lniany, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

1. Pokrojoną pomarańczę zblenduj z pozostałymi składnikami.

Obiad - 15.00

Kcal: 574 W: 15.7 B: 47.7 T: 35.9 Bł: 5.5 ŁG: 1.6

Grillowana pierś z kurczaka

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)
Majeranek suszony, 1 g
Sól himalajska, 1 x Szczypota (0,5 g)
Papryka wędzona w proszku, 1 g

Przepis

1. Pierś z kurczaka natrzyj masłem i dopraw do smaku.
2. Grilluj przez ok. 8 minut, obracając co jakiś czas.
3. Podawaj z frytkami warzywnymi.

Frytki z warzyw

Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Zioła prowansalskie, 1 g
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80 g)
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

1. Marchew i pietruszkę obierz, pokrój w słupki i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Natrzyj masłem klarowanym i posyp przyprawami.
3. Piecz w piekarniku przez ok. 20 minut w 200 stopniach.

Kolacja - 19.00

Kcal: 438 W: 44.9 B: 15.9 T: 23.5 Bł: 8.1 ŁG: 15.9

Sałatka z komosą ryżową

Komosa ryżowa, 1 x Porcja (50 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (12 g)
Sól himalajska, 1 g
Zioła prowansalskie, 1 g
Kurkuma mielona, 1 g

Przepis

1. Ugotuj komosę ryżową.
2. Pomidora i ogórka pokrój, dodaj do kaszy.
3. Dopraw do smaku i dodaj olej.
4. Podawaj z pietruszką i pestkami dyni.

Suma dnia: Kcal: 1803 W: 114.6g B: 101.6g T: 109.7g Bł: 24.8g ŁG: 33.5

Piątek

Śniadanie - 7.00

Kcal: 420 W: 21.2 B: 26.5 T: 26.5 Bł: 7.1 ŁG: 3.1

Frittata ze szpinakiem

Jajko, 3 x Sztuka (150 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 2 x Łyżka (80 g)
Szpinak, 2 x Garść (50 g)
Pomidor koktajlowy, 2 x Garść (200 g)
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (100 g)
Cukinia, 100 g
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)
Szcypiorek, 1 x Łyżka (5 g)
Pieprz czarny, 1 g
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,5 g)

Przepis

1. Ubij jajka z napojem, dodaj przyprawy i szcypiorek.
2. Na patelni rozpuść masło i podsmaż szpinak, aby zmniejszył swoją objętość, następnie dodaj cukinię i przyprawy.
3. Wlej przygotowaną masę jajeczną do naczynia żaroodpornego, dodaj przygotowane warzywa.
4. Dodaj pomidorki koktajlowe.
5. Następnie włóż do piekarnika i piecz w 180 stopniach do momentu aż masa jajeczna będzie ścięta.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 432 W: 36.5 B: 9.0 T: 31.5 Bł: 11.6 ŁG: 10.8

Koktajl bananowy z awokado

Banan, 0,5 x Sztuka (60 g)
Masło migdałowe, 1,5 x Łyżka (30 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Napój kokosowy, 1 x Szklanka (250 g)

Przepis

1. Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl.

Obiad - 15.00

Kcal: 504 W: 16.9 B: 40.8 T: 32.0 Bł: 8.6 ŁG: 1.7

Leczo z wołowiną

Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)
Pomidory z puszki, 0,5 x Opakowanie (120 g)
Bazylia świeża, 1 x Garść (4 g)
Oregano suszone, 2 x Szczypta (0,6 g)
Płatki drożdżowe nieaktywne, 2 x Łyżka (10 g)
Cukinia, 100 g
Bakłażan, 0,5 x Sztuka (70 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Papryka wędzona w proszku, 1 g
Oregano suszone, 1 g
Polędwica wołowa, 1 x Porcja (150 g)

Przepis

1. Mięso pokrój w paski i podsmaż na maśle.
2. Dodaj pomidory, cukinię i bakłażana.
3. Duś całość aż mięso zmięknie.
4. Dopraw do smaku.
5. Podawaj świeżą bazylią i płatkami drożdżowymi.

Kolacja - 19.00

Kcal: 487 W: 49.6 B: 13.8 T: 29.5 Bł: 10.6 ŁG: 15.9

Kasza gryczana z bakłażanem

Bakłażan, 1 x Sztuka (150 g)
Kasza gryczana, 1 x Woreczek (100 g)
Masło klarowane, 4 x Łyżka (40 g)
Pomidor, 2 x Sztuka (340 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Ogórek świeży, 100 g
Pestki dyni, 3 x Łyżka (30 g)

Przepis na 2 porcje

1. Przygotuj kaszę wg instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej masło, dodaj pokrojonego bakłażana.
3. Dodaj resztę pokrojonych warzyw, przypraw i duś przez ok. 10 minut.
4. Przed podaniem wymieszaj kaszę z warzywami i posyp pestkami.

Zjedz 1 z 2 porcji

Suma dnia: Kcal: 1843 W: 124.2g B: 90.1g T: 119.5g Bł: 37.9g ŁG: 31.5

Śniadanie - 7.00

Kcal: 439 W: 24.5 B: 18.9 T: 30.7 Bł: 8.3 ŁG: 2.7

Sałatka z brokułem i jajkami

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Masło klarowane, 1 x Łyżka (10 g)
Papryka czerwona, 140 g
Brokuł, 100 g
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Olej lniany, 1 x Łyżka (10 g)
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Ugotuj brokuła i jajka.
2. Ostudzonego brokuła wymieszaj z pokrojonymi w kostkę warzywami.
3. Podawaj całość z jajkami.
4. Przypraw sałatkę i skrop olejem lnianym.

Komentarz

Proszę używać soli himalajskiej.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 428 W: 37.0 B: 13.0 T: 28.1 Bł: 21.5 ŁG: 4.6

Pudding chia z owocami

Nasiona chia, 3 x Łyżka (36 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Wiórki kokosowe, 1,5 x Łyżka (9 g)
Masło migdałowe, 1 x Łyżka (20 g)
Maliny, 100 g

Przepis

1. Do naczynia wlej napój migdałowy, dodaj wiórki, masło migdałowe i nasiona chia.
2. Wszystko mieszaj intensywnie przez 1-2 minuty, następnie przelej do szklanki i wstaw do lodówki na ok. 3 godziny lub na noc.
3. Przed podaniem dodaj owoce.

Obiad - 15.00

Kcal: 559 W: 31.1 B: 52.2 T: 26.3 Bł: 11.8 ŁG: 4.5

Kurczak w ziołach

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Masło klarowane, 2 x Łyżka (20 g)
Bazylia suszona, 1 x Szczypta (0,5 g)
Tymianek suszony, 1 g
Sól himalajska, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

1. Pokrój kurczaka w kostkę i wrzuć do miski.
2. Dodaj przyprawy, dokładnie wymieszaj.
3. Podsmaż kurczaka na maśle, aż do zarumienienia.

Warzywa gotowane na parze

Brokuł, 0,4 x Sztuka (200 g)
Marchew baby, 4 x Garść (200 g)

Przepis

1. Pokrojone warzywa ugotuj na parze.

Kolacja - 19.00

Kcal: 336 W: 42.8 B: 4.5 T: 18.4 Bł: 11.3 ŁG: 10.6

Koktajl leśny

Napój kokosowy, 250 g
Maliny, 100 g
Borówka amerykańska, 1 x Garść (100 g)
Olej z wiesiołka, 1 x łyżka (10 g)
Nasiona chia, 1 x łyżeczka (5 g)
Płatki owsiane, 1 x łyżka (10 g)



Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl (w razie potrzeby dodaj wody).

Suma dnia: Kcal: 1762 W: 135.4g B: 88.6g T: 103.5g Bł: 52.9g ŁG: 22.4

Niedziela

Śniadanie - 7.00

Kcal: 756 W: 70.1 B: 30.8 T: 42.9 Bł: 10.9 ŁG: 25.4

Omlet bananowy z masłem migdałowym i borówkami

Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)
Masło klarowane, 1 x łyżka (10 g)
Jajko, 3 x Sztuka (150 g)
Masło migdałowe, 1,5 x łyżka (30 g)
Płatki owsiane, 3 x łyżka (30 g)
Banan, 1 x Sztuka (120 g)

Przepis

1. Płatki zalej gorącą wodą i odstaw do napęcznienia na około 5 minut.
2. Rozgnieć banana, dodaj płatki, jajka i dokładnie wymieszaj.
3. Na rozgrzanej patelni rozpuść masło i wlej masę jajeczną.
4. Smaż kilka minut, aż jajka się zetną.
5. Posmaruj masłem migdałowym i podawaj z borówkami.

II Śniadanie - 11.00

Kcal: 0 W: 0 B: 0 T: 0 Bł: 0 ŁG: 0

Obiad - 15.00

Kcal: 564 W: 21.6 B: 42.2 T: 35.2 Bł: 7.1 ŁG: 2.5

Łosoś z warzywami

Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Cukinia, 100 g
Łosoś atlantycki, 180 g
Masło klarowane, 1 x łyżka (10 g)

Przepis

1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w słupki lub plasterki.
2. Przyprawionego łososa i warzywa natrzyj masłem i piecz w piekarniku przez 20 minut w 180 stopniach.

Jesienna owsianka z borówkami

Napój owsiany , 1 x Szklanka (250 g)

Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)

Płatki owsiane, 5 x Łyżka (50 g)

Cynamon, 0,2 x łyżeczka (1 g)

Kardamon, 0,2 x łyżeczka (1 g)

Masło migdałowe , 1 x łyżka (20 g)

Przepis

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju roślinnym z dodatkiem cynamonu i kardamonu.

2. Wyłóż do miseczki, dodaj masło migdałowe i udekoruj borówkami.

Suma dnia: Kcal: 1810 W: 163.2g B: 87.2g T: 97.8g Bł: 28.8g ŁG: 54.7

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Mięso i produkty mięsne			☐ Bazylia suszona		0,5 g
☐ Pierś z kurczaka		800 g	☐ Bazylia świeża		4 g
☐ Polędwica wołowa		270 g	☐ Cynamon		5,3 g
Mrożonki			☐ Kardamon		1 g
☐ Fasolka szparagowa zielona mrożona		100 g	☐ Kolendra suszona		0,4 g
Nabiał i jaja			☐ Koperek		5 g
☐ Jajko		768 g	☐ Kurkuma mielona		1,4 g
Napoje			☐ Majeranek suszony		1 g
☐ Napój kokosowy		1000 g	☐ Natka pietruszki		24 g
☐ Napój migdałowy (niesłodzony)		440 g	☐ Oregano suszone		1,9 g
☐ Napój owsiany		250 g	☐ Papryka słodka w proszku		1,4 g
☐ Sok marchwiowy		240 g	☐ Papryka wędzona w proszku		2 g
Orzechy i nasiona			☐ Pieprz czarny		5,7 g
☐ Masło migdałowe		100 g	☐ Sól himalajska		6,4 g
☐ Nasiona chia		46 g	☐ Tymianek suszony		1 g
☐ Pestki dyni		70 g	☐ Zioła prowansalskie		2 g
☐ Pestki słonecznika		65 g	Ryby		
☐ Wiórki kokosowe		18 g	☐ Łosoś atlantycki		360 g
Owoce			Tłuszcze		
☐ Banan		180 g	☐ Masło klarowane		235 g
☐ Borówka amerykańska		400 g	☐ Olej kokosowy		20 g
☐ Cytryna		20 g	☐ Olej lniany		50 g
☐ Maliny		425 g	☐ Olej z wiesiołka		40 g
☐ Pomarańcza		120 g	Warzywa		
Przetwory			☐ Awokado		70 g
☐ Pomidory z puszki		120 g	☐ Bakłażan		445 g
Przyprawy i zioła			☐ Brokuł		400 g
			☐ Cukinia		400 g
			☐ Jarmuż		40 g
			☐ Kalarepa		80 g

☐	Marchew	360 g
☐	Marchew baby	400 g
☐	Ogórek świeży	460 g
☐	Papryka czerwona	580 g
☐	Pietruszka (korzeń)	160 g
☐	Pomidor	765 g
☐	Pomidor koktajlowy	200 g
☐	Roszponka	115 g
☐	Rukola	20 g
☐	Sałata rzymska	35 g
☐	Szczypiorek	7,5 g
☐	Szpinak	200 g

Zbożowe

☐	Chleb żytni	80 g
☐	Kasza gryczana	50 g
☐	Kasza jaglana	50 g
☐	Komosa ryżowa	50 g
☐	Mąka owsiana	36 g
☐	Płatki owsiane	160 g
☐	Tortilla placek kukurydziany	60 g

Inne

☐	Bulion warzywny	240 g
☐	Chrzan tarty	5 g
☐	Jogurt kokosowy	40 g
☐	Kiełki brokuła (Vital Fresh)	30 g
☐	Mleczko kokosowe (skondensowane)	50 g
☐	Mąka migdałowa	10 g
☐	Proszek do pieczenia	0,8 g
☐	Płatki drożdżowe nieaktywne	30 g