



JADŁOSPIS



Poniedziałek

07:00 Śniadanie (455 kcal)

Chleb żytni razowy (224 kcal)	3 kromki (105 g)
Masło extra (75 kcal)	2 łyżeczki (10 g)
Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (156 kcal)	1 porcja

11:00 Drugie śniadanie (204 kcal)

SALATKA Z GRUSZKĄ I FETĄ (204 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

14:00 Obiad (621 kcal)

Tortilla z kurczakiem i warzywami (621 kcal)	1 porcja
--	----------

17:00 Podwieczorek (164 kcal)

KOKTAJL POMARAŃCZOWO-BANANOWY (164 kcal)	1 porcja
--	----------

20:00 Kolacja (360 kcal)

Chleb żytni razowy (150 kcal)	2 kromki (70 g)
SALATKA SZOPSKA (210 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1804 kcal**

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem



Składniki:

Szczypiorek - 4 łyżki (20 g)
Rzodkiewka - 6 i 2/3 sztuki (100 g)
Serek wiejski lekki - 6 łyżek (120 g)



Przygotowanie:

Pokroić drobno rzodkiewkę, poszatkować szczypiorek. Wymieszać rzodkiewkę i szczypiorek z serem. Dodać pieprz do smaku.



JADŁOSPIS

SAŁATKA Z GRUSZKĄ I FETA



Składniki:

Gruszka - 1 sztuka (130 g)
Rukola - 2 garście (40 g)
Ser feta - 1/4 kostki (50 g)
Chia (szałwia hiszpańska)-nasiona - 2/3 łyżeczki (3 g)



Przygotowanie:

Na rukoli ułożyć plastry gruszki i kostki sera. Posypać nasionami chia. Skropić sokiem z cytryny.



Tortilla z kurczakiem i warzywami



Składniki:

Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Filet z piersi z kurczaka - 1/3 sztuki (80 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1 i 2/3 łyżki (40 g)
Ogórek - 1/3 sztuki (70 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)
Pomidor - 1 sztuka (150 g)
Rukola - 1 garść (20 g)
Tortilla pszenna - 2 sztuki (120 g)



Przygotowanie:

Kurczaka pokroić w paski, obtoczyć w papryce w proszku, doprawić solą oraz pieprzem i smażyć kilka minut na łyżeczce oleju. Pokroić warzywa. W miseczce wymieszać jogurt ze sprasowanym czosnkiem i papryką w proszku. Ułożyć mięso i warzywa na tortillach, polać sosem i zawinąć. Piec ok. 5 minut w temp. 180 st. C. Po wyjściu z piekarnika lekko rozwinąć tortille i dodać rukolę.



KOKTAJL POMARAŃCZOWO-BANANOWY (1 PORCJA)



Składniki:

Banan - 1/2 sztuki (60 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 4 łyżki (100 g)
Pomarańcza - 1/2 sztuki (120 g)



Przygotowanie:

Obrać pomarańczę i banana. Zmiksować składniki.



JADŁOSPIS

SAŁATKA SZOPSKA (2017-09-11 20:00)



Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
 Ogórek - 1/3 sztuki (60 g)
 Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
 Papryka żółta - 1/3 sztuki (60 g)
 Pomidor - 1 sztuka (150 g)
 Ser feta - 1/4 kostki (50 g)



Przygotowanie:

Warzywa pokroić w kostkę i wymieszać. Fetę zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Doprawić pieprzem. Polać oliwą. Posypać warzywa fetą. Opcjonalnie można dodać listki bazylii lub posiekany świeży koperek.



1. Przyrządzaj posiłki zgodnie z przepisami.
2. Możesz wymieniać między sobą 2 śniadanie i podwieczorek.
3. Możesz przygotowywać posiłki na kilka dni i powtarzać 1 przepis max. 2-3 razy.
4. Oprócz wody (min. 2 l) możesz pić kawę bez cukru (max. 2 filiżanki dziennie przynajmniej 0,5 h przed lub po posiłku) lub herbatę.



LISTA ZAKUPÓW



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|
| ☐ | Chleb żytni razowy | 175 g |
| ☐ | Tortilla pszenna | 120 g (2 sztuki) |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------------------|
| ☐ | Szczypiorek | 20 g |
| ☐ | Rzodkiewka | 100 g (6 i 2/3 sztuki) |
| ☐ | Rukola | 60 g |
| ☐ | Cebula | 50 g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Czosnek | 5 g (1 sztuka) |
| ☐ | Ogórek | 130 g (3/4 sztuki) |
| ☐ | Pomidor | 300 g (1 i 3/4 sztuki) |
| ☐ | Papryka żółta | 60 g (1/3 sztuki) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| ☐ | Masło extra | 10 g |
| ☐ | Serek wiejski lekki | 120 g |
| ☐ | Ser feta | 100 g |
| ☐ | Jogurt naturalny 1,5% tł. | 140 g |



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| ☐ | Filet z piersi z kurczaka | 80 g (1/3 sztuki) |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|------|
| ☐ | Olej rzepakowy, uniwersalny | 5 ml |
| ☐ | Oliwa z oliwek | 5 ml |



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|------------|--------------------|
| ☐ | Gruszka | 130 g (1 sztuka) |
| ☐ | Banan | 60 g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Pomarańcza | 120 g (1/2 sztuki) |



Pozostałe

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|
| ☐ | Chia (szałwia hiszpańska)-nasiona | 3 g |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|