



Poniedziałek

07:00 Śniadanie (402 kcal)

Jogurt z płatkami, bananem i wiórkami kokosowymi (402 kcal) 1 porcja

10:00 Drugie śniadanie (165 kcal)

Zielony koktajl ze szpinakiem i pomarańczą (165 kcal) 1 porcja

13:00 Obiad (544 kcal)

Risotto z warzywami i kurczakiem (544 kcal) 1 porcja

16:00 Podwieczorek (174 kcal)

Jabłko (88 kcal) 1 sztuka (190 g)

Migdały (86 kcal) 1 łyżka (15 g)

19:00 Kolacja (316 kcal)

Chleb żytni razowy (150 kcal) 2 kromki (70 g)

Salatka z tuńczykiem i pomidorkami (166 kcal) 1 porcja

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1601 kcal**

Białko: **90.49 g**

Tłuszcz: **45.03 g**

Węglowodany ogółem: **234.61 g**

Błonnik pokarmowy: **35.9 g**

Jogurt z płatkami, bananem i wiórkami kokosowymi (1 PORCJA)



Składniki:

Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6 g)
Banan - 1/2 sztuki (60 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 16 łyżek (400 g)
Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25 g)



Przygotowanie:

Wlać jogurt do miseczki. Dodać pokrojonego banana i wiórki kokosowe.



Zielony koktajl ze szpinakiem i pomarańczą (2017-07-17 10:00)



Składniki:

Jogurt naturalny 1,5% tł. - 8 łyżek (200 g)
Pomarańcza - 1/2 sztuki (120 g)
Szpinak, świeży - 1 garść (25 g)



Przygotowanie:

Zmiksować składniki.



Risotto z warzywami i kurczakiem (2017-07-17 13:00)



Składniki:

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/2 sztuki (100 g)
Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
Cukinia - 1 sztuka (250 g)
Marchew - 1 sztuka (50 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)
Przyprawy - curry, proszek - 1 łyżeczka (3 g)
Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80 g)
Seler naciowy - 1/4 sztuki (100 g)



Przygotowanie:

Ugotować ryż. W międzyczasie obrać cukinię i marchew. Cukinię i selera pokroić w plastry, a marchew w kostkę. Warzywa dusić w przykrytym sitku ustawionym na garnku z gotującym się ryżem. Mięso pokroić w paski i oprószyć curry. Posiekać cebulę. Na dużej patelni lub woku rozgrzać olej, a następnie dodać cebulę. Gdy cebula się zeszkli, dodać mięso. Mięso lekko obsmażyć, a następnie dolać kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem przez ok. 5 min. Dodać warzywa, ryż, szczyptę soli oraz pieprzu, a następnie wymieszać i dusić jeszcze 3 minuty. Przełożyć danie na talerz i ozdobić listami bazylii lub natką pietruszki.

Salatka z tuńczykiem i pomidorkami (2017-07-17 19:00)



Składniki:

Tuńczyk w wodzie - 3 łyżki (90 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160 g)
Szpinak, świeży - 1 i 1/4 garści (30 g)



Przygotowanie:

Do salaterki ze szpinakiem dodać tuńczyka i pokrojone pomidorki. Polać oliwą i sokiem z cytryny.



1. Pij regularnie ok. 2 l wody. Oprócz wody możesz pić herbatę bez cukru lub kawę (max. 3 filiżanki dziennie).
2. Nie podjadaj między posiłkami. W razie głodu przyspiesz kolejny posiłek o pół godziny.
3. Ćwicz przynajmniej co 2 dzień przez min. 30-45 min.

 Produkty zbożowe

☐	Chleb żytni razowy	70 g
☐	Ryż brązowy	80 g
☐	Płatki owsiane	25 g

 Warzywa

☐	Szpinak, świeży	55 g
☐	Cebula czerwona	50 g (1/2 sztuki)
☐	Cukinia	250 g (1 sztuka)
☐	Marchew	50 g (1 sztuka)
☐	Seler naciowy	100 g (1/4 sztuki)
☐	Pomidor koktajlowy	160 g (8 sztuk)

 Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt naturalny 1,5% tł.	600 g
--------------------------	---------------------------	-------

 Mięso i jaja

☐	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100 g (1/2 sztuki)
--------------------------	-----------------------------------	--------------------

 Oleje i tłuszcze

☐	Olej rzepakowy, uniwersalny	10 ml
☐	Oliwa z oliwek	5 ml

 Ryby i owoce morza

☐	Tuńczyk w wodzie	90 g
--------------------------	------------------	------

 Owoce, orzechy i nasiona

☐	Jabłko	190 g (1 sztuka)
☐	Migdały	15 g
☐	Pomarańcza	120 g (1/2 sztuki)
☐	Wiórki kokosowe	6 g
☐	Banan	60 g (1/2 sztuki)

 Przyprawy

☐	Przyprawy - curry, proszek	3 g
--------------------------	----------------------------	-----