

1500 kcal

Autor: Natalia Zięba, dietetyk kliniczny

Dieta tygodniowa

o kaloryczności

› DZIEŃ 1 *Poniedziałek*

ŚNIADANIE

Kcal: 364; W: 29,0g; B: 22,0g; T: 17,8g; Bł: 5,4g; ŁG: 9,5; WW: 2,4; WBT: 2,5

Jajecznicza ze szczypiorkiem, pieczywo z hummusem, szynką i pomidorem

Chleb żytni 2 kromki (80 g)
Ser twarogowy półtłusty 2 plastry (60 g)
Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)
Szcypiorek 1 sztuka (170 g)
Szcypiorek 1 łyżka (5 g)
Chleb żytni 1 kromka (40 g)
Hummus.....1 łyżeczka (15 g)
Wędlina z piersi kurczaka.....1 plaster (15 g)
Pomidor..... 1 sztuka (170 g)

Przepis: Jajka rozbij i wymieszaj z solą oraz posiekany szczypiorkiem. Na patelnię wlej oliwę i dodaj jajka, podgrzewaj na małym ogniu. Chleb posmaruj hummusem, dodaj szynkę, pomidora pokrój w plastry.

II ŚNIADANIE

Kcal: 258; W: 32,1g; B: 7,5g; T: 13,0g; Bł: 4,9g; ŁG: 8,6; WW: 2,7; WBT: 1,5

Jogurt naturalny z jabłkiem i orzechami

Jogurt naturalny 1 opakowanie (150 g)
Jabłko 1 sztuka (170 g)
Orzechy włoskie 3 sztuki (12 g)

Przepis: Jabłko pokrój w kostkę, wymieszaj z jogurtem i posyp posiekany orzechami.

OBIAD

Kcal: 561; W: 55,4g; B:36,3g; T:23,5g; Bł: 12,7g; ŁG: 11,6; WW: 4,3; WBT: 3,6

Pulpety z indyka w sosie szpinakowym, kasza pęczak, ogórki kiszone

Mięso mielone z indyka1 porcja (110 g)
Oliwa z oliwek 2 łyżeczki (10 g)
Kasza jęczmienna pęczak 4 łyżki (60 g)
Jogurt naturalny 5 łyżek (100 g)
Szpinak 3 garście (75 g)
Czosnek..... 1 ząbek (5 g)
Ogórek kiszony..... 2 sztuki (120 g)

Przepis: Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Mięso mielone przypraw solą, pieprzem, czosnkiem oraz papryką słodką. Wymieszaj i uformuj z masy małe pulpeciki. Na małej patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy, wrzuc pulpety i obsmażaj po kilka minut z każdej strony, aż się zarumienią. W międzyczasie przygotuj sos szpinakowy – do małego rondelka wlej łyżeczkę oliwy i dodaj przecięnięty przez praskę czosnek oraz posiekany szpinak. Całość podgrzewaj, aż szpinak będzie miękki, następnie dodaj jogurt naturalny, sól, pieprz, wymieszaj. Do gotowego sosu przełóż zarumienione pulpeciki i chwilę podgrzej. Podawaj z kaszą i ogórkami kiszonymi.



› DZIEŃ 7 *Niedziela*

ŚNIADANIE

Kcal: 390; W: 40,0g; B: 15,7g; T: 19,9g; Bł: 7,4g; ŁG: 10,9; WW: 3,3; WBT: 2,4

Salatka grecka z grzanką z chleba żytniego

Pomidor 2 sztuki (340 g)
Ogórek świeży 10 plasterów (50 g)
Cebula 2 plastry (40 g)
Ser feta 3 plastry (60 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny 1 łyżeczka (3 g)
Chleb żytni 1 kromka (40 g)

Przepis: Pomidory pokrój w ćwiartki, ogórki i cebulę w plastry, a ser feta w kostkę. Wszystko przełóż do miski, przypraw pieprzem. Wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny i polej nimi sałatkę. Podawaj z grzanką z chleba żytniego. Grzankę możesz przygotować na patelni lub grillu elektrycznym.

II ŚNIADANIE

Kcal: 151; W: 6,4g; B: 2,9g; T: 13,5g; Bł: 1,7g; ŁG: 1,2; WW: 0,5; WBT: 1,3

Orzechy włoskie i ciemna czekolada

Orzechy włoskie 4 sztuki (16 g)
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) 1 kostka (8 g)

OBIAD

Kcal: 437; W: 37,1g; B: 42,0g; T: 14,2g; Bł: 8,5g; ŁG: 8,1; WW: 2,8; WBT: 2,9

Udko pieczone z kaszą pęczak i mizerią

Udko z kurczaka bez skóry 1 sztuka (180 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
Kasza jęczmienna pęczak 3 łyżki (45 g)
Ogórek świeży 20 plasterów (100 g)
Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)

Przepis: Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Przygotuj marynatę do kurczaka – wymieszaj oliwę z solą, pieprzem, słodką papryką i czosnkiem granulowanym. Udko lekko natnij i nasmaruj przyprawami. Odstaw do lodówki na 15 minut, a w międzyczasie nagrzej piekarnik do 200 st. Mięso piecz przez około 40 minut. Ogórka pokrój w plastry, wymieszaj z jogurtem, solą, pieprzem i szczyptą słodziku.

KOLACJA

Kcal: 493; W: 48,1g; B: 15,3g; T: 28,6g; Bł: 9,5g; ŁG: 15,8g; WW: 3,9; WBT: 3,2

Salatka z pieczonym batatem, serem feta, pomidorem oraz orzechami włoskimi

Batata 0,75 sztuki (165 g)
Salata lodowa 4 liście (160 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)
Ser feta 2 plastry (60 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)
Orzechy włoskie 2 sztuki (8 g)

Przepis: Batata obierz ze skórki, pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem. Włóż do piekarnika i piecz ok. 20-25 minut, do czasu aż zacznie się lekko brązować i będzie miękki. Do miski przełóż posiekaną sałatkę, plastry pomidora, ser feta pokrojony w kostkę oraz upieczone bataty. Całość polej oliwą wymieszaną z przyprawami (sól, pieprz, czosnek w proszku, koperek w proszku lub świeży) oraz posyp posiekany orzechami.

SUMA DNIA Kcal: 1471; W: 131,6g; B: 75,9g; T: 76,2g; Bł: 27,1g; ŁG: 36,0; WW: 10,5; WBT: 9,8

› DZIEŃ 6 *Sobota*

ŚNIADANIE

Kcal: 420; W: 37,1g; B: 18,4g; T: 22,6g; Bł: 8,4g; ŁG: 9,6; WW: 0,7; WBT: 2,8

Tortilla pełnoziarnista z białym serkiem, łososem i warzywami

Tortilla pełnoziarnista 1 sztuka (60 g)
Serek kanapkowy 1,5 łyżki (37,5 g)
Szcypiorek 1 łyżka (5 g)
Łosoś wędzony 2 plastry (40 g)
Pomidor 0,5 sztuki (85 g)
Papryka czerwona 0,25 sztuki (57,5 g)
Ogórek świeży 5 plasterów (25 g)

Przepis: Tortillę pełnoziarnistą posmaruj białym serkiem, dodaj plastry łososa, posiekany szczypiorek, plastry pomidora i ogórka oraz paprykę pokrojoną w słupki. Całość zawiń i zjedz na zimno.

II ŚNIADANIE

Kcal: 225; W: 27,1g; B: 5,1g; T: 11,7g; Bł: 7,6g; ŁG: 8,5; WW: 2,0; WBT: 1,3

Kanapka z guacamole i papryką

Chleb żytni 1 kromka (40 g)
Awokado 0,5 sztuki (70 g)
Papryka czerwona 3 plastry (30 g)

Przepis: Przygotuj 2 porcje guacamole (do drugiego śniadania i do kolacji). Całe dojrzałe awokado ugnieć widelcem z dodatkiem soku z cytryny, soli oraz pieprzu. Kromkę chleba posmaruj połową gotowego guacamole i dodaj słupki papryki.

OBIAD

Kcal: 452; W: 15,7g; B: 41,1g; T: 25,8g; Bł: 5,2g; ŁG: 1,9; WW: 1,0; WBT: 4,0

Salatka z grillowanym kurczakiem i serem feta

Salata lodowa 4 liście (160 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)
Ogórek świeży 10 plasterów (50 g)
Pierś z kurczaka 1 porcja (140 g)
Ser feta 1 plaster (30 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)
Pestki słonecznika 1 łyżka (10 g)

Przepis: Sałatę porwij na mniejsze części, pomidora i ser feta pokrój w kostkę, ogórka w plastry. Kurczaka pokrój w plastry, dopraw solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i ugrilluj na grillu elektrycznym lub patelni grillowej. Do miski wrzuc warzywa, kurczaka, ser feta. Całość polej oliwą, dopraw solą, pieprzem i posyp pestkami słonecznika.

KOLACJA

Kcal: 379; W: 51,3g; B: 16,1g; T: 13,6g; Bł: 11,4g; ŁG: 17,5; WW: 4,0; WBT: 1,9

Grzanki na ciepło z wędliną, guacamole i pomidorem

Chleb żytni 2 kromki (80 g)
Wędlina z piersi kurczaka 2 plastry (30 g)
Awokado 0,5 sztuki (70 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)

Przepis: Chleb opiek z obydwóch stron na suchej patelni, aż zrobi się chrupki i lekko rumiany. Grzanki posmaruj wcześniej przygotowanym guacamole, dodaj szynkę i plastry pomidora.

SUMA DNIA Kcal: 1476; W: 131,2g; B: 80,7g; T: 73,7g; Bł: 32,6g; ŁG: 37,5; WW: 7,7; WBT: 10,0

Podsumowanie jadłospisu

<i>Poniedziałek</i>	<i>Wtorek</i>	<i>Środa</i>	<i>Czwartek</i>	<i>Piątek</i>	<i>Sobota</i>	<i>Niedziela</i>
Jajecznicza ze szczypiorkiem, pieczywo z hummusem, szynką i pomidorem	Nocna owsianka z cynamonowym jabłkiem i orzechami	Kanapki z hummusem, szynką i warzywami	Szakszuka pomidorowa, pieczywo	Kanapki z białym serkiem, łososem, pomidorem i kiełkami	Tortilla pełnoziarnista z białym serkiem, łososem i warzywami	Salatka grecka z grzanką z chleba żytniego
Kcal: 1527 W: 166,1g / B: 86,9g T: 61,4g / Bł: 29,9g ŁG: 48,0 / WW: 13,7 WBT: 9,1	Kcal: 1551 W: 152,4g / B: 122,9g T: 56,5g / Bł: 27,9g ŁG: 44,5 / WW: 12,3 WBT: 10,0	Kcal: 1524 W: 156,9g / B: 87,8g T: 64,2g / Bł: 25,9g ŁG: 41,3 / WW: 13,1 WBT: 9,4	Kcal: 1498 W: 128,0g / B: 116,8g T: 58,3g / Bł: 24,3g ŁG: 46,9 / WW: 10,4 WBT: 10,0	Kcal: 1557 W: 158,9g / B: 110,5g T: 57,7g / Bł: 33,7g ŁG: 44,5 / WW: 10,5 WBT: 9,6	Kcal: 1476 W: 131,2g / B: 80,7g T: 73,7g / Bł: 32,6g ŁG: 37,5 / WW: 7,7 WBT: 10,0	Kcal: 1471 W: 131,6g / B: 75,9g T: 76,2g / Bł: 27,1g ŁG: 36,0 / WW: 10,5 WBT: 9,8
Kanapki z twarożkiem, pomidorem i szczypiorkiem	Kanapka z twarożkiem na słodko, skyr, płatki	Ekspresowa zupa krem z pomidorów i marchewki	Kanapki z hummusem, szynką i warzywami	Pizza na spodzie z tortilli pełnoziarnistej, Papryka czerwona	Grzanki na ciepło z wędliną, guacamole i pomidorem	Sałatkę z pieczonym batatem, serem feta, pomidorem oraz orzechami włoskimi
Kcal: 1527 W: 166,1g / B: 86,9g T: 61,4g / Bł: 29,9g ŁG: 48,0 / WW: 13,7 WBT: 9,1	Kcal: 1551 W: 152,4g / B: 122,9g T: 56,5g / Bł: 27,9g ŁG: 44,5 / WW: 12,3 WBT: 10,0	Kcal: 1524 W: 156,9g / B: 87,8g T: 64,2g / Bł: 25,9g ŁG: 41,3 / WW: 13,1 WBT: 9,4	Kcal: 1498 W: 128,0g / B: 116,8g T: 58,3g / Bł: 24,3g ŁG: 46,9 / WW: 10,4 WBT: 10,0	Kcal: 1557 W: 158,9g / B: 110,5g T: 57,7g / Bł: 33,7g ŁG: 44,5 / WW: 10,5 WBT: 9,6	Kcal: 1476 W: 131,2g / B: 80,7g T: 73,7g / Bł: 32,6g ŁG: 37,5 / WW: 7,7 WBT: 10,0	Kcal: 1471 W: 131,6g / B: 75,9g T: 76,2g / Bł: 27,1g ŁG: 36,0 / WW: 10,5 WBT: 9,8

KOLACJA

OBIAD

II ŚNIADANIE

ŚNIADANIE

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcz, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny, WW: Wymierniki węglowodanowe, WBT: Wymierniki białkowo-tłuszczowe

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.*

Przepis: Przepis przygotuj dzień wcześniej wieczorem. Placki owsiane wymieszaj ze skyrem naturalnym (jeśli masa będzie za gęsta, to możesz dodać łyżeczkę wody lub mleka). Przełóż do słoiczka lub pucharka i włóż do lodówki na minimum 6h, a najlepiej na całą noc. Rano przygotuj jabłka na ciepło - jabłka pokrój w kostkę i wrzuc do małego garnka z dodatkiem wody (100 ml), podgrzewaj do momentu, aż woda wyparuje. Pod koniec dodaj cynamon i erytrytol. Wcześniej przygotowaną owsiankę wyjmij z lodówki, dodaj cynamonowe jabłko oraz posiekane orzechy włoskie.

II ŚNIADANIE

Kcal: 241; W: 0,0g; B: 27,8g; T: 14,4g; Bł: 0,0g; ŁG: 0,0; WW: 0,0; WBT: 2,4

Produkty:

Kabanosy 2 sztuki (90 g)

OBIAD

Kcal: 475; W: 53,2g; B: 29,5g; T: 20,1g; Bł: 15,0g; ŁG: 12,4; WW: 3,8; WBT: 3,0

Makaron a'la spaghetti z mięsem mielonym z indyka, marchewką i szpinakiem

Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)
Cebula 2 plastry (40 g)
Mięso mielone z indyka 1 porcja (70 g)
Marchew 0,5 sztuki (22,5 g)
Szpinak 1 garść (25 g)
Pomidory z puszki0,5 opakowania (200 g)
Makaron z ciecierzycy1 porcja (65 g)

Przepis: Makaron ugotuj al dente. Cebulę pokrój w kostkę, marchew obierz i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę oraz mięso mielone. Podsmażaj przez około 5 minut. Następnie dodaj marchewkę, umyty szpinak i całość zalej pomidorami z puszki. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem i słodką papryką. Podgrzewaj przez 5-10 minut na małym ogniu. Gotowy makaron polej sosem.

KOLACJA

Kcal: 408; W: 38,7g; B: 41,5g; T: 9,0g; Bł: 4,2g; ŁG: 12,9; WW: 3,6; WBT: 2,5

Kanapka z twarogiem na słodko, skyr pitny

Chleb żytni 1 kromka (40 g)
Masło orzechowe 1 łyżeczka (10 g)
Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)
Ser twarogowy półtłusty 1 plaster (30 g)
Borówka amerykańska1 garść (50 g)
Skyr naturalny, pitny 1 porcja (330 g)

Przepis: Twaróg wymieszaj z jogurtem naturalnym. Chleb posmaruj masłem orzechowym, dodaj twarózek i posyp borówkami. Wypij skyr naturalny - jeśli masz ochotę to ze skyra i borówek możesz zrobić koktajl.

SUMA DNIA Kcal: 1551; W: 152,4g; B: 122,9g; T: 56,5g; Bł: 27,9g ŁG: 44,5; WW: 12,3; WBT: 10,0

› DZIEŃ 3 Środa

ŚNIADANIE

Kcal: 362; W: 54,6g; B: 19,2g; T: 7,8g; Bł: 10,5g; ŁG: 18,3; WW: 4,4; WBT: 1,5

Kanapki z hummusem, szynką i warzywami

Chleb żytni 2 kromki (80 g)
Hummus 3 łyżeczki (45 g)

Wędlina z piersi kurczaka 2 plastry (30 g)
Papryka czerwona 0,5 sztuki (115 g)
Ogórek kiszony 2 sztuki (120 g)
Szcypiorek 1 łyżka (5 g)

Przepis: Chleb posmaruj hummusem, dodaj szynkę, pokrojone warzywa oraz posyp szczypiorkiem.

II ŚNIADANIE

Kcal: 200; W: 19,3g; B: 8,2g; T: 10,5g; Bł: 2,5g; ŁG: 4,1; WW: 1,7; WBT: 1,3

Jogurt z borówkami i masłem orzechowym

Jogurt naturalny 1 opakowanie (150 g)
Borówka amerykańska1,5 garści (75 g)
Masło orzechowe 1 łyżeczka (10 g)

Przepis: Jogurt wymieszaj z borówkami i polej masłem orzechowym (bez dodatku cukru).



OBIAD

Kcal: 585; W: 46,1g; B: 37,8g; T: 27,4g Bł: 4,1g; ŁG: 10,8; WW: 4,2; WBT: 4,0

Naleśniki owsiane z twarogiem i borówkami

Mąka owsiana 0,5 szklanki (52,5 g)
Jajko 1 sztuka (50 g)
Mleko 2% 0,4 szklanki (96 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
Ser twarogowy półtłusty 3 plastry (90 g)
Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)
Masło orzechowe 1 łyżeczka (10 g)

Przepis: Do miski wsyp mąkę, dodaj jajko i mleko, szczyptę soli i całość zmixuj na gładką masę. Ciasto odstaw, aby mąka wchłonęła trochę płynu. Następnie natłusć i rozgrzej patelnię (łyżeczkę oliwy rozprowadź ręcznikiem papierowym). Przed każdym wyłaniem porcji ciasta na patelnię, dobrze wymieszaj masę, bo mąka osiada na dnie. Smaż z obu stron, aż do zrumienienia. Gotowe naleśniki nadziej twarogiem wymieszanym z jogurtem i borówkami, zawiń i polej masłem orzechowym.

KOLACJA

Kcal: 377; W: 36,9g; B: 22,6g; T: 18,5g; Bł: 8,8g; ŁG: 8,1; WW: 2,8; WBT: 2,6

Ekspresowa zupa krem z pomidorów i marchewki

Bulion warzywny 0,5 szklanki (120 g)
Passata 1,5 szklanki (375 g)
Marchew 1 sztuka (45 g)
Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)
Ser mozzarella (kulka) 3 plastry (60 g)
Pestki słonecznika 1 łyżeczka (5 g)

Przepis: Do garnka wlej bulion, passatę i dodaj obraną i pokrojoną w kostkę marchewkę. Całość gotuj przez około 20 minut, aż marchewka zrobi się miękka. Dodaj jogurt i dopraw solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką oraz opcjonalnie słodzikiem. Wszystko razem zblenduj na gładką masę, podawaj z dodatkiem sera i pestek słonecznika.

SUMA DNIA Kcal: 1524; W: 156,9g; B: 87,8g; T: 64,2g; Bł: 25,9g ŁG: 41,3; WW: 13,1; WBT: 9,4

› DZIEŃ 4 Czwartek

ŚNIADANIE

Kcal: 379; W: 29,5g; B: 18,4g; T: 21,4g; Bł: 6,5g; ŁG: 9,6; WW: 2,3; WBT: 2,7

Szakszuka pomidorowa, pieczywo

Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)
Cebula 1 plaster (20 g)
Pomidory z puszki 0,5 opakowania (200 g)
Jajko 2 sztuki (100 g)
Kielki fasoli 1 łyżka (15 g)
Chleb żytni 1 kromka (40 g)

Przepis: Podsmaż pomidory z cebulką pokrojoną w kostkę na oliwie, przypraw solą i pieprzem. Wydrąż na patelni miejsce na dwa jajka i je wbij, smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż do ścięcia jajek (żółtka mogą być na twardo lub miękko). Szakszukę posyp kielkami, podawaj z chlebem.

II ŚNIADANIE

Kcal: 256; W: 14,4g; B: 24,8g; T: 11,5g; Bł: 2,5g; ŁG: 3,2; WW: 1,2; WBT: 2,0

Serek wiejski z pomidorem i pestkami słonecznika

Serek wiejski 1 opakowanie (200 g)
Pomidory 1 sztuka (170 g)
Pestki słonecznika 1 łyżeczka (5 g)

Przepis: Serek wiejski przypraw pieprzem, dodaj pomidora pokrojonego w kostkę oraz pestki słonecznika.

OBIAD

Kcal: 476; W: 27,4g; B: 53,2g; T: 16,1g; Bł: 3,9g; ŁG: 15,4; WW: 2,4; WBT: 3,6

Grillowany kurczak, ziemniaki i mizeria

Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)
Pierś z kurczaka 1 porcja (220 g)
Ziemniak 2 sztuki (140 g)
Ogórek świeży 0,75 sztuki (135 g)

Przepis: Ugotuj ziemniaki. Kurczaka pokrój w plastry, dopraw solą, pieprzem, słodką papryką, czosnkiem, polej oliwą i ugrilluj na grillu elektrycznym lub patelni grillowej. Przygotuj mizerię - ogórka pokrój w plastry, dodaj jogurt, sól oraz pieprz.

KOLACJA

Kcal: 387; W: 56,7g; B: 20,4g; T: 9,3g; Bł: 11,4g; ŁG: 18,7;WW: 4,5; WBT: 1,7

Kanapki z hummusem, szynką i warzywami

Chleb żytni 2 kromki (80 g)
Hummus 4 łyżeczki (60 g)
Wędlina z piersi kurczaka 2 plastry (30 g)
Papryka czerwona 0,5 sztuki (115 g)
Ogórek kiszony 2 sztuki (120 g)
Szcypiorek 1 łyżka (5 g)

Przepis: Chleb posmaruj hummusem, dodaj szynkę, pokrojone warzywa oraz posyp szczypiorkiem.

SUMA DNIA Kcal: 1498; W: 128,0g; B: 116,8g; T: 58,3g; Bł: 24,3g ŁG: 46,9; WW: 10,4; WBT: 10,0

› DZIEŃ 5 Piątek

ŚNIADANIE

Kcal: 396; W: 47,8g; B: 19,6g; T: 14,8g; Bł: 6,7g; ŁG: 17,5; WW: 4,1; WBT: 2,1

Kanapki z białym serem, łososiem, pomidorem i kielkami

Chleb żytni 2 kromki (80 g)
Serek kanapkowy 2 łyżeczki (24 g)
Łosoś wędzony 2 plastry (40 g)
Kielki fasoli 2 łyżki (30 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)

Przepis: Chleb posmaruj białym serem, dodaj plastry łososia i pomidora. Całość posyp kielkami.



II ŚNIADANIE

Kcal: 158; W: 8,7g; B: 29,1g; T: 0,0g; Bł: 0,0g; ŁG: 2,3; WW: 1,0; WBT: 1,2

Produkty

Skyr naturalny, pitny 1 porcja (330 g)

OBIAD

Kcal: 532; W: 64,3g; B: 28,3g; T: 22,4g; Bł: 18,1g; ŁG: 14,8; WW: 4,6; WBT: 3,1

Makaron z sosem pomidorowo - paprykowym i serem mozzarella

Makaron z ciecierzycy 1 szklanka (80 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
Papryka czerwona 0,5 sztuki (115 g)
Pomidory z puszki 0,5 opakowania (200 g)
Ser mozzarella (kulka) 2 plastry (40 g)
Pestki słonecznika 1 łyżeczka (5 g)

Przepis: Makaron ugotuj al dente. Paprykę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie przez około 5 minut, następnie dodaj pomidory z puszki, sól, pieprz oraz suszoną bazylię (lub inne ulubione zioła). Całość gotuj jeszcze kilka minut, aż papryka będzie miękka. Do miski przełóż makaron, sos, pokrojony ser i posyp pestkami słonecznika.

KOLACJA

Kcal: 471; W: 38,1g; B: 33,5g; T: 20,5g; Bł: 8,9g; ŁG: 9,9; WW: 0,8; WBT: 3,2

Pizza na spodzie z tortilli pełnoziarnistej

Tortilla pełnoziarnista 1 sztuka (60 g)
Passata 2 łyżki (30 g)
Wędlina z piersi kurczaka 4 plastry (60 g)
Ser mozzarella (kulka) 3 plastry (60 g)

Produkty:
Papryka czerwona 0,5 sztuki (115 g)

Przepis: Tortillę posmaruj passatą pomidorową, posyp ziołami prowansalskimi, dodaj plastry szynki i sera. Pizę przełóż na suchą patelnię, przykryj pokrywką i podgrzewaj 2-3 minut na najmniejszym ogniu do momentu, aż ser się rozpuści. Zjedz z dodatkiem warzyw.

SUMA DNIA Kcal: 1557; W: 158,9g; B: 110,5g; T: 57,7g; Bł: 33,7g ŁG: 44,5; WW: 10,5; WBT: 9,6

Lista zakupów - dieta tygodniowa 1500 kcal

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------

MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Kabanosy 90 g
 Mięso mielone z indyka 180 g
 Pierś z kurczaka 360 g
 Udko z kurczaka bez skóry 180 g
 Wędlina z piersi kurczaka 165 g

NABIAŁ I JAJA

Jajko 250 g
 Jogurt naturalny 580 g
 Mleko 2% 96 g
 Ser feta 150 g
 Ser mozzarella (kulka) 160 g
 Ser twarogowy półtłusty 180 g
 Serek kanapkowy 61,5 g
 Serek wiejski 200 g
 Skyr naturalny 150 g
 Skyr naturalny, pitny 660 g

NAPOJE

Sok z cytryny 3 g

ORZECHY I NASIONA

Orzechy włoskie 48 g
 Pestki słonecznika 25 g

OWOCE

Borówka amerykańska 125 g
 Jabłko 340 g

PRZETWORY

Ogórek kiszony 360 g
 Passata 405 g
 Pomidory z puszki 600 g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon 2 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------

RYBY

Łosoś wędzony 80 g

ŚŁODYCZE I PRZEKAŚKI

Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) 8 g

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek 85 g

WARZYWA

Awokado 140 g
 Batał 165 g
 Cebula 100 g
 Czosnek 5 g
 Marchew 67,5 g
 Ogórek świeży 360 g
 Papryka czerwona 547,5 g
 Pomidor 1615 g
 Sałata lodowa 320 g
 Szcypiorek 25 g
 Szpinak 100 g
 Ziemniak 140 g

ZBOŻOWE

Chleb żytni 600 g
 Kasza jęczmienna pęczak 105 g
 Makaron z ciecierzycy 145 g
 Mąka owsiana 52,5 g
 Płatki owsiane 40 g
 Tortilla pełnoziarnista 120 g

INNE

Bulion warzywny 120 g
 Erytrytol 10 g
 Hummus 120 g
 Kielki fasoli 45 g
 Masło orzechowe 30 g

DOKŁADNOŚĆ I PRECYZJA POMIARU				GENEXO SP. Z O.O. ul. Gen. Zajączka 26 01-510 Warszawa www.genexo.pl			
Systemy monitorujące stężenie glukozy we krwi							
Dzięki funkcji Bluetooth glukometry współpracują z bezpłatną aplikacją							
							
							
Glucos maxx BT		Glucos maxx CONNECT		Glucos maxx			
* Aplikacja Zdrowiej! nie jest wyrobem medycznym.							
Glucosmaxx® BT – Importer oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o., Producent: TaiDoc Technology Corporation, Autoryzowany Przedstawiciel w UE: MedNet EC-REP GmbH							
Glucosmaxx®, Glucosmaxx® CONNECT – Producent oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o.							