



JADŁOSPIS NA 7 DNI

- dieta redukcyjna
- dzienna kaloryczność: 2000 kcal

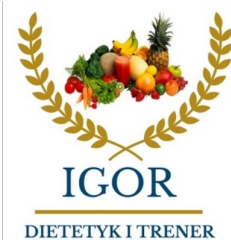
Igor Mieńkowski

Właściciel firmy Fitness Security, General
Menager Restauracji Parkowa

Specjalizacja: Dietetyk Kliniczny/Dietetyk
Sportowy

Telefon: +48668000840

Email: imienkowski@gmail.com



DZIEŃ 1

Posiłek

Potrawy

Przepis

ŚNIADANIE
08:00
646 kcal

SZYBKE ŚNIADANIE JAJECZNICA Z BOCZKIEM

10 min | 439 kcal, białko 15.1 g, węglowodany 0.86 g, tłuszcz 41.3 g

SKŁADNIKI:

Boczek 0.02 kg, (2 plastry)

Jajko 0.12 kg, (2 sztuki)

Masło klarowane 0.01 kg, (1.5 łyżeczek)

Sól himalajska 0 kg, (1 łyżeczka)

CHLEB ŻYTNI

207 kcal, białko 6.8 g, węglowodany 38.6 g, tłuszcz 2.64 g

0.08 kg, (2 kromki)

SZYBKE ŚNIADANIE JAJECZNICA Z BOCZKIEM:

Na rozgrzaną patelnię wrzucić masło klarowane, usmażyć boczek po paru minutach dodać jajka. Smażyć do ulubionej konsystencji. Posypać solą. Podawać z sałatą, rukolą lub szpinakiem

PRZEKAŚKA
11:00
104 kcal

PRZEKAŚKA - JABŁKO DUŻE

104 kcal, białko 0.52 g, węglowodany 27.2 g, tłuszcz 0.3 g

0.2 kg, (1 sztuka)

OBIAD
14:00
789 kcal

SZYBKI OBIAD(SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ)

20 min | 789 kcal, białko 50 g, węglowodany 86.5 g, tłuszcz 27.4 g

SKŁADNIKI:

Schab wieprzowy bez kości 0.15 kg, (1 kotlet)

Mąka pszenna 0.02 kg, (1 łyżka)

Jajko 0.06 kg, (1 sztuka)

Bułka tarta 0.02 kg, (3 łyżki)

Ziemniak 0.3 kg, (4 sztuki)

Kapusta kwaszona 0.07 kg, (0.5 szklanek)

Masło klarowane 0.01 kg, (1 łyżeczka)

SZYBKI OBIAD(SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ):

Schab oprósz mąką zanurz w rozbettanym jajku i obtocz w bułce tartej. Usmaż na maśle klarowanym. Podaj z ziemniakami i kapustą. Smacznego :)

KOLACJA
19:00
525 kcal

DIETETYCZNY HAMBURGER, ILOŚĆ PORCJI: 1

30 min | 525 kcal, białko 44.2 g, węglowodany 33.8 g, tłuszcz 24.6 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Mielony indyk 0.12 kg, (0.5 porcji)

Jajko 0.06 kg, (1 sztuka)

Cebula 0.03 kg, (0 sztuk)

Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)

Bułka tarta 0.01 kg, (1 łyżka)

Bułka razowa 0.03 kg, (1 sztuka)

Cebula czerwona 0.05 kg, (0.5 sztuk)

Pomidor czerwony 0.08 kg, (0.5 cały)

Ser gouda 0.03 kg, (1 plaster)

Sałata lodowa 0.04 kg, (1 liść)

Musztarda 0.02 kg, (1 łyżka)

DIETETYCZNY HAMBURGER:

Przygotowanie mięsa: Cebulę zetrzyj na tarce, czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Mięso mielone wymieszaj w misce z jajem, cebulą, czosnkiem i przyprawami. Dla poprawy konsystencji dodaj bułkę tartą (na tyle, by powstała masa można było formować). Z powstałej masy uformuj dwie kule, które spłaszcz, aby osiągnąć idealny kształt burgerów. burgera obsmaż z obu stron przez mniej więcej minutę. Do smażenia użyj odrobiny masła klarowanego, smalcu lub oleju kokosowego(rafinowanego - bo jego smak jest neutralny) Obsmażonego burgera wsadź do piekarnika rozgrzanego do 200oC na 15 min. Przygotowanie burgera: Bułkę wstaw do piekarnika, na minutę, żeby nabrała chrupkości. Na dolnej części rozprowadź łyżkę sosu. Na tak powstałej bazie „zbuduj” hamburgera z podanych składników i dodaj odrobinę musztardy. :)

DZIEŃ 2

Posiłek

Potrawy

Przepis

ŚNIADANIE
08:00
517 kcal

SZYBKE ŚNIADANIE PROSTA OWSIANKA 1
4 min | 333 kcal, białko 5.53 g, węglowodany 73 g, tłuszcz 3.99 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane 0.03 kg, (3 łyżki)
Banan 0.06 kg, (0.5 sztuk)
Jabłko 0.22 kg, (1 duże)
Mleko owsiane 0.1 kg

CZEKOLADA MLECZNA Z ORZECHAMI LASKOWYMI
184 kcal, białko 2.92 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 10.5 g
0.03 kg, (2 rządek)

SZYBKE ŚNIADANIE PROSTA OWSIANKA 1:
Płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i odczekać chwilę aby zmiękły. Pozostałe produkty pokroić i dodać do owsianki, Smacznego! ;)

PRZEKAŚKA
11:00
457 kcal

PRZEKAŚKA - BANAN
107 kcal, białko 1.31 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.4 g
0.12 kg, (1 sztuka)

PYSZNA KANAPKA Z MAKRELĄ I MUSEM JABŁKOWYM
5 min | 350 kcal, białko 23.5 g, węglowodany 27.3 g, tłuszcz 15.9 g

SKŁADNIKI:

Makrela 0.1 kg, (0.5 sztuk)
Kiełki rzodkiewki 0.01 kg, (1 łyżka)
Mus jabłkowy 0.02 kg
Chrzan tarty ze stoika 0.01 kg
Butka żytnia 0.04 kg, (1 butka duża)

PYSZNA KANAPKA Z MAKRELĄ I MUSEM JABŁKOWYM:

Mus jabłkowy (może być ten do szarlotki) Wszystkie składniki pakujemy do butki i uzyskujemy niezwykły smak w tej prostej ale pysznej kanapce. :)

OBIAD
14:00
654 kcal

PROSTY OBIAD(CARBONARA)
15 min | 654 kcal, białko 26.2 g, węglowodany 37.8 g, tłuszcz 45.1 g

SKŁADNIKI:

Boczek 0.02 kg, (0.5 kawałek)
Makaron pszenny 0.04 kg, (0.5 szklanek)
Jajko 0.12 kg, (2 sztuki)
Ser, parmesan, tarty 0.02 kg, (2 łyżki)
Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)
Masło klarowane 0.01 kg, (1 łyżeczka)

PROSTY OBIAD(CARBONARA):
Ugotuj makaron. Na patelni na maśle klarowanym podsmaż boczek, dodaj czosnek. Dorzuc na patelnię ugotowany makaron i 2 jajka. Gotuj jeszcze kilka minut. Posyp startym serem

KOLACJA
19:00
381 kcal

SZYBKA KOLACJA PROSTA SAŁATKA Z RYŻEM I ANANASEM Z MIĘSEM
10 min | 381 kcal, białko 27.5 g, węglowodany 53.8 g, tłuszcz 5.66 g

SKŁADNIKI:

Ryż biały 0.05 kg, (0.5 szklanek)
Ananas w puszcze 0.03 kg, (2 plastry)
Kukurydza w puszcze 0.04 kg, (2 łyżki)
Jogurt naturalny 0.02 kg, (1 łyżka)
Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka)
Pierś z kurczaka 0.1 kg, (0.5 sztuk)

SZYBKA KOLACJA PROSTA SAŁATKA Z RYŻEM I ANANASEM Z MIĘSEM:
Ugotuj ryż i kurczaka, dodaj pozostałe składniki. Zrób sos z majonezu i jogurtu. Wszystko wymieszaj i dopraw do smaku

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 331 kcal	PROSTE ŚNIADANIE: OWOCE Z JOGURTEM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW, ILOŚĆ PORCJI: 1 4 min 331 kcal, białko 5.53 g, węglowodany 60.3 g, tłuszcz 4.36 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt naturalny 0.1 kg, (5 łyżek) Morela suszona 0.02 kg, (2 sztuki) Jabłko 0.1 kg, (0,5 duże) Banan 0.12 kg, (1 sztuka) Płatki migdałowe 0.01 kg, (1 łyżka) Miód 0.01 kg, (1 łyżeczka)	PROSTE ŚNIADANIE: OWOCE Z JOGURTEM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW: Miód zmieszać z jogurtem (można podgrzać wcześniej aby lepiej się rozpuścił) owoce pokroić i dodać. Na koniec posypać płatkami migdałów. Smacznego :)
PRZEKAŚKA 11:00 547 kcal	PRZEKAŚKA - GRUSZKA 74.1 kcal, białko 0.39 g, węglowodany 19.5 g, tłuszcz 0.2 g 0.13 kg, (1 sztuka)	PROSTE KANAPKI 1: Chleb posmarować masłem i dodać ser oraz pokrojonego ogórka i szczyptę soli himalajskiej oraz pieprzu
	PROSTE KANAPKI 1 3 min 473 kcal, białko 20 g, węglowodany 43.7 g, tłuszcz 24.6 g SKŁADNIKI: Chleb żytni 0.08 kg, (2 kromki) Masło 0.01 kg, (1 łyżka) Ser gouda 0.05 kg, (2 plastry) Ogórek 0.09 kg, (0.5 sztuk) Sól himalajska 0 kg, (0.5 łyżeczek) Czarny pieprz 0 kg, (0.5 łyżeczek)	
OBIAD 14:00 551 kcal	SZYBKI OBIAD(ZIELONE WRAPY) BEZ MIĘSA 8 min 551 kcal, białko 23.4 g, węglowodany 50.1 g, tłuszcz 32.4 g SKŁADNIKI: Sałata masłowa 0.21 kg, (1 główka) Kukurydza w puszce 0.08 kg, (0.5 szklanek) Seler naciowy 0.09 kg, (2 łydyga) Szczypiorek 0.01 kg, (2 łyżki) Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały) Natka pietruszki 0.04 kg, (1 garść) Sok z cytryny 0.01 kg, (1 łyżka) Ser feta 0.1 kg, (2 porcje) Majonez light 0.05 kg, (2 łyżki)	SZYBKI OBIAD(ZIELONE WRAPY) BEZ MIĘSA: Wszystkie składniki oprócz sałaty - pokrój i wrzuć do miski i wymieszaj. Dopraw i dodaj majonez. Optucz i dobrze wysusz sałatę. Podziel ją na liście w osobnej misce. łyżką nakładaj na liście przygotowaną mieszanekę . Smacznego :)

KOLACJA
19:00
611 kcal

DIETETYCZNA PIZZA, ILOŚĆ
PORCJI: 1

45 min | 611 kcal, białko 32.4 g, węglowodany
78 g, tłuszcz 19.6 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (3 PORCJE):

Mąka żytnia 0.3 kg, (2.5 szklanki)

Drożdże piekarskie, prasowane 0.02 kg,
(0 kostka)

Sól 0.01 kg, (1 łyżeczka)

Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)

Ser mozzarella 0.13 kg, (1 kula)

Pierś z kurczaka 0.15 kg, (1 sztuka)

Oliwki zielone 10 sztuk 0.05 kg

Pieczarki 0.02 kg, (1 sztuka)

Suszone oregano 0 kg, (1 łyżeczka)

Suszona bazylia 0 kg, (1 łyżeczka)

DIETETYCZNA PIZZA:

Do miski wsypać mąkę, następnie w szklance ciepłej (ale nie gorącej) wody rozpuścić sól, drożdże i dodać do mąki, oczywiście drożdże można też wkruszyć i rozrobić ale polecam mój sposób bo jest znacznie prostszy :) Energicznie wyrobić ciasto, jeśli będzie kleiło się do rąk można dodać jeszcze trochę mąki. Przykrywamy miskę ręcznikiem i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (około 20 min). Gdy ciasto wyrośnie rozwałkujemy je na blasze lub na dnie od tortownicy, smarujemy przecierem pomidorowym lub ketchupem bez cukru (może być wymieszany z bazylią i oregano), następnie układamy pokrojoną w plasterki mozzarellę(najlepiej light), kurczaka(lub np. tuńczyka) + wszystkie inne ulubione dodatki(niskokaloryczne!:) (pieczarki można podsmażyć chwilę na patelni). Na koniec posypujemy pizzę bazylią i oregano. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni, pieczemy ok 20-25 minut, do momentu kiedy brzeg ciasta będzie zarumieniony.

DZIEŃ 4

Posiłek

Potrawy

Przepis

ŚNIADANIE
08:00
369 kcal

SZYBKE ŚNIADANIE (PROSTY KOKTAJL 1)
2 min | 208 kcal, białko 11.8 g, węglowodany 25.7 g, tłuszcz 9.95 g

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny 0.25 kg, (1 szklanka)
Kakao w proszku, niesłodzone 0.01 kg, (2 łyżeczki)
Czarne jagody, mrożone 0.06 kg, (0.5 szklanek)
Szpinak 0.03 kg, (1 garść)

CZEKOLADA MLECZNA

161 kcal, białko 2.29 g, węglowodany 17.8 g, tłuszcz 8.9 g
0.03 kg, (5 kostka)

SZYBKE ŚNIADANIE (PROSTY KOKTAJL 1):
Zblendować :)

PRZEKAŚKA
11:00
510 kcal

PRZEKAŚKA - POMARAŃCZA
113 kcal, białko 2.26 g, węglowodany 28.3 g, tłuszcz 0.29 g
0.24 kg, (1 sztuka)

BIAŁA CZEKOLADA

162 kcal, białko 1.76 g, węglowodany 17.8 g, tłuszcz 9.63 g
0.03 kg, (5 kostka)

KREM CZEKOLADOWY Z DAKTYLI

235 kcal, białko 4.26 g, węglowodany 50.5 g, tłuszcz 2.47 g
0.1 kg, (1 porcja)

OBIAD
14:00
625 kcal

KOTLETY MIELONE FIT
20 min | 430 kcal, białko 56.4 g, węglowodany 21.5 g, tłuszcz 12.1 g

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka)
Jajko 0.06 kg, (1 sztuka)
Bułka tarta 0.02 kg, (2 łyżki)
Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk)
Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)
Sól himalajska 0 kg, (1 łyżeczka)
Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)
Suszony majeranek 0 kg, (1 łyżeczka)
Natka pietruszki 0.01 kg, (4 łyżeczki)

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

5 min | 195 kcal, białko 4.51 g, węglowodany 39.1 g, tłuszcz 5.62 g

SKŁADNIKI:

Kapusta pekińska 0.2 kg, (4 garście)
Jabłko 0.1 kg, (0.5 duże)
Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk)
Kukurydza w puszce 0.04 kg, (2 łyżki)
Majonez light 0.03 kg, (1 łyżka)
Sól himalajska 0 kg
Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)

KOTLETY MIELONE FIT:

Przygotuj bułkę tartą z suchego chleba bezglutenowego lub gryczanego. (można wysuszyć w tosterze) Mięso zmiel w maszynce. Wymieszaj mięso z jajkiem, bułką tartą, zetrzyj na tarce cebulę i dodaj do mięsa. Czosnek zgnieć i również dodaj do masy. Wszystko dokładnie wymieszaj, dopraw solą, pieprzem, majerankiem, natką pietruszki. Uformuj kilka małych kotletów i smaż na nie przywierającej patelni, aż będą rumiane (możesz dolewać trochę wody, aby się nie przypaliły i dusić po przykryciu. Smacznego :)

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ:

Pokrój kapustę pekińską, cebulę i jabłko. Wrzuć do miseczki. Dodaj kukurydzę. Dopraw majonezem, solą i pieprzem.

KOLACJA
19:00
489 kcal

**SZYBKA KOLACJA JAJECZNICA Z
PARÓWKĄ I SZPINAKIEM**

5 min | 489 kcal, białko 30 g, węglowodany
9.83 g, tłuszcz 36.5 g

SKŁADNIKI:

Jajko 0.18 kg, (3 sztuki)
Parówki z kurczaka 0.05 kg, (1 sztuka)
Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk)
Masło klarowane 0.01 kg, (1 łyżeczka)
Szpinak 0.05 kg, (2 garście)

**SZYBKA KOLACJA JAJECZNICA Z PARÓWKĄ I
SZPINAKIEM:**

Zeszklij cebule na masle, dodaj pokrojoną parówkę.
Podsmaż chwilę. Wbij jajka. Podaj ze szpinakiem

DZIEŃ 5

Posiłek

Potrawy

Przepis

ŚNIADANIE
08:00
384 kcal

SZYBKE ŚNIADANIE PROSTY OMLET

5 min | 384 kcal, białko 33.1 g, węglowodany 21.6 g, tłuszcz 19.1 g

SKŁADNIKI:

Jajko 0.18 kg, (3 sztuki)
Szynka wiejska 0.03 kg, (2 plastry)
Cebula 0.1 kg, (1 sztuka)
Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały)
Natka pietruszki 0.04 kg, (1 garść)

SZYBKE ŚNIADANIE PROSTY OMLET:

Przysmaż szynkę z cebulą. Jajka rozbejtaj przypraw dodaj pietruszke wlej na patelnie . Usmaż na wierzch połóż pomidory.

PRZEKAŚKA
11:00
854 kcal

PRZEKAŚKA - MANDARYNKA

183 kcal, białko 3.32 g, węglowodany 46.8 g, tłuszcz 0.59 g

0.39 kg, (6 sztuk)

PROSTE KANAPKI 2:

Chleb posmarować masłem, dodać szynkę, pokrojonego pomidora i szczyptę soli himalajskiej oraz pieprzu

PROSTE KANAPKI 2

3 min | 350 kcal, białko 14.6 g, węglowodany 46.2 g, tłuszcz 12.5 g

SKŁADNIKI:

Chleb żytni 0.08 kg, (2 kromki)
Masło 0.01 kg, (1 łyżka)
Szynka wiejska 0.03 kg, (2 plastry)
Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały)
Sól himalajska 0 kg, (0.5 łyżeczek)
Czarny pieprz 0 kg, (0.5 łyżeczek)

CZEKOLADA MLECZNA

321 kcal, białko 4.59 g, węglowodany 35.6 g, tłuszcz 17.8 g

0.06 kg, (10 kostka)

OBIAD
14:00
389 kcal

SZYBKI OBIAD Z KURCZAKIEM (GORĄCY KUBEK W 5 MINUT)

5 min | 389 kcal, białko 35.9 g, węglowodany 48.4 g, tłuszcz 4.66 g

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka 0.1 kg, (0.5 sztuk)
Kuskus 0.05 kg, (4 łyżki)
Bulion warzywny 0.24 kg, (1 szklanka)
Sos sojowy 0.01 kg, (1 łyżeczka)
Kukurydza w puszce 0.02 kg, (1 łyżka)
Groszek w puszce 0.01 kg, (1 łyżka)
Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)

SZYBKIE OBIAD Z KURCZAKIEM (GORĄCY KUBEK W 5 MINUT):

Na spód pojemnika (najlepiej plastikowego kubka z przykryciem) wsyp kaszę kuskus. Na nią połóż warzywa(uprzednio zmiażdż czosnek) możesz też zrobić bez niego. Na wierzch daj wcześniej ugotowanego kurczaka. Tak przygotowany zestaw możesz zabrać ze sobą dostownie wszędzie. Gdy zgłodniejesz rozpuść trochę bulionu z sosem sojowym we wrzątku i zalej pojemnik z jedzeniem. Odstaw na 5 minut. Wymieszaj całość widelcem. Gotowe ! :)

KOLACJA
19:00
342 kcal

SZYBKIE KOLACJA(TORTILLA Z KURCZAKIEM)

8 min | 342 kcal, białko 27.6 g, węglowodany 38.2 g, tłuszcz 9.35 g

SKŁADNIKI:

Tortilla gotowa 0.06 kg, (1 sztuka)
Pierś z kurczaka 0.1 kg, (0.5 sztuk)
Pomidor czerwony 0.08 kg, (0.5 cały)
Sałata lodowa 0.08 kg, (2 liść)
Majonez light 0.03 kg, (1 łyżka)

SZYBKIE KOLACJA(TORTILLA Z KURCZAKIEM):

Kurczaka uprzednio ugotuj. Zapakuj do tortilli wraz z pozostałymi składnikami. Zroluj i dodaj majonez. Smacznego :)

DZIEŃ 6

Posiłek

Potrawy

Przepis

ŚNIADANIE
08:00
386 kcal

SZYBKE ŚNIADANIE(SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI 1)
3 min | 386 kcal, białko 29.6 g, węglowodany 55.4 g, tłuszcz 5.65 g
SKŁADNIKI:
Serek wiejski 0.2 kg, (1 opakowanie)
Cruska 0.13 kg, (1 sztuka)
Płatki owsiane 0.03 kg, (3 łyżki)
Mleko owsiane 0.1 kg
Cynamon mielony 0 kg, (1 łyżeczka)

SZYBKE ŚNIADANIE(SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI 1):

Wieczorem poprzedniego dnia zalej płatki mlekiem i odstaw na noc do namoczenia. Rano podgrzej dodaj serek wiejski, owoc i posyp cynamonem. Smacznego :)

PRZEKAŚKA
11:00
374 kcal

PRZEKAŚKA - GREJPFRUT
83.2 kcal, białko 1.3 g, węglowodany 20.8 g, tłuszcz 0.26 g
0.26 kg, (1 sztuka)

PYSZNA KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM:

Zamiast bułki może być chleb żytni. Czosnek należy przed dodaniem do kanapki zmiążdżyć. Dodatkowo poza wybornym smakiem tej kanapki - łośoś w połączeniu z czosnkiem działa bardzo silnie antybakteryjnie i obniża zły cholesterol.

PYSZNA KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

5 min | 291 kcal, białko 19.1 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 11.6 g
SKŁADNIKI:
Łosoś wędzony 0.08 kg, (3 filet)
Cebula czerwona 0.03 kg, (0 sztuk)
Bułka żytnia 0.04 kg, (1 bułka duża)
Koper 0 kg, (1 łyżeczka)
sok z limonki 0.01 kg, (1 łyżka)
Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)

OBIAD
14:00
752 kcal

DOMOWY KEBAB
30 min | 752 kcal, białko 57.8 g, węglowodany 66.8 g, tłuszcz 29.4 g
SKŁADNIKI:
Pierś z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka)
Jogurt naturalny 0.1 kg, (5 łyżek)
Czosnek, surowy 0.01 kg, (2 ząbek)
Kapusta pekińska 0.05 kg
Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk)
Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały)
Sól 0 kg, (0 łyżeczek)
Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)
Tortilla gotowa 0.1 kg, (1.5 sztuk)
Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka)

DOMOWY KEBAB:

1. Piersi kurczaka kroimy w dosyć cienkie paski i porządnie obsypujemy przyprawą gyros (lub panierujemy). 2. Smażymy na patelni do czasu gdy mięso będzie miękkie. 3. Kroimy cienko kapustę pekińską, pomidory i cebulkę. 4. Sałatkę przygotowujemy według uznania. 5. Jogurt naturalny przelewamy do miseczki i wyciskamy do niej czosnek. 6. Dosypujemy trochę czosnku granulowanego, możemy też dodać odrobinę majonezu i odstawiamy do lodówki. 7. Tortille grillujemy w opiekaczu (jeżeli ma taką funkcję) lub w piekarniku przez około minutę, tak aby była lekko chrupiąca. 8. Układamy tortillę na talerzu i na środek kładziemy mięso, sałatkę i polewamy sosem czosnkowym. Składamy tortillę tak aby przypominała pitę z pobliskiego Kebaba ;) Dół owijamy srebrną folią, co zapobiegnie wylewaniu się sosu. Smacznego ;)

KOLACJA
19:00
463 kcal

SZYBKA KOLACJA PROSTE NALEŚNIKI Z MAKI GRYCZANEJ Z SEREM I DŻEMEM(2 PORCJE), ILOŚĆ PORCJI: 1
10 min | 463 kcal, białko 18.2 g, węglowodany 62.3 g, tłuszcz 16.9 g
SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):
Mąka gryczana 0.1 kg
Sól 0 kg
Jajko 0.1 kg
Mleko kokosowe 0.24 kg
Olej kokosowy 0.01 kg
Dżemy i konfitury, dowolny smak 0.06 kg, (4 łyżeczki)
Twaróg półtłusty 0.1 kg, (0.5 kostka)

SZYBKA KOLACJA PROSTE NALEŚNIKI Z MAKI GRYCZANEJ Z SEREM I DŻEMEM(2 PORCJE):

100 g mąki gryczanej szczypta soli 2 jajka 300 ml mleka (dowolnego, może być roślinne) 3 łyżki oleju kokosowego Wszystkie składniki zmiksować ze sobą i smażyć na beztłuszczowej patelni. Dodać dżem i twaróg półtłusty

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 545 kcal	PROSTE ŚNIADANIE(JAJECZNICA PO TURECKU) 10 min 545 kcal, białko 28 g, węglowodany 60.9 g, tłuszcz 22.6 g SKŁADNIKI: Papryka czerwona słodka 0.23 kg, (1 sztuka) Bakłażan 0.1 kg, (0.5 sztuk) Masło klarowane 0.01 kg, (1 łyżeczka) Jajko 0.12 kg, (2 sztuki) Papryka w proszku 0 kg, (1 łyżeczka) Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka) Jogurt naturalny 0% 0.06 kg, (3 łyżki) Chleb pita, wieloziarnisty 0.06 kg, (1 sztuka) Kolendra 0.01 kg, (1 łyżeczka)	PROSTE ŚNIADANIE(JAJECZNICA PO TURECKU): Rozgrzej na patelni i podsmaż pokrojoną paprykę na maśle i bakłażana. Dopraw. Dodaj jajka i paprykę w proszku. Mieszaj aż jajka się zetną. Posyp kolendrą. Połóż obok na talerzu jogurt naturalny u chlebek pita. Smacznego :)
PRZEKAŚKA 11:00 276 kcal	PRZEKAŚKA - SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (ROLMLECZ) 276 kcal, białko 14 g, węglowodany 30 g, tłuszcz 8 g 0.2 kg, (1 sztuka)	
OBIAD 14:00 540 kcal	SZYBKI OBIAD (MEKSYKAŃSKIE PRZEPYSZNE BURRITO EXPRESS), IŁOŚĆ PORCJI: 1 12 min 540 kcal, białko 33.8 g, węglowodany 68.6 g, tłuszcz 16.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Indyk mielony, 93% mięso, 7% tłuszcz, surowy 0.19 kg, (1 porcja) Cebula 0.1 kg, (1 sztuka) Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Czarna fasola 0.1 kg, (0.5 szklanek) Puree z pomidorów, puszka 0.1 kg, (0.5 szklanek) Tortilla gotowa 0.12 kg, (2 sztuki) Kwaśna śmietana 0.02 kg, (2 łyżeczki) Masło klarowane 0.01 kg, (1 łyżeczka)	SZYBKI OBIAD (MEKSYKAŃSKIE PRZEPYSZNE BURRITO EXPRESS): Danie można przygotować dzień wcześniej i z powodzeniem zjeść również poza domem. Na maśle klarowanym podsmaż mięso z cebulą i czosnkiem. Dodaj optukaną fasole, przecier pomidorowy. Przed jedzeniem przetóż mięso z pozostałymi składnikami na tortille, i dodaj śmietanę. Zroluj. Genialny smak i prawdziwa kopalnia witamin z grupy B. Smacznego :)
KOLACJA 19:00 551 kcal	SZYBKA KOLACJA(SUPER KANAPKA Z INDYKIEM) 10 min 551 kcal, białko 37.2 g, węglowodany 52.8 g, tłuszcz 21 g SKŁADNIKI: Pierś z indyka 0.1 kg, (0.5 sztuk) Majonez light 0.03 kg, (1 łyżka) Bajgiel 0.07 kg, (1 sztuka) Pomidor czerwony 0.08 kg, (0.5 cały) Ser blue z niebieską pleśnią 0.03 kg, (1 plaster)	SZYBKA KOLACJA(SUPER KANAPKA Z INDYKIEM): Posmaruj bajgla majonezem. Dodaj pokrojonego(wcześniej ugotowanego indyka) i pokrojonego pomidora oraz ser. Smacznego :)

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Bajgiel 0.07 kg (1 sztuka)
	Bułka razowa 0.03 kg (1 sztuka)
	Bułka żytnia 0.09 kg (2 bułka duża)
	Chleb pita, wieloziarnisty 0.06 kg (1 sztuka)
	Chleb żytni 0.24 kg (6 kromek)
	Kuskus 0.05 kg (4 łyżki)
	Makaron pszenny 0.04 kg (0.5 szklanek)
	Mąka gryczana 0.1 kg
	Mąka pszenna 0.02 kg (1 łyżka)
	Mąka żytnia 0.3 kg (2.5 szklanki)
	Płatki owsiane 0.06 kg (6 łyżek)
	Ryż biały 0.05 kg (0.5 szklanek)
NABIAŁ	Jajko 1 kg (15 sztuk)
	Jogurt naturalny 0.47 kg (11 łyżek, 1 szklanka)
	Jogurt naturalny 0% 0.06 kg (3 łyżki)
	Kwaśna śmietana 0.02 kg (2 łyżeczki)
	Masło 0.02 kg (2 łyżki)
	Masło klarowane 0.05 kg (6.5 łyżeczek)
	Przekąska - serek homogenizowany waniliowy (rolmlecze) 0.2 kg (1 sztuka)
	Ser blue z niebieską pleśnią 0.03 kg (1 plaster)
	Ser feta 0.1 kg (2 porcje)
	Ser gouda 0.07 kg (3 plastry)
	Ser mozzarella 0.13 kg (1 kula)
	Ser, parmesan, tarty 0.02 kg (2 łyżki)
Serek wiejski 0.2 kg (1 opakowanie)	
Twaróg półtłusty 0.1 kg (0.5 kostka)	
WARZYWA I OWOCE	Ananas w puszcze 0.03 kg (2 plastry)
	Bakłażan 0.1 kg (0.5 sztuk)
	Banan 0.18 kg (1.5 sztuk)
	Cebula 0.43 kg (4 sztuki)
	Cebula czerwona 0.07 kg (0.5 sztuk)
	Chrzan tarty ze słoika 0.01 kg
	Czarna fasola 0.1 kg (0.5 szklanek)
	Czarne jagody, mrożone 0.06 kg (0.5 szklanek)
	Czosnek, surowy 0.04 kg (8 ząbek)
	Groszek w puszcze 0.01 kg (1 łyżka)
	Gruszka 0.13 kg (1 sztuka)
	Jabłko 0.42 kg (2 duże)
	Kapusta kwaszona 0.07 kg (0.5 szklanek)
	Kapusta pekińska 0.25 kg (4 garście)
	Kiełki rzodkiewki 0.01 kg (1 łyżka)
	Kolendra 0.01 kg (1 łyżeczka)
	Koper 0 kg (1 łyżeczka)
	Morela suszona 0.02 kg (2 sztuki)
	Natka pietruszki 0.09 kg (2 garście, 4 łyżeczki)
	Ogórek 0.09 kg (0.5 sztuk)
	Papryka czerwona słodka 0.23 kg (1 sztuka)
	Pomidor czerwony 0.92 kg (5.5 cały)
	Przekąska - banan 0.12 kg (1 sztuka)
	Przekąska - grejpfrut 0.26 kg (1 sztuka)
	Przekąska - gruszka 0.13 kg (1 sztuka)
	Przekąska - jabłko duże 0.2 kg (1 sztuka)
	Przekąska - mandarynka 0.39 kg (6 sztuk)
	Przekąska - pomarańcza 0.24 kg (1 sztuka)
	Puree z pomidorów, puszka 0.1 kg (0.5 szklanek)
	Sałata lodowa 0.12 kg (3 liść)
	Sałata masłowa 0.21 kg (1 główka)
	Seler naciowy 0.09 kg (2 todyga)
Sok z cytryny 0.01 kg (1 łyżka)	
Szczypiorek 0.01 kg (2 łyżki)	
Szpinak 0.07 kg (3 garście)	
Ziemniak 0.3 kg (4 sztuki)	
sok z limonki 0.01 kg (1 łyżka)	

MIĘSO I RYBY

Boczek 0.04 kg (2 plastry, 0.5 kawałek)
Indyk mielony, 93% mięso, 7% tłuszcz, surowy 0.19 kg (1 porcja)
Makrela 0.1 kg (0.5 sztuk)
Mielony indyk 0.12 kg (0.5 porcji)
Parówki z kurczaka 0.05 kg (1 sztuka)
Pierś z indyka 0.1 kg (0.5 sztuk)
Pierś z kurczaka 0.85 kg (4.5 sztuk)
Schab wieprzowy bez kości 0.15 kg (1 kotlet)
Szynka wiejska 0.06 kg (4 plastry)
Łosoś wędzony 0.08 kg (3 filet)

INNE

Biała czekolada 0.03 kg (5 kostka)
Bulion warzywny 0.24 kg (1 szklanka)
Bułka tarta 0.05 kg (6 łyżek)
Cynamon mielony 0 kg (1 łyżeczka)
Czarny pieprz 0.01 kg (5 łyżeczek)
Czekolada mleczna 0.09 kg (15 kostka)
Czekolada mleczna z orzechami laskowymi 0.03 kg (2 rządki)
Drożdże piekarskie, prasowane 0.02 kg
Dżemy i konfitury, dowolny smak 0.06 kg (4 łyżeczki)
Kakao w proszku, niesłodzone 0.01 kg (2 łyżeczki)
Krem czekoladowy z daktyli 0.1 kg (1 porcja)
Kukurydza w puszcze 0.17 kg (5 łyżek, 0.5 szklanek)
Majonez 0.02 kg (2 łyżeczki)
Majonez light 0.13 kg (5 łyżek)
Miód 0.01 kg (1 łyżeczka)
Mleko kokosowe 0.24 kg
Mleko owsiane 0.2 kg
Mus jabłkowy 0.02 kg
Musztarda 0.02 kg (1 łyżka)
Olej kokosowy 0.01 kg
Oliwa z oliwek 0.02 kg (2 łyżki)
Oliwki zielone 10 sztuk 0.05 kg
Papryka w proszku 0 kg (1 łyżeczka)
Pieczarki 0.02 kg (1 sztuka)
Płatki migdałowe 0.01 kg (1 łyżka)
Sos sojowy 0.01 kg (1 łyżeczka)
Suszona bazylia 0 kg (1 łyżeczka)
Suszone oregano 0 kg (1 łyżeczka)
Suszony majeranek 0 kg (1 łyżeczka)
Sól 0.01 kg (1 łyżeczka)
Sól himalajska 0.01 kg (3 łyżeczki)
Tortilla gotowa 0.28 kg (4.5 sztuk)
