

Poniedziałek, 19.12

1669 kcal | Białko 109 g | Węglowodany 212 g | Tłuszcz 55 g

Posiłek

Potrawy

Śniadanie 344 g 325 kcal	Serek wiejski z ananasem i orzechami 344 g 200 g (10 łyżek) Serek wiejski naturalny 120 g (4 plastry) Ananas świeży lub z puszki 24 g Orzechy	1. Ananasa pokrój w kostkę 2. Orzechy posiekaj 3. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki
Białko 26 g Węglowodany 25 g Tłuszcz 25 g		

II Śniadanie 315 g 325 kcal	Twarożek z miodem i bananem 315 g 120 g (4 plastry) Ser twarogowy chudy 185 g (1 średnia szt.) Banan 10 g (2 łyżeczki) Miód pszczeli	1. Ser połącz z miodem i dokładnie wymieszaj 2. Banana pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z serkiem (możesz zmiksować).
Białko 26 g Węglowodany 56 g Tłuszcz 1 g		

Lunch 414 g 588 kcal	Kanapka z serem i kiwi 414 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 10 g (2 płaskie łyżeczki) Masło 60 g (2 plastry) Ser twarogowy chudy 30 g (0,2 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 220 g (2 szt.) Kiwi 24 g Orzechy	1. Pieczywo posmaruj masłem 2. Na kanapce ułóż ser, posmaruj jogurtem 3. Kiwi obierz i pokrój w plasterki. Ułóż na kanapce 4. Posyp posiekanymi orzechami
Białko 24 g Węglowodany 77 g Tłuszcz 26 g		

Kolacja 494 g 344 kcal	Kanapki z kremem pomidorowym 494 g 260 g (2 średnie szt.) Pomidor 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 120 g (4 plastry) Ser twarogowy chudy 40 g (0,3 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 4 g (2 szczypty) Przyprawy	1. W blenderze połącz twaróg, jogurt oraz pokrojone drobno pomidory do uzyskania gładkiej masy 2. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz świeżą lub suszoną bazylią
Białko 33 g Węglowodany 54 g Tłuszcz 3 g		

Wtorek, 20.12

1708 kcal | Białko 104 g | Węglowodany 263 g | Tłuszcz 43 g

Posiłek

Potrawy

Śniadanie 478 g 418 kcal	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, pieczywo 478 g 180 g (6 plastrów) Ser twarogowy chudy 90 g (0,6 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 90 g (6 szt.) Rzodkiewka 4 g (2 szczypty) Szczypiorek świeży lub suszony 40 g (0,4 szt.) Cebula 4 g (2 szczypty) Przyprawy 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste	1. Rzodkiewkę pokrój w drobną kostkę lub plasterki 2. Szczypiorek i cebulę posiekaj 3. Wymieszaj dokładnie warzywa z serem i jogurtem 4. Przypraw ziołami prowansalskimi i pieprzem 5. Podawaj z pieczywem
Białko 46 g Węglowodany 57 g Tłuszcz 4 g		

II Śniadanie 310 g 340 kcal	Koktajl kakaowo-migdałowy 310 g 220 g (1 szkl.) Kefir naturalny 10 g (2 łyżeczki) Kakao 15 g (1 łyżka) Migdały 60 g (1 szt.) Jaja kurze 5 g (1 łyżeczka) Miód pszczeli	1. Żółtka oddziel od białek i zmiksuj je z migdałami, kakao, miodem i kefirem
Białko 20 g Węglowodany 23 g Tłuszcz 20 g		

Lunch 734 g 606 kcal	Czerwona kanapka 734 g 210 g (6 kromek) Pieczywo pełnoziarniste 260 g (2 średnie szt.) Pomidor 240 g (1 szt.) Papryka 20 g (1/4 szt.) Cytryna 4 g (2 szczypty) Przyprawy	1. Paprykę i pomidora pokrój w kostkę i wymieszaj z bazylią i sokiem z cytryny 2. Otrzymaną sałatkę ułóż na pieczywie
Białko 20 g Węglowodany 140 g Tłuszcz 6 g		

Kolacja 303 g 344 kcal	Salatka kuskus z szynką i ogórkiem 303 g 52 g (4 łyżki) Kasza 60 g (4 plastry) Szynka 170 g (1 szt.) Ogórek zielony 7 g (1 ząbek) Czosnek 10 g (2 łyżeczki) Olej 4 g (2 szczypty) Przyprawy	1. Kuskus zalej wrzątkiem, odstaw na 5 minut do napęcznienia, a następnie przemieszaj widelcem 2. Do kuskusu dodaj pokrojonego w kostkę ogórka, szynkę i przeciśnięty przez praskę czosnek 3. Przypraw solą i pieprzem, dodaj olej i wymieszaj
Białko 18 g Węglowodany 43 g Tłuszcz 13 g		

Posiłek

Potrawy

Śniadanie 478 g 418 kcal Białko 46 g Węglowodany 57 g Tłuszcz 4 g	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, pieczywo 478 g 180 g (6 plastrów) Ser twarogowy chudy 90 g (0,6 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 90 g (6 szt.) Rzodkiewka 4 g (2 szczypty) Szczypiorek świeży lub suszony 40 g (0,4 szt.) Cebula 4 g (2 szczypty) Przyprawy 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste	1. Rzodkiewkę pokrój w drobną kostkę lub plasterki 2. Szczypiorek i cebulę posiekaj 3. Wymieszaj dokładnie warzywa z serem i jogurtem 4. Przypraw ziołami prowansalskimi i pieprzem 5. Podawaj z pieczywem
II Śniadanie 477 g 336 kcal Białko 5 g Węglowodany 87 g Tłuszcz 2 g	Mus owocowy 477 g 170 g (1 średnia szt.) Jabłko 110 g (1 szt.) Kiwi 185 g (1 średnia szt.) Banan 12 g (3 łyżki) Otręby	1. Obierz banana i kiwi 2. Z jabłka wykrój gniazdo nasienne 3. Zmiksuj wszystkie owoce i dodaj otręby 4. Jeśli mus będzie zbyt gęsty dodaj niewielką ilość wody
Lunch 540 g 596 kcal Białko 40 g Węglowodany 92 g Tłuszcz 12 g	Kanapki z twarogiem ogórkowo-oliwkowym 540 g 140 g (4 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 120 g (4 plastry) Ser twarogowy chudy 120 g (0,8 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 36 g (12 szt.) Oliwki 120 g (0,7 szt.) Ogórek zielony 4 g (2 szczypty) Przyprawy	1. Ser rozgnieć widelcem razem z jogurtem 2. Ogórka i oliwki pokrój drobno i dodaj do twarożku 3. Przypraw bazylią i posmaruj nim pieczywo
Kolacja 256 g 342 kcal Białko 9 g Węglowodany 62 g Tłuszcz 10 g	Kanapka z sałatą, pomidorem i koperkiem 256 g 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 10 g (2 płaskie łyżeczki) Masło 15 g (3 liście) Sałata 120 g (0,9 średniej szt.) Pomidor 6 g (3 łyżeczki) Koperek świeży lub suszony	1. Pieczywo posmaruj masłem 2. Na kanapce utóż sałatę i pomidora 3. Posyp koperkiem

Czwartek, 22.12

Posiłek

Potrawy

Śniadanie 318 g 410 kcal Białko 28 g Węglowodany 67 g Tłuszcz 6 g	Twarożek z oliwkami i papryką, pieczywo 318 g 90 g (3 plastry) Ser twarogowy chudy 45 g (0,3 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 18 g (6 szt.) Oliwki 60 g (¼ szt.) Papryka 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste	1. Paprykę pokrój w kostkę, a oliwki w plasterki 2. Wymieszaj ser z jogurtem i bazylią. Dodaj paprykę i oliwki 3. Podawaj z pieczywem
II Śniadanie 490 g 344 kcal Białko 16 g Węglowodany 56 g Tłuszcz 9 g	Jogurt z musli i gruszką 490 g 300 g (2 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 20 g (2 łyżki) Musli 170 g (1 średnia szt.) Gruszka	1. Gruszkę pokrój w kostkę 2. Wymieszaj wszystkie składniki
Lunch 470 g 608 kcal Białko 31 g Węglowodany 123 g Tłuszcz 6 g	Kanapka z szynką, ogórkiem i papryką 470 g 210 g (6 kromek) Pieczywo pełnoziarniste 90 g (6 plastrów) Szynka 120 g (½ szt.) Papryka 50 g (0,3 szt.) Ogórek zielony	1. Szynkę i warzywa utóż na pieczywie
Kolacja 354 g 347 kcal Białko 20 g Węglowodany 46 g Tłuszcz 12 g	Kuskus z serem wiejskim, ogórkiem i rzodkiewką 354 g 52 g (4 łyżki) Kasza 100 g (5 łyżek) Serek wiejski naturalny 100 g (0,6 szt.) Ogórek zielony 90 g (6 szt.) Rzodkiewka 8 g Orzechy 4 g (2 szczypty) Przyprawy	1. Kuskus zalej wrzątkiem, odstaw na 5 minut do napęcznienia i przemieszaj widelcem 2. Do kuskusu dodaj serek wiejski, pokrojone w kostkę rzodkiewki i ogórek oraz posiekane orzechy 3. Przypraw solą i pieprzem. Całość wymieszaj

Piątek, 23.12

Posiłek

Potrawy

Śniadanie	Twarożek z oliwkami i papryką, pieczywo	1. Paprykę pokrój w kostkę, a oliwki w plasterki
-----------	---	--

318 g 410 kcal Białko 28 g Węglowodany 67 g Tłuszcz 6 g	318 g 90 g (3 plastry) Ser twarogowy chudy 45 g (0,3 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 18 g (6 szt.) Oliwki 60 g (¼ szt.) Papryka 105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste	2. Wymieszaj ser z jogurtem i bazylią. Dodaj paprykę i oliwki 3. Podawaj z pieczywem
II Śniadanie 387 g 348 kcal Białko 16 g Węglowodany 69 g Tłuszcz 4 g	Deser serowo-jogurtowy z bananem 387 g 30 g (1 plaster) Ser twarogowy chudy 150 g (1 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 185 g (1 średnia szt.) Banan 10 g (2 łyżeczki) Miód pszczeni 12 g (3 łyżki) Otręby	1. Zmiksuj wszystkie składniki 2. Schłódź przed podaniem
Lunch 548 g 584 kcal Białko 51 g Węglowodany 94 g Tłuszcz 6 g	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, pieczywo 548 g 180 g (6 plastrów) Ser twarogowy chudy 90 g (0,6 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 90 g (6 szt.) Rzodkiewka 4 g (2 szczypty) Szczypiorek świeży lub suszony 40 g (0,4 szt.) Cebula 4 g (2 szczypty) Przyprawy 140 g (4 kromki) Pieczywo pełnoziarniste	1. Rzodkiewkę pokrój w drobną kostkę lub plasterki 2. Szczypiorek i cebulę posiekaj 3. Wymieszaj dokładnie warzywa z serem i jogurtem 4. Przypraw ziołami prowansalskimi i pieprzem 5. Podawaj z pieczywem
Kolacja 251 g 352 kcal Białko 10 g Węglowodany 46 g Tłuszcz 17 g	Hiszpańskie pomidorowe kanapki z mozzarellą i oliwkami 251 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 130 g (1 średnia szt.) Pomidor 7 g (1 ząbek) Czosnek 10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek 2 g (1 szczypta) Przyprawy 20 g (1 plaster) Ser mozzarella 12 g (4 szt.) Oliwki	1. Pomidora pokrój w kostkę i zmiksuj razem z czosnkiem na puree 2. Chleb opiecz w tosterze lub piekarniku. Posmaruj pastą pomidorową i skrop oliwą z oliwek. Posyp bazylią 3. Na wierzch posyp rozdrobniona mozzarellą oraz pokrojonymi w plasterki oliwkami

Sobota, 24.12

1667 kcal | Białko 104 g | Węglowodany 236 g | Tłuszcz 47 g

Posiłek	Potrawy	
Śniadanie 257 g 414 kcal Białko 21 g Węglowodany 48 g Tłuszcz 18 g	Jajecznica z kukurydzą i pieczywem 257 g 120 g (2 szt.) Jaja kurze 30 g (2 łyżki) Kukurydza konserwowa 30 g (0,3 szt.) Cebula 5 g (1 łyżeczka) Olej 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 2 g (1 szczypta) Przyprawy	1. Cebulę posiekaj i zarumień na patelni z rozgrzanym olejem 2. Wbij jajka i dodaj kukurydzę 3. Mieszaj aż jajka się zetną 4. Przypraw pieprzem 5. Podawaj z pieczywem
II Śniadanie 284 g 243 kcal Białko 14 g Węglowodany 42 g Tłuszcz 4 g	Deser serowo-jogurtowy z bananem 284 g 30 g (1 plaster) Ser twarogowy chudy 150 g (1 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 90 g (0,5 średniej szt.) Banan 10 g (2 łyżeczki) Miód pszczeni 4 g (1 łyżka) Otręby	1. Zmiksuj wszystkie składniki 2. Schłódź przed podaniem
Obiad 487 g 502 kcal Białko 40 g Węglowodany 60 g Tłuszcz 14 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem 487 g 70 g (1 szklanka) Makaron pełnoziarnisty 100 g Mięso z piersi kurczaka 200 g Szpinak świeży lub mrożony 45 g (0,3 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 10 g (2 łyżeczki) Olej 60 g (¼ szt.) Papryka 2 g (1 szczypta) Przyprawy	1. Kurczaka wrzuc na rozgrzany olej i przypraw pieprzem i ziołami prowansalskimi 2. Po chwili dodaj szpinak, pokrojoną w paski paprykę i jogurt 3. Całość duś kilka minut. Dopraw według uznania 4. Podawaj z ugotowanym makaronem
Przekąska 350 g 166 kcal Białko 3 g Węglowodany 42 g Tłuszcz 1 g	Smoothie z pomarańczy i kiwi 350 g 110 g (1 szt.) Kiwi 240 g (1 szt.) Pomarańcza	1. Z pomarańczy wyciśnij sok 2. Zmiksuj obrane kiwi z sokiem z pomarańczy 3. Dodaj odrobinę wody
Kolacja 332 g 342 kcal Białko 26 g Węglowodany 44 g Tłuszcz 10 g	Pikantna kanapka z tuńczykiem 332 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 60 g (2 łyżki) Tuńczyk w sosie własnym 12 g (4 szt.) Oliwki 60 g (1 szt.) Jaja kurze 40 g (0,3 średniej szt.) Pomidor 60 g (0,4 szt.) Ogórek zielony	1. Pomidora, ogórka i cebulę pokrój w kostkę i wymieszaj dodając zioła prowansalskie i chili. 2. Na kanapce ułóż pokrojone w plasterki jajko, tuńczyk i sałatkę z pomidora i ogórka 3. Na wierzch ułóż połówki oliwek

Posiłek

Potrawy

Śniadanie

392 g | 410 kcal

Białko 17 g

Węglowodany 66 g

Tłuszcz 13 g

Kanapki z pastą cukiniowo-rzodkiewkową i szynką

392 g

105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste

45 g (3 plastry) Szynka

120 g (½ szt.) Cukinia

90 g (6 szt.) Rzodkiewka

10 g (2 łyżeczki) Olej

20 g (¼ szt.) Cytryna

2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Zmiksuj rzodkiewki z cukinią

2. Dodaj olej, sok z cytryny i zioła prowansalskie

3. Posmaruj pieczywo pastą

4. Na wierzchu ułóż szynkę

II Śniadanie

324 g | 244 kcal

Białko 13 g

Węglowodany 35 g

Tłuszcz 6 g

Jogurt z miodem i cynamonem

324 g

300 g (2 opak. po 150 g) Jogurt naturalny

20 g (4 łyżeczki) Miód pszczeli

4 g (2 szczypty) Przyprawy

1. Jogurt wymiesza z miodem

2. Posyp cynamonem

Obiad

447 g | 502 kcal

Białko 50 g

Węglowodany 51 g

Tłuszcz 15 g

Kurczak z soczewicą i brokoltami

447 g

120 g Mięso z piersi kurczaka

65 g (5 łyżek) Soczewica

10 g (2 łyżeczki) Olej

200 g (4 różyczki) Brokuł świeży lub mrożony

50 g (0,3 opak. po 150 g) Jogurt naturalny

2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Mięso pokrój w kostkę, natrzyj olejem i posyp ziołami

prowansalskimi i pieprzem. Zalej niewielką ilością

wrzątku i gotuj przez 15 minut

2. Ugotuj soczewicę według przepisu na opakowaniu

3. Jogurt wymieszaj z pieprzem i polej nim brokoły

ugotowane w wodzie lub na parze

Przekąska

175 g | 181 kcal

Białko 9 g

Węglowodany 26 g

Tłuszcz 6 g

Jogurt z musli i miodem

175 g

150 g (1 opak. po 150 g) Jogurt naturalny

5 g (1 łyżeczka) Miód pszczeli

20 g (2 łyżki) Musli

1. Wymieszaj płatki z jogurtem

2. Polej miodem

Kolacja

297 g | 344 kcal

Białko 9 g

Węglowodany 63 g

Tłuszcz 10 g

Kanapka z masłem bazyliowym, rzodkiewką i ogórkiem

297 g

105 g (3 kromki) Pieczywo pełnoziarniste

90 g (6 szt.) Rzodkiewka

90 g (0,5 szt.) Ogórek zielony

10 g (2 płaskie łyżeczki) Masło

2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Bazylie świeżą lub suszoną utrzyj dokładnie z masłem i

posmaruj nim pieczywo

2. Ułóż pokrojoną w plasterki rzodkiewkę i ogórka