



Przykładowy jadłospis

PORADNIA DIETETYCZNA Smako-Kształcenie

kontakt@smako-ksztalcenie.pl

Proszę pamiętać, że podane przepisy są tylko inspiracją, na podstawie której można tworzyć swoje modyfikacje, opierając się na proporcjach przedstawionych w jadłospisie. Jadłospis jest narzędziem edukacyjnym. W pracy z dietetykiem nie chodzi o odtwarzanie posiłków, ale o naukę komponowania swoich posiłków na danej bazie. Jadłospis ma inspirować oraz systematyzować nowe nawyki i być narzędziem pomocnym na początku.

W przykładowym planie jest to 4 posiłki z 3,5-4 h przerw pomiędzy nimi, jako optymalne rozwiązanie dla pracy jelit.

PLAN TYGODNIA

	DZIE 1	DZIE 2	DZIE 3	DZIE 4	DZIE 5
I niadanie	Czekoladowa owsianka z wi niami i skyrem (525 g)	Zapiekany serek wiejski (567 g)	Owsianka szarlotka (400 g)	Tortilla na omlecie z dodatkami (332 g)	Szakszuka czyli smaczny bałlagann na patelni (716 g)
II niadanie	Koktajl a'la ciasteczko marchewkowe (jedna porcja) (301 g)	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (221 g)	Pasta kanapkowa z tu czyka (260 g)	Morele z jogurtem i gorzk czekolad (330 g)	Koktajl ze szpinakiem i bananem (jedna porcja) (258 g)
obiad	Ryba z warzywami i kasz (432 g)	Makaron z pesto buraczanym (jedna porcja) (320 g)	Warzywa na patelni z tofu (jedna porcja) (454 g)	Makaron z sosem z pieczonych pomidorów i burat (jedna porcja) (425 g)	Łoso zapiekany pod szpinakiem i mozzarell (jedna porcja) (492 g)
kolacja	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (221 g)	Pasta kanapkowa z tu czyka (260 g)	Sałatka na szybko z kasz , burakiem i fet (210 g)	Kanapki z gotowym humusem i warzywami (291 g)	Kanapki z gotowym humusem i warzywami (291 g)



I NIADANIE

616.1 kcal



Czekoladowa owsianka z wiśniami i skyrem

waga - 525.0 g | energia - 616.1 kcal | białko - 34.2 g | tłuszcz - 23.7 g | w głow. og. - 69.1 g

mleko spo. ywcz. 1,5 % tłuszczu - 200 g | wiśnie bez pestek, mrozone - 100 g (0.2 opakowania (np. Iglotex, Hortex)) | jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 150 g (1 opakowanie) | płatki owsiane - 40 g (4 łyki) | czekolada gorzka - 20 g (2 kostka) | orzechy włoskie - 15 g (1 mała porcja)

Czas przygotowania owsianki: 15-20 minut.

Płatki gotujemy na mleku kilka minut. Dodajemy szczyptę soli i czekoladę (jeśli nie masz w domu czekolady, to możesz dodać 1-2 łyki cieczi kakao). Mieszaj, aby czekolada się rozpuściła, gotuj jeszcze kilka minut. Wyłóż owsiankę na miseczkę i podawaj z wiśniami. Wiśnie nie możesz rozmrozić na patelni (jeśli jest lato, to możesz dodać mrozone). Na wierzch lub obok dodaj skyr. Posyp orzechami.

II NIADANIE

279.5 kcal



Koktajl a'la ciasteczko marchewkowe (jedna porcja)

waga - 301.0 g | energia - 279.5 kcal | białko - 9.2 g | tłuszcz - 11.8 g | w głow. og. - 37.1 g

marchewki - 50 g (0.3 dużej sztuki) | banan - 80 g (1 mała sztuka) | Masło orzechowe - 10 g (0.5 łyżki) | płatki owsiane - 5 g (0.5 łyki) | siemię lniane - 5 g (1 łyżeczka, całe) | cynamon mielony - 1 g (1 szczypta) | mleko spo. ywcz. 1,5 % tłuszczu - 150 g

Czas wykonania: 5 minut

Marchewki i banana umyj, obierz ze skórek.

Marchewki pokrój na mniejsze kawałki.

Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i zblenduj na smoothie.

Możesz ozdobić wiśniami.

Wskazówki: Jeśli nie masz mocnego blendera, to marchewki wcześniej utrzyj w tarce. Jeśli zależy Ci na zwiększeniu białka w diecie najlepiej, zastąp serek sky naturalny. Możesz również użyć innej wersji skyr: skyr sojowy.

OBIAD

605.2 kcal



Ryba z warzywami i kaszą

waga - 432.0 g | energia - 605.2 kcal | białko - 34.7 g | tłuszcz - 27.4 g | w głow. og. - 59.0 g

oliwa z oliwek - 20 g (2 łyki) | łosoś, nerkowica - 120 g | zioła prowansalskie - 1 g | sól biała - 1 g (0.2 łyżeczki) | cytryna - 15 g (0.25 małej sztuki) | mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 225 g (0.5 opakowania) | kasza jęczmienna, perłowa - 50 g (3 łyki)

Wykonanie ryby: czas przygotowania: 5 minut + czas pieczenia ok. 25-30 min.

Wskazówki: Jedną łyżkę oliwy użyj do ryby, a na drugiej podsmaż warzywa. Łososa możesz zamienić na pstrąg tęczowy lub inną rybę, najlepiej tłustą.

Jeśli masz rybę mrożoną, to rozmroź wcześniej.

Rozgrzej piekarnik, grzanie góra-dół, 200 stopni.

Kawałek ryby umieść w naczyniu żaroodpornym, wysmaruj ją niewielką ilością oliwy, oprósz solą i przyprawami, wyłóż na niej plasterki cytryny.

Naczynie zamknij i wstaw do nagrzanego piekarnika, piecz 25-30 minut, czas pieczenia zależy od mocy piekarnika, dlatego potraw należy obserwować.

Wykonanie warzyw na patelni:

Czas przygotowania: 20-25 min.

Ryz ugotuj zgodnie z zaleceniem producenta.

Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy, wsyp warzywa z opakowania, smaż przez około 8-10 minut, mieszaj od czasu do czasu. Do warzyw dodaj trochę soli i przyprawy np. zioła prowansalskie lub inne ulubione. Dodaj do nich ugotowany ryz, wszystko razem wymieszaj. Możesz warzywa oprószyć natką pietruszki lub koperkiem.





Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów



waga - 221.0 g | energia - 297.4 kcal | białko - 8.8 g | tłuszcz - 8.8 g | w. glow. og. - 51.3 g

Zjedz 1 porcję. Składniki na 2 porcje.

cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy - 80 g (1 mała puszka Bonduelle) | pomidory, suszone na słoiku, w oleju, po odszczeniu - 15 g (5 sztuk) | oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka) | sok z cytryny - 5 g (z 0.1 cytryny) | chleb pełnoziarnisty - 132 g (4 kromki) | pomidory, cherry - 200 g

Czas wykonania: 5-10 min.

Ciecierzycę wyjmij z puszki lub słoika, dobrze opłucz ją z zalewy. Umieść w naczyniu i następnie zblenduj. Dodaj suszone pomidory z zalewy i jedną łyżkę oleju z suszonych pomidorów. Dodaj niewielką ilość soku z cytryny i 2-3 łyżki zimnej, przegotowanej wody. Wszystko razem zblenduj na gładką masę. W razie, gdyby pasta była bardzo gęsta, dodaj jeszcze 2-3 łyżki zimnej przegotowanej wody.

Pasty starczy na ok. 2 porcje.

Podawaj z dowolnymi warzywami, np. pomidorami.

Ciecierzycę możesz kupić w małych puszkach, np. Bonduelle.



DZIE 2

I NIADANIE

598.7 kcal



Zapiekany serek wiejski

waga - 567.0 g | energia - 598.7 kcal | białko - 47.2 g | tłuszcz - 20.7 g | w głow. og. - 60.7 g

oliwa z oliwek - 5 g (1 łyeczka) | serek twarogowy, ziarnisty, wysokobiałkowy (Pińtunica) - 200 g (1 kubek) | jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M)) | cukinia - 112 g (0.5 mniejszej sztuki) | szczypiorek - 8 g (1 łyżka) | ser, parmezan, tarty (drobno) - 10 g (1 łyżka) | sól biała - 1 g (0.2 łyeczki) | pieprz czarny - 1 g (1 szczypta) | pomidory, cherry - 100 g | bułki grahamki - 80 g (1.5 sztuki)

Nastaw piekarnik grzanie góra-dół 180 stopni.

Naczynie żaroodporne lekko wysmaruj oliwą. Warzywa myjemy i kroimy w drobną kostkę. Szczypiorek lub koperek siekamy. Serek wiejski wymieszaj z jajkiem, dodaj warzywa i przyprawy np. zioła prowansalskie, sól, pieprz, papryczkę ostrą i słodką. Posyp serem.

Piecz do lekkiego zarumienienia przez 25-30 minut w temperaturze 180 stopni. Potraw obserwuj, kiedy piekarnik grzeje trochę inaczej. Podawaj z pieczywem i zieleniną np. wiec bazyli, koperkiem lub szczypiorkiem i warzywami np. pomidorem, lub papryką.

Wskazówki:

Możesz użyć sera wiejskiego light, wysokobiałkowego. Zamiast cukinii możesz dodać inne ulubione warzywa, ten przepis za każdym razem może wyglądać inaczej.

II NIADANIE

297.4 kcal



Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów

waga - 221.0 g | energia - 297.4 kcal | białko - 8.8 g | tłuszcz - 8.8 g | w głow. og. - 51.3 g

Zjedz 1 porcję.

Przepis na 2 porcje znajduje się: DZIE 1 KOLACJA

OBIAD

529.9 kcal



Makaron z pesto buraczanym (jedna porcja)

waga - 320.0 g | energia - 529.9 kcal | białko - 20.4 g | tłuszcz - 35.5 g | w głow. og. - 37.4 g

oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki) | czosnek - 3 g (1 mały ząbek) | buraki gotowane, odsączone, bez soli - 200 g | ser, parmezan, tarty (drobno) - 20 g (2 łyżki) | orzechy włoskie - 15 g (1 mała porcja) | sól biała - 1 g (0.2 łyeczki) | pieprz czarny - 1 g (1 szczypta) | makaron z groszku zielonego Tiradell, gotowany (Lidl) - 60 g

Wykonanie: Czas przygotowania: 30 minut.

Do przygotowania dania możesz użyć ugotowanych buraków, dostępne w większości sklepów.

Buraki zblenduj z parmezanem, orzechami, czosnkiem, oliwą. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny (kilka kropel). Makaron ugotuj Al Dente zgodnie z zaleceniem producenta. Połącz sos z makaronem. Możesz go chwilę podgrzać razem z makaronem.

Wskazówki:

Jeśli używasz buraków surowych, to na początku dobrze je umyć, osuszyć, obrać, pokroić na mniejsze kawałki, zapakować w folię aluminiową. Tak przygotowane buraki piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni C. do miękkości (ok. 1 h).

Jeśli nie masz makaronu z soczewicy lub ciecierzycy, użyj zwykłego makaronu, najlepiej pełnoziarnistego. A jako dodatek białka dołóż do dania mozzarellę light lub podsmażone tofu.

Makarony ze strączków warto używać w swojej codziennej diecie, ponieważ zawierają dużo białka. Możesz użyć makaronu z ciecierzycy, soczewicy, groszku zielonego, dostępne w Lidlu.





Pasta kanapkowa z tuńczyka



waga - 259.8 g | energia - 289.8 kcal | białko - 18.8 g | tłuszcz - 5.8 g | w. g. og. - 45.9 g

Zjedz 1 porcję. Składniki na 2 porcje.

chleb żytni pełnoziarnisty - 145.8 g (3 kromki) | pomidory, cherry - 200 g | tuńczyk w wodzie - 130 g (1 puszka) | kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odszczeniu - 70 g | majonez lekki (light) - 22 g (0.9 łyżki) | pietruszka, liście - 4 g (1 łyżka) | pieprz czarny - 1 g (1 szczypta) | sól biała - 1 g (0.2 łyżeczki)

Czas przygotowania: 5-10 min.

Tuńczyk odszcz z zalewy, wyłóż do miseczki. Kukurydzę odszcz z zalewy, przepłucz wodą. Wszystkie składniki dodaj do tuńczyka, dopraw solą i pieprzem, wszystko razem wymieszaj. Podawaj z dobrym pełnoziarnistym pieczywem i ulubionymi warzywami.

waga - 1367.8 g | energia - 1715.8 kcal | białko - 95.2 g | tłuszcz - 70.9 g | w. g. og. - 195.3 g



DZIE 3

I NIADANIE

495.0 kcal



Owsianka szarlotka

waga - 400.5 g | energia - 495.0 kcal | białko - 26.7 g | tłuszcz - 17.6 g | w głow. og. - 62.0 g

płatki owsiane - 40 g (4 łyki) | cynamon mielony - 2.5 g (0.5 łyeczki) | jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 150 g (1 opakowanie) | jabłko - 188 g (1 średnia sztuka) | orzechy włoskie - 15 g (1 mała porcja) | Masło orzechowe - 5 g

Czas przygotowania: 5-10 minut

Jabłko umyj, pokrój w kostkę, podpraż je z cynamonem chwilę na patelni, do lekkiego zmiękania (jeśli nie masz czasu tego zrobić, podaj jabłka surowe, wymieszane z cynamonem). Do jabłek dodaj pokruszone orzechy włoskie.

Do płatków owsianych górskich dodaj cynamon, zalej je wrzątkiem (tak, aby woda lekko przykryła płatki) i zostaw na kilka minut pod przykryciem, aby lekko zmiękły.

Do namokniętych płatków owsianych dodaj skyr. Wszystko dobrze wymieszaj.

Na owsiankę wyłóż podprażone jabłka i masło orzechowe.

II NIADANIE

289.8 kcal



Pasta kanapkowa z tuńczyka



waga - 259.8 g | energia - 289.8 kcal | białko - 18.8 g | tłuszcz - 5.8 g | w głow. og. - 45.9 g

Zjedz 1 porcję.

Przepis na 2 porcje znajduje się: DZIE 2 KOLACJA

OBIAD

598.5 kcal



Warzywa na patelni z tofu (jedna porcja)

waga - 454.0 g | energia - 598.5 kcal | białko - 23.1 g | tłuszcz - 30.7 g | w głow. og. - 67.0 g

oliwa z oliwek - 20 g (2 łyki) | cebula - 35 g (0.5 małej sztuki) | mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 225 g (0.5 opakowania) | kasza bulgur - 50 g | szczypiorek - 4 g (0.5 łyki) | pomidory, cherry - 25 g | cytryna - 2.5 g (0.1 małej sztuki) | tofu, twarde, przygotowane z nigari - 90 g | czosnek w proszku - 0.5 g | papryka, mielona, wędzona - 0.5 g | papryka czerwona, słodka, liofilizowana - 0.5 g | sól biała - 0.5 g (0.1 łyeczki) | pieprz czarny - 0.5 g (0.5 szczypty)

Wykonanie: czas przygotowania: 25-30 min.

Przygotowanie warzyw na patelni.

Kaszę lub ryż ugotuj zgodnie z zaleceniami producenta.

Cebulę pokrój w piórka.

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, podsmaż na niej cebulę. Dodaj warzywa na patelni, wszystko razem duś, mieszaj ciągle od czasu do czasu.

Do miękkich warzyw dodaj ugotowany ryż lub kaszę, którą lubisz.

Przygotowanie tofu:

Tofu pokrój na plastry o grubości ok. 0,5 cm.

Do oliwy dodaj przyprawy, wszystko dokładnie wymieszaj. Do powstałej marynaty włóż tofu, dobrze obtocz je w marynacie, zamknij naczynie i potrząśnij, aby jak najdokładniej tofu zostało pokryte marynatą. Najlepiej marynuj tofu tak z 20-30 min. Następnie rozgrzej patelnię, umieść na niej kawałki tofu w marynacie i podsmażaj do lekkiego zarumienienia z obu stron.

Tak przygotowane tofu wyłóż na przygotowanych warzywach.

Porady: potrawę można lekko skropić sokiem z cytryny, aby zwiększyć przyswajalność białka. Można do potrawy dodać szczypiorek, pomidorki koktajlowe. Dodatki dobierz według preferencji smakowych.





Sałatka na szybko z kasz , burakiem i fet

waga - 210.0 g | energia - 386.0 kcal | białko - 17.6 g | tłuszcz - 23.0 g | w głow. og. - 28.2 g

oliwa z oliwek - 5 g (1 łyeczka) | kasza kuskus, razowa (Bio Planet) - 30 g (2 łyki) | buraki gotowane, odszzone, bez soli - 100 g | ser typu "feta" - 50 g (0.25 kostki) | rukola - 10 g (1 szklanka) | orzechy włoskie - 15 g (1 mała porcja)

Czas przygotowania: 5 min przy opcji z kus kusem

Kus kus kus przełó do miseczki, zalej wrz tkiem, przykryj naczyniem i poczekaj kilka minut, a nap cznieje. Je li zast pujesz go inn kasz , to ugotuj ja zgodnie z przepisem umieszczonym na opakowaniu producenta. Buraka pokrój w kostk . Ser feta kroimy w kostk , składniki ł czymy. Podawaj z rukol , orzechami.

Wskazówka: buraki kup w sklepie te ju ugotowane lub u yj buraczki na raz Bonduelle. Najlepsza opcj jest wybór kus kusu pełnoziarnistego.



DZIE 4

I NIADANIE

502.5 kcal



Tortilla na omlecie z dodatkami

waga - 332.0 g | energia - 502.5 kcal | białko - 28.1 g | tłuszcz - 26.7 g | w głow. og. - 39.8 g

Tortilla (Pano-Biedronka) - 60 g (1 jedna sztuka) | oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka) | jaja kurze całe - 100 g (2 sztuki (kl. wagowa M)) | ser, parmezan, tarty (drobno) - 10 g (1 łyżka) | ser, gouda tłusty - 19 g (1 plaster (np. Łowicz)) | papryka czerwona, słodka - 75 g (0.5 średniej sztuki) | rukola - 10 g (1 szklanka) | pomidory, cherry - 50 g | zioła prowansalskie - 3 g

Czas wykonania: 5-10 minut

Jajka dobrze umyj.

Warzywa umyj, pokrój.

Patelnię wysmaruj niewielką ilością oliwy z oliwek. Jajka wbij do miseczki, dodaj trochę soli i pieprzu oraz ziół prowansalskich (możesz użyć dowolnych ulubionych). Wszystko dokładnie wymieszaj.

Tak przygotowane jajka wylej równomiernie na rozgrzaną patelnię, dodaj pokrojony papryk oraz starty parmezan, poczekaj chwilę, a jajka lekko się zetną. Aby potrawy nie przypaliły, trzymaj ją na niewielkim ogniu. Następnie na lekko podsmażonym omlecie wyłóż całą tortillę, dobrze ją dociskaj do omletu, podsmaż jeszcze chwilę, następnie obróć danie na drugą stronę (tortillę do dołu). Na jajku wyłóż plasterki sera.

Następnie zwiń tortillę na połowę, dobrze dociń ją i podsmaż jeszcze chwilę z obu stron do lekkiego zarumienienia.

Podawaj z dowolnymi warzywami.

II NIADANIE

244.9 kcal



Morele z jogurtem i gorzką czekoladą

waga - 330.0 g | energia - 244.9 kcal | białko - 20.6 g | tłuszcz - 5.4 g | w głow. og. - 32.4 g

morele - 70 g (2 małe sztuki) | jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 150 g (1 opakowanie) | czekolada gorzka - 10 g | maliny - 100 g (1 średnia porcja)

Czas wykonania: 5 minut.

Morele i czekoladę pokrój, wszystko razem wymieszaj, dodaj ulubione orzechy.

OBIAD

557.8 kcal



Makaron z sosem z pieczonych pomidorów i burat

waga - 425.5 g | energia - 557.8 kcal | białko - 21.5 g | tłuszcz - 29.7 g | w głow. og. - 57.4 g

oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka) | czosnek - 6 g (2 małe z białki) | pomidory, czerwone - 216 g (2 małe sztuki) | papryka czerwona, słodka - 37.5 g (0.25 średniej sztuki) | makaron pszenny pełnoziarnisty - 50 g | burrata - 100 g | sól biała - 1 g (0.2 łyżeczki) | pieprz czarny - 1 g (1 szczypta) | oregano suszone - 6 g (2 szczypty) | bazylię świeżą - 3 g (1 kilka listków)

Wykonanie: Czas przygotowania: 40 minut.

Włóż do piekarnika, grzanie góra-dół 180 stopni.

Warzywa dobrze umyj, osusz. Pomidory, paprykę pokrój w ćwiartki (pomidorów nie musisz obierać ze skórki). Czosnek obierz ze skorupki (lub użyj praski). Warzywa polej oliwą z oliwek. Posyp przyprawami np. solą, pieprzem, oregano. Wszystko dobrze wymieszaj. Pokrojone warzywa umieść w naczyniu żaroodpornym. Piecz ok 35-40 minut.

Upieczone warzywa zblenduj, w razie konieczności dodaj odrobiny soli i pieprzu. Możesz dodać również do sosu świeżą bazylię.

Makaron ugotuj Al Dente zgodnie z zaleceniem producenta.

Połącz sos z makaronem. Podawaj z burratą i świeżymi ziołami np. bazylią.

Wskazówki: Burata możesz zastąpić mozzarellą light. Zamiast bazylii możesz użyć roszponki, rukoli lub innej zieleniny, którą lubisz. Jeśli masz buratę



o wi kszej gramaturze, podziel j na dwa dania.

KOLACJA

393.9 kcal



Kanapki z gotowym humusem i warzywami



waga - 291.0 g | energia - 393.9 kcal | białko - 14.0 g | tłuszcz - 11.7 g | w glow. og. - 65.7 g

Zjedz 1 porcj . Składniki na 2 porcje.

hummus, gotowy - 80 g | chleb ytni pełnoziarnisty - 192 g (4 kromki) | ser, gouda tłusty - 19 g (1 plaster (np. Łowicz)) | papryka czerwona, słodka - 150 g (1 rednia sztuka) | sałata lodowa - 40 g | pomidory, cherry - 100 g

Czas przygotowania: 5 min.

Pieczycwo posmaruj humusem. Podawaj z dowolnymi warzywami.

Wskazówki: mo esz u y dowolnych warzyw np. rukoli, ogórka zielonego, pomidora.

waga - 1378.5 g | energia - 1699.1 kcal | białko - 84.1 g | tłuszcz - 73.5 g | w glow. og. - 195.4 g



DZIE 5

I NIADANIE

661.4 kcal



Szakszuka czyli smaczny bałłagann na patelni

waga - 716.0 g | energia - 661.4 kcal | białko - 29.8 g | tłuszcz - 24.6 g | w głow. og. - 91.9 g

oliwa z oliwek - 10 g (1 łyka) | cebula - 70 g (1 mała sztuka) | czosnek - 6 g (2 małe z bki) | jaja kurze całe - 118 g (2 sztuki (kl. wagowa L)) | pietruszka, liście - 3 g (1 łyeczka) | szalotka - 10 g (1 łyka, krojona) | pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze - 400 g (1 puszka) | chlebotny pełnoziarnisty - 99 g (3 kromki)

Czas przygotowania: 20-25 minut

Cebulę pokrój w drobne piórka i podsmaż na oliwie z oliwek. Kiedy się zeszkli na złoty kolor, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli przeciskasz czosnek przez praskę, to nie musisz go obierać). Wszystko razem krótko podsmaż. Wlej na patelnię pomidory z puszek (najlepiej krojone). Dodaj szczyptę soli, gotuj ok. 5. minut. Dodaj ulubione przyprawy, może to być np. bazylię, zioła prowansalskie, kmień, papryka słodka, papryka ostra, wszystko dokładnie wymieszaj. Po tym czasie zrób w gotym sosie wgłębienie i wbij do niego jajka. Tak, aby jajka dotykały dna patelni. Smaż wszystko na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż się zbiałkują. Białko powinno pozostać płynne (ale jeśli takiego nie lubisz, to trzymaj potrawę pod przykryciem trochę dłużej). Gotową szakszkę posyp posiekaną natką pietruszki lub szalotką i podaj z ulubionym pieczywem. Potrawę można podać na talerzyku, ale dobrze smakuje też z patelni.

II NIADANIE

95.5 kcal



Koktajl ze szpinakiem i bananem (jedna porcja)



waga - 258.0 g | energia - 95.5 kcal | białko - 2.2 g | tłuszcz - 0.9 g | w głow. og. - 21.1 g

Wypij 1 porcję. Składniki na 2 porcje.

szpinak - 50.0 g (5 małych porcji) | banan - 80 g (1 mała sztuka) | kiwi - 81 g (1 mała sztuka) | płatki owsiane - 10 g (1 łyka) | woda - 250.0 g (1 szklanka)

Czas wykonania: 5 minut

Wszystkie składniki zblenduj w blenderze kielichowym lub blenderem ręcznym.

Wskazówki:

Zamiast kiwi można użyć: jabłka, gruszek, pomarańczy.

Koktajl można ozdobić owocem np. maliną lub borówkami. Można podać z liściem mięty.

OBIAD

606.6 kcal



Łosoś zapiekany pod szpinakiem i mozzarellą (jedna

waga - 492.0 g | energia - 606.6 kcal | białko - 45.2 g | tłuszcz - 25.5 g | w głow. og. - 54.2 g

jogurt naturalny, 0% tłuszczu - 46 g (2 łyki) | szpinak - 30 g (1 duża porcja) | czosnek - 3 g (1 mały zbek) | oliwa z oliwek - 10 g (1 łyka) | łosoś atlantycki, dziki, wiejski - 120 g | mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 30 g (0.25 kulka) | kasza orkiszowa - 50 g | pomidory, cherry - 100 g | czarnuszka, nasiona (Melvit) - 3 g (0.5 łyeczki) | fasola szparagowa zielona - 100 g

Czas przygotowania dania: 25-30 minut.

Na początku nagrzej piekarnik do temperatury 190 stopni C. Naczynie żaroodporne wysmaruj niewielką ilością oliwy z oliwek.

Włóż do niego łosia (można wcześniej rozmrozić), do naczynia żaroodpornego, natrzyj go niewielką ilością oliwy z oliwek, oprósz lekko solą i pieprzem.

W misce zblenduj szpinak z jogurtem i czosnkiem mieszanką dopraw niewielką ilością soli.

Powstałe maso wylej na łosia, następnie połóż na masie szpinakowej pokrojone kawałki mozzarelli (najlepiej light).

Rybę piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze 190 stopni C przez około 20-25 min (czas pieczenia może się różnić w zależności od mocy piekarnika i wielkości kawałka ryby, dlatego potrawę należy kontrolować). Kiedy ryba jest w środku miękka, a mozzarella się przyrumieniła, wyjmij ją z pieca. Rybę można podać z dowolną kaszą (na zdjęciu orkiszowa) lub ziemniakami i dodatkiem ulubionych warzyw.



Na zdjęciu zaproponowano podanie łososia pod szpinakow chmurk w towarzystwie sałatki ze szpinaku i pomidorków oraz kaszy orkiszowej z dodatkiem fasolki szparagowej.

Kasz ugotuj zgodnie z zaleceniami producenta. Mro on fasolk szparagow wysyp na patelni , podlej niewielk ilo ci wody 3-4 ły ki i du do mi kko ci. Ugotowan kasz wymieszaj z fasolk szparagow , wszystko razem potrzymaj chwil na ogniu, mieszaj c od czasu do czasu. W mi dzyczasie przygotuj sałatk . Pozostały szpinak wymieszaj z niewielk ilo ci oliwy, nasion czarnuszki i pokrojonymi na połówki pomidorkami koktajlowymi.

KOLACJA

393.9 kcal



Kanapki z gotowym humusem i warzywami



waga - 291.0 g | energia - 393.9 kcal | białko - 14.0 g | tłuszcz - 11.7 g | w glow. og. - 65.7 g

Zjedz 1 porcj .

Przepis na 2 porcje znajduje si : DZIE 4 KOLACJA

waga - 1757.0 g | energia - 1757.3 kcal | białko - 91.2 g | tłuszcz - 62.7 g | w glow. og. - 232.9 g



LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

makaron z groszku zielonego
Tiradell, gotowany (Lidl) 60 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

Masło orzechowe 15 [g] orzechy włoskie 140 [g] siemi lniane 5.0 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

hummus, gotowy 90 [g]

DODATKI DO DA

majonez lekki (light) 20 [g]

NABIAŁ I JAJA

burrata 100 [g] jaja kurze całe 310 [g] jogurt naturalny, 0% tłuszczu 46 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego,
naturalny 450 [g] mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 350 [g] mozzarella, z częściowo
odtłuszczonego mleka 30 [g]
ser typu "feta" 50 [g] ser, gouda tłusty 42 [g] ser, parmezan, tarty (drobno) 40 [g]
serek twarogowy, ziarnisty,
wysokobiałkowy (Piętnica) 200 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok z soku cytryny 5.0 [g] woda 140 [g]

OWOCE I PRZETWORY

banan 200 [g] cytryna 29 [g] jabłko 260 [g]
kiwi 60 [g] maliny 100 [g] morele 80 [g]
wiśnie bez pestek, mrożone 100 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylię świeżą 4.7 [g] cynamon mielony 3.5 [g] czarnauszcza, nasiona (Melvit) 3.0 [g]
czosnek w proszku 0.5 [g] oregano suszone 6 [g] papryka, mielona, wędzona 0.5 [g]
pieprz czarny 4.5 [g] sól biała 6 [g] zioła prowansalskie 4.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, atlantycki, dziki, świeży 120 [g] łosoś, nerka, świeży 120 [g] tuńczyk w wodzie 120 [g]

SŁODYCZE



SŁODYCZE

czekolada gorzka 30 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 110 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

buraki gotowane, ods czone, bez soli	300 [g]	cebula	120 [g]	ciociorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy	80 [g]
cukinia	130 [g]	czosnek	21 [g]	fasola szparagowa zielona	120 [g]
kukurydza ółta, ziarna, w puszcze, po ods czeniu	70 [g]	marchew	70 [g]	mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona	450 [g]
papryka czerwona, słodka	310 [g]	papryka czerwona, słodka, liofilizowana	0.5 [g]	pietruszka, li cie	7 [g]
pomidory, cherry	800 [g]	pomidory, czerwone	230 [g]	pomidory, suszone na sło cu, w oleju, po ods czeniu	15 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	400 [g]	rukola	20 [g]	sałata lodowa	42 [g]
szalotka	12 [g]	szczypiorek	14 [g]	szpinak	80 [g]
tofu, twarde, przygotowane z nigari	90 [g]				

ZBO OWE

bułki grahamki	80 [g]	chleb ytni pełnoziarnisty	600 [g]	kasza bulgur	50 [g]
kasza j czmienna, perłowa	50 [g]	kasza kuskus, razowa (Bio Planet)	30 [g]	kasza orkiszowa	50 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	50 [g]	płatki owsiane	100 [g]	Tortilla (Pano-Biedronka)	60 [g]

