



FURIAT SPEED LATO ☆

ETAT III

1800 ☆ ☆ KCL

Poniższy jadłospis to trzeci etap programu Speed Dieta opartego na założeniach diety LOW CARB. Jest etapem stabilizacyjnym, w którym węglowodany mają większy procentowy udział niż tłuszcze. Rozkład procentowy makroskładników wygląda tak:

**23% białko
40% węglowodany
37% tłuszcze**

Proponowany jadłospis jest jadłospisem o niskim indeksie i ładunku glikemicznym, przeciwzapalnym i zbilansowanym. Mogą korzystać z niego osoby zdrowe, jak i te cierpiące na dolegliwości takie jak insulinooporność, cukrzyca typu 2, hiperinsulinemia, zespół metaboliczny, PCOS, choroby układu krążenia, nadciśnienie, niedoczynność tarczycy, hashimoto.

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU!!!

Wypijaj litr płynów na 1000 spożywanych kalorii.

Możesz pić 3-4 kawy dziennie, herbatę i zioła, ale największy udział powinna stanowić woda.

PAMIĘTAJ O ŚNIE I ODPOCZYNKU!!!

Stanowią bardzo ważne elementy w procesie zdrowienia Twojego organizmu.

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!!!

Wybierz taki rodzaj aktywności, który sprawia Ci przyjemność. Spaceruje również zaliczają się do aktywności fizycznej. Możesz ją zwiększyć przez rezygnowanie z jazdy samochodem czy komunikacją miejską w niektórych sytuacjach, z windy.

Podsumowanie jadłospisu



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00
Sernik z jagodami	Pancakes z winogronami	Kanapki po włosku	Jajecznica z pieczarkami	Jagodowe babeczki	Wytrawny naleśnik	Omlet z warzywami
DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00
Komosa ryżowa z warzywami	Jogurt z jeżynami	Jogurt z płatkami owsianymi i borówkami	Jogurt z płatkami owsianymi i jagodami	Koktajl malinowy	Borówkowy koktajl	Owocowa sałatka z migdałami
OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00
Kotleciki z ziemniakami	Kurczak z makaronem ryżowym	Zapiekany makaron	Halibut z warzywami	Zielony kurczak	Brokułowe kotleciki	Dorsz z papryką zieloną i fasolką
KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00
Makaron z pesto	Faszerowana żółta papryka	Naleśnik z szynką i mozzarellą	Sycąca kasza	Pieczarkowe kaszotto	Faszerowana papryka	Makaron ryżowy z cukinią
K: 1803.9 / B: 109.2 T: 73.4 / WP: 165.3 F: 20.7 / WW: 16.7	K: 1819.4 / B: 94.6 T: 72.3 / WP: 186.7 F: 24.1 / WW: 18.2	K: 1797.8 / B: 110.6 T: 72.6 / WP: 161.5 F: 32.4 / WW: 16.0	K: 1812.1 / B: 114.5 T: 70.7 / WP: 158.5 F: 43.2 / WW: 15.4	K: 1826.7 / B: 121.7 T: 74.4 / WP: 153.1 F: 27.4 / WW: 15.2	K: 1793.3 / B: 91.9 T: 73.4 / WP: 174.3 F: 38.8 / WW: 17.5	K: 1803.0 / B: 88.4 T: 84.3 / WP: 153.9 F: 41.5 / WW: 15.2



Poniedziałek

ŚNIADANIE 00:00

K:404.4 / B:36.7 / T:17.4 / WP:23.7 / F:4.9 / WW:2.5

SERNIK Z JAGODAMI

Ser twarogowy chudy - 120 g (0.6 x Opakowanie)
Czarne jagody - 90 g (0.7 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

Ser zmiksuj z jogurtem, jajkiem, miodem i ekstraktem. Wymieszaj w masę jagody i płatki migdałowe. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 15 minut.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:423.6 / B:15.8 / T:23.1 / WP:34.6 / F:8.2 / WW:3.5

KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 40 g (2.9 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Pokrojone warzywa zmieszaj z ugotowaną kaszą i fetą. Dodaj oliwę, płatki migdałowe, dopraw solą i pieprzem.

OBIAD 00:00

K:555.0 / B:44.5 / T:19.6 / WP:45.3 / F:5.3 / WW:4.5

KOTLECICKI Z ZIEMNIAKAMI

Ziemniaki, wczesne - 200 g (2.9 x Sztuka)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 130 g (1.3 x Porcja)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny (0% tł.) - 40 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek. Mięso wymieszaj z jajkiem, bułką tartą, cebulą i czosnkiem z patelni, solą, pieprzem i curry. Uformuj kotleciki i usmaż na patelni teflonowej albo upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni (około 25 minut). Ogórki pokrój i zmieszaj z jogurtem. Zjedz z ugotowanymi ziemniaczkami.

KOLACJA 00:00

K:420.9 / B:12.2 / T:13.3 / WP:61.7 / F:2.3 / WW:6.2

MAKARON Z PESTO

Makaron ryżowy - 80 g (2 x Porcja)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x łyżka)
Ser, parmezan - 15 g (1.9 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Ugotowany makaron zmieszaj z pesto i parmezanem.

SUMA K:1803.9 B:109.2 T:73.4 WP:165.3 F:20.7 WW:16.7



Wtorek

ŚNIADANIE 00:00

K:415.2 / B:15.9 / T:16.5 / WP:48.0 / F:6.6 / WW:4.8

PANCAKES Z WINOGRONAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 100 g (5 x łyżka)
Winogrona - 100 g (1.4 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka żytnia, typ 2000 - 40 g (2.7 x łyżka)
Masło klarowane - 10 g (0.7 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj 40 gramów jogurtu z mąką i jajkiem. Placki usmaż na maśle klarowanym. Posmaruj resztą jogurtu i zjedz z owocami.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:392.2 / B:20.3 / T:13.7 / WP:43.6 / F:8.0 / WW:4.3

JOGURT Z JEŻYNYMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 200 g (10 x łyżka)
Jeżyny - 60 g (0.9 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmieszaj wszystkie składniki.

OBIAD 00:00

K:577.5 / B:46.9 / T:19.2 / WP:51.5 / F:2.8 / WW:5.0

KURCZAK Z MAKARONEM RYŻOWYM

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 180 g (1.8 x Kawalek)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)
Pomidor (bez skórki) - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x łyżka)
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Curry Paste Massaman - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Czosnek - 0 g (0 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż czosnek, cebulę i kurczaka. Zalej wodą i mleczkiem kokosowym. Dodaj pokrojonego pomidora, pastę curry i sos sojowy. Gotuj przez 15 minut. Podaj z makaronem ryżowym.

KOLACJA 00:00

K:434.5 / B:11.5 / T:22.9 / WP:43.6 / F:6.7 / WW:4.1

FASZEROWANA ŻÓŁTA PAPRYKA

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidor (bez skórki) - 55 g (0.5 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.6 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 50 g (0.4 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż czosnek i cebulę. Dodaj drobno pokrojonego pomidora, ugotowaną komosę i serek. Wymieszaj wszystko, dopraw solą i pieprzem. Zetnij wierzch papryki i usuń gniazda nasienne. Przetóż komosę z dodatkami do papryki. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 25 minut.

SUMA K:1819.4 B:94.6 T:72.3 WP:186.7 F:24.1 WW:18.2

Środa

ŚNIADANIE 00:00

K:330.7 / B:17.2 / T:13.8 / WP:30.3 / F:6.8 / WW:3.1

KANAPKI PO WŁOSKU

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Posmaruj chleb pesto. Ułóż na nim mozzarellę i pomidora.



JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I BORÓWKAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 200 g (10 x łyżka)
 Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
 Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
 Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

OBIAD 00:00

K:618.7 / B:45.7 / T:22.1 / WP:54.6 / F:13.5 / WW:5.2

ZAPIEKANY MAKARON

Pomidor (bez skórki) - 200 g (1.8 x Sztuka)
 Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)
 Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry) - 100 g (1.2 x Sztuka)
 Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)
 Makaron penne (pełnoziarnisty) - 60 g (0.9 x Szklanka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż czosnek, cebulę i mięso. Dodaj pokrojone pomidory. Dopraw solą, pieprzem, oregano i bazylią. Duś 10 minut. Na koniec dodaj pokrojoną paprykę. Makaron ugotuj bardzo al dente. Zmieszaj z sosem i przelóż do żaroodpornego naczynia. Na wierzchu utóż pokrojoną mozzarellę. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15 minut.

KOLACJA 00:00

K:415.9 / B:26.7 / T:22.5 / WP:23.4 / F:5.4 / WW:2.4

NALEŚNIK Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
 Mąka żytnia, typ 2000 - 30 g (2 x łyżka)
 Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)
 Szynka wiejska - 20 g (1.3 x Plasterek)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmieszaj mąkę, wodę, sól i jajko na gładką masę. Na oliwie usmaż naleśnik. Nie zdejmuj naleśnika z patelni rozłóż na nim pokrojone składniki. Złóż naleśnik na pół. Zapiekaj chwilę na patelni z jednej i z drugiej strony.

SUMA K: 1797.8 B: 110.6 T: 72.6 WP: 161.5 F: 32.4 WW: 16.0

Czwartek

ŚNIADANIE 00:00

K:398.3 / B:28.2 / T:23.9 / WP:15.1 / F:5.0 / WW:1.5

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
 Szynka wiejska - 45 g (3 x Plasterek)
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż pokrojone pieczarki i szynkę. Dodaj jajka. Dopraw solą i pieprzem. Gotową jajecznicę posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:434.6 / B:21.2 / T:14.5 / WP:52.6 / F:7.4 / WW:5.2

JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I JAGODAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 200 g (10 x łyżka)
 Czarne jagody - 60 g (0.5 x Szklanka)
 Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
 Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmieszaj wszystkie sadniki ze sobą i odstaw na 10 minut.



OBIAD 00:00

K:518.5 / B:42.5 / T:24.1 / WP:24.6 / F:15.5 / WW:2.4

HALIBUT Z WARZYWAMI

Fasola szparagowa - 250 g (2.8 x Garść)
Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)
Halibut biały, świeży - 150 g (1.5 x Kawalek)
Marchew - 50 g (1.1 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Tymianek - 4 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Halibuta (możesz użyć też łososia) dopraw solą i pieprzem. Obłóż cytryną i wstaw w folii do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 25 minut. Warzywa ugotuj, najlepiej na parze. Na oliwie podsmaż starty czosnek i wrzuć warzywa. Podsmaż całość.

KOLACJA 00:00

K:460.7 / B:22.6 / T:8.2 / WP:66.2 / F:15.3 / WW:6.3

SYČA KAŠZA

Bób - 150 g (1.9 x Garść)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Kasza gryczana - 75 g (5.8 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Kaszę i bób ugotuj. Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj kaszę i obrany bób. Dodaj pokrojone w kostkę ogórki. Dopraw solą i pieprzem. Posyp posiekanymi liśćmi pietruszki.

SUMA K:1812.1 B:114.5 T:70.7 WP:158.5 F:43.2 WW:15.4

Piątek

ŚNIADANIE 00:00

K:444.9 / B:44.5 / T:19.6 / WP:20.4 / F:5.4 / WW:2.1

JAGODOWE BABECZKI

Ser twarogowy chudy - 130 g (0.6 x Opakowanie)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Czarne jagody - 50 g (0.4 x Szklanka)
Mąka migdałowa - 15 g (1.5 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 2000 - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj twaróg z jajkami na gładką masę. Dodaj obydwie mąki. Wymieszaj. Dołóż jagody delikatnie wymieszaj w masę. Piecz w foremkach do babeczek w piekarniku rozgrzanym do do 180 stopni przez 25 minut.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:429.8 / B:21.5 / T:14.3 / WP:50.4 / F:9.5 / WW:5.0

KOKTAJL MALINOWY

Jogurt naturalny (0% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 00:00

K:506.1 / B:43.7 / T:18.0 / WP:37.2 / F:5.3 / WW:3.7

ZIELONY KURCZAK

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 120 g (1.2 x Kawalek)
Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Z piersi kurczaka zrób sakiwękę. Do środka włóż mozzarellę i pesto. Całość obwiąż nitką, aby się nie rozpadło. Posmaruj oliwą. Oprósz pieprzem i solą. Piecz w folii w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30 minut. Podaj z ugotowanym ryżem i ogórkami.



KOLACJA 00:00

K:445.9 / B:12.0 / T:22.5 / WP:45.1 / F:7.2 / WW:4.4

PIECZARKOWE KASZOTTO

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 65 g (5 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut
Piecarki i cebulkę podsmaż na oliwie. Dodaj ugotowaną kaszę. Dopraw solą i pieprzem.
Posyp całość natką pietruszki.

SUMA K:1826.7 B:121.7 T:74.4 WP:153.1 F:27.4 WW:15.2

Sobota

ŚNIADANIE 00:00

K:487.0 / B:28.1 / T:29.4 / WP:24.6 / F:6.2 / WW:2.5

WYTRAWNY NALEŚNIK

Szynka z piersi kurczaka - 80 g (5.3 x Plasterek)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka żytnia, typ 2000 - 30 g (2 x łyżka)
Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 15 g (1.5 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut
Zmiksuj jajko, wodę, mąkę, sól i pieprz. Na oliwie usmaż naleśnika. Posmaruj majonezem i utóż pozostałe składniki. Zwiń.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:469.3 / B:23.7 / T:18.3 / WP:51.1 / F:7.5 / WW:5.1

BORÓWKOWY KOKTAJL

Jogurt naturalny (0% tł.) - 250 g (12.5 x łyżka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Migdały w płatkach - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut
Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki.

OBIĄD 00:00

K:477.7 / B:21.2 / T:18.2 / WP:50.3 / F:14.5 / WW:5.1

BROKUŁOWE KOTLECICKI

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka żytnia, typ 2000 - 40 g (2.7 x łyżka)
Bułka tarta - 20 g (2.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut
Różyczki brokuła podgotuj i pokrój na bardzo drobne kawałeczki. Zmieszaj z mąką, jajkiem, solą i pieprzem. Uformuj kotleciki i obtocz w bułce tartej. Smaż na oliwie. Zjedz z papryką i ogórkiem kiszonym.

KOLACJA 00:00

K:359.3 / B:18.9 / T:7.5 / WP:48.3 / F:10.6 / WW:4.8

FASZEROWANA PAPRYKA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)
Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)
Ryż brązowy - 55 g (3.7 x łyżka)
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut
Ugotuj ryż. Pomidora obierz ze skórki i drobno pokrój. Zmieszaj z ryżem. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Odkrój czubek papryki i z metraż wydrąż nasiona. Włóż farsz do papryki. Na wierzchu utóż mozzarellę w plastrach. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.



Niedziela

ŚNIADANIE 00:00

K: 405.9 / B: 18.1 / T: 26.7 / WP: 21.4 / F: 5.4 / WW: 2.1

OMLET Z WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Cukinia - 75 g (0.2 x Sztuka)
 Mąka żytnia, typ 2000 - 30 g (2 x Łyżka)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Podduś ze szpinakiem na 5 gramach masła klarowanego. Wystudź. Dobrze wymieszaj z jajkami, mąką, solą i pieprzem. Omlet usmaż na reszcie masła.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K: 320.0 / B: 9.8 / T: 16.9 / WP: 24.3 / F: 17.4 / WW: 2.4

OWOCOWA SAŁATKA Z MIGDAŁAMI

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
 Maliny - 100 g (1.7 x Garść)
 Jeżyny - 100 g (1.5 x Garść)
 Migdały w płatkach - 30 g (3 x Łyżka)

OBIAD 00:00

K: 621.8 / B: 50.2 / T: 19.8 / WP: 54.0 / F: 13.2 / WW: 5.4

DORSZ Z PAPRYKĄ ZIELONĄ I FASOLKĄ

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 250 g (2.5 x Kawatek)
 Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
 Fasola szparagowa - 100 g (1.1 x Garść)
 Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Masło klarowane - 7 g (0.5 x Łyżka)
 Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Filet z dorsza polej oliwą i skrop cytryną, oprósz solą i pieprzem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut.

Na maśle klarowanym podsmaż czosnek i pokrojoną w paski paprykę z tymiankiem. Na sam koniec dodaj gotowaną fasolkę.

Podaj rybę z ryżem i warzywami.

KOLACJA 00:00

K: 455.3 / B: 10.3 / T: 20.9 / WP: 54.2 / F: 5.5 / WW: 5.3

MAKARON RYŻOWY Z CUKINIĄ

Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
 Szpinak - 100 g (4 x Garść)
 Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)
 Serek śmietankowy - 50 g (0.4 x Opakowanie)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Czas przygotowania: 0 minut

Cukinię zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Podsmaż na oliwie czosnek, cukinię i szpinak. Dodaj ugotowany makaron i serek. Wymieszaj.

SUMA K: 1803.0 B: 88.4 T: 84.3 WP: 153.9 F: 41.5 WW: 15.2



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
NAPOJE		
Woda	160 g	0.6 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały w płatkach	170 g	17 x Łyżka
Mąka migdałowa	15 g	1.5 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	155 g	15.5 x łyżka
Masło klarowane	32 g	2.1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	250 g	2.5 x Kawalek
Halibut biały, świeży	150 g	1.5 x Kawalek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	300 g	3 x Kawalek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	130 g	1.3 x Porcja
Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry)	100 g	1.2 x Sztuka
Szynka z piersi kurczaka	80 g	5.3 x Plasterek
Szynka wiejska	65 g	4.3 x Plasterek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	15 g	15 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Tymianek	12 g	3 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Pieprz biały	1 g	1 x Szczypta
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (0% tł.)	1190 g	59.5 x łyżka
Jaja kurcze całe	672 g	12 x Sztuka
Mozzarella light Biedronka	310 g	2.5 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	250 g	1.2 x Opakowanie
Serek śmietankowy	100 g	0.7 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	30 g	0.6 x Kawalek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x łyżka
Ser, parmezan	15 g	1.9 x łyżka
INNE		
Mleczko kokosowe (21%)	40 g	2 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	30 g	1.5 x łyżka
Pesto czerwone z pomidorów	20 g	1 x łyżka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15 g	1.5 x łyżeczka
Miód pszczeli	10 g	0.4 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sos sojowy ciemny	5 g	0.5 x łyżka
Curry Paste Massaman	2 g	0.5 x łyżeczka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1 g	0.3 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	220 g	22 x łyżka
Makaron ryżowy	200 g	5 x Porcja
Mąka żytnia, typ 2000	185 g	12.3 x łyżka
Ryż brązowy	165 g	11 x łyżka
Kasza gryczana	140 g	10.8 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	90 g	6.4 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	60 g	0.9 x Szklanka
Bułka tarta	28 g	3.5 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	520 g	4.3 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Cebula	350 g	3.5 x Sztuka
Fasola szparagowa	350 g	3.9 x Garść
Pomidor (bez skórki)	305 g	2.8 x Sztuka
Papryka żółta	280 g	2 x Sztuka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x Garść
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Czarne jagody	200 g	1.5 x Szklanka
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	200 g	2.9 x Sztuka
Cukinia	175 g	0.6 x Sztuka
Jeżyny	160 g	2.5 x Garść
Maliny	160 g	2.7 x Garść
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Bób	150 g	1.9 x Garść
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Winogrona	100 g	1.4 x Garść
Cytryna	60 g	0.8 x Sztuka
Marchew	50 g	1.1 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Szcypiorek	10 g	2 x łyżeczka