

plan
żywniowy 

JADŁOSPIS DLA KOBIETY
PLANUJĄCEJ CIAŻĘ



poniedziałek

► Śniadanie (E: 445kcal, B o.: 26g, T: 18.09g, W o.: 44.62g)

Jajecznica (E: 445kcal, B o.: 26g, T: 18.09g, W o.: 44.62g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb wieloziarnisty - 2 kromki (100g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać masło na patelni. Wbić jajka, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Najlepiej smakuje z dodatkiem pieczywa.

► II śniadanie (E: 343kcal, B o.: 13.16g, T: 14.77g, W o.: 42.71g)

Kanapki klasyczne z serem żółtym (E: 343kcal, B o.: 13.16g, T: 14.77g, W o.: 42.71g)

1 porcja

- Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ser gouda - 1 plaster (25g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)



Sposób przygotowania:

Chleb lekko opiec w tosterze, posmarować masłem, ułożyć sałatę, ser żółty. Dodać paprykę i szczypiorek.

► Obiad (E: 526kcal, B o.: 31.07g, T: 12.69g, W o.: 74.6g)

Spaghetti z mięsem mielonym (E: 526kcal, B o.: 31.07g, T: 12.69g, W o.: 74.6g)

1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Mięso mielone i cebulę podsmażyć na patelni. Dodaj pomidory z puszki. Doprawić do smaku. Podawać z makaronem.

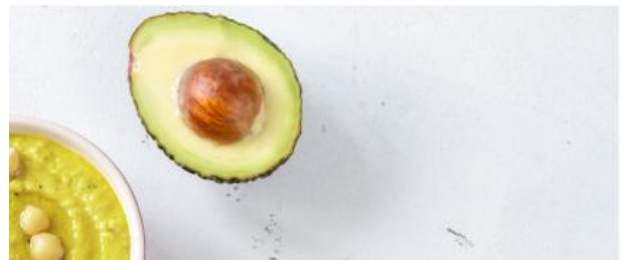
Zioła stosuj wedle uznania. :)

► **Kolacja (E: 455kcal, B o.: 28.17g, T: 14.8g, W o.: 55.84g)**

Grzanka z pastą jajeczną z awokado i tuńczykiem - przepis na 2 porcje (E: 455kcal, B o.: 28.17g, T: 14.8g, W o.: 55.84g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 2 sztuki (180g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 4 łyżki (120g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Obrąć ze skorupki, posiekać w kosteczkę i włożyć do miseczki. Czosnek zetrzeć, posolić. Awokado umyć, obrać, miąższ pokroić w kosteczkę, a następnie skropić sokiem z cytryny i wymieszać razem z czosnkiem. Przełożyć do jajek, wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać wraz z tuńczykiem. Najlepiej smakuje z grzanką.



wtorek

► Śniadanie (E: 407kcal, B o.: 8.11g, T: 23.17g, W o.: 43.12g)

Kanapki z awokado (E: 407kcal, B o.: 8.11g, T: 23.17g, W o.: 43.12g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Awokado pokroić w plastry, skropić sokiem z cytryny, oliwą. Rozłożyć na pieczywie i ułożyć na wierzchu plasterki pomidora. Doprawić solą, pieprzem.

► II śniadanie (E: 304kcal, B o.: 19.04g, T: 10.22g, W o.: 34.08g)

Tortilla (E: 304kcal, B o.: 19.04g, T: 10.22g, W o.: 34.08g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 2 garście (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Majonez light - 1/2 łyżki (13g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Pokroić kurczaka oprószyć solą i pieprzem. Upiec w piekarniku lub grillować. W miseczce wymieszać jogurt z majonezem i przyprawami. Podgrzać placki na patelni/mikrofali. Posmarować przygotowanym wcześniej sosem. Położyć na placku wszystkie warzywa z mięsem i zawinąć tortillę.



► **Obiad (E: 529kcal, B o.: 46.73g, T: 15.81g, W o.: 48.64g)**

PIECZONY ŁOSOŚ Z KOPERKIEM, POREM I POMIDORKAMI (E: 529kcal, B o.: 46.73g, T: 15.81g, W o.: 48.64g)

1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (3g)
- Łosoś różowy, surowy - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 3 sztuki (280g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Filety z łososia opłukać i osuszyć, pokroić na 4 porcje, odciąć skórę. Doprawić solą, pieprzem, wysmarować 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżką oliwy. Odłożyć do zamarynowania jeśli mamy czas (ok. 1 - 3 godziny), w międzyczasie 1 - 2 razy przewrócić na drugą stronę.

Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Pora przekroić wzdłuż na pół, dokładnie opłukać. Osuszyć i pokroić na ok. 2 cm kawałki. Ułożyć na dnie nieco większego naczyniu żaroodpornego lub blaszce do pieczenia, doprawić solą, pieprzem i skropić oliwą.

Na porach położyć filety łososia, posypać je posiekanym koperkiem oraz wiórkami masła. Obłożyć plasterkami cytryny oraz gałązkami pomidorków koktajlowych.

Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 15 minut.

► **Kolacja (E: 419kcal, B o.: 11.98g, T: 12.16g, W o.: 70.07g)**

Zapiekana kanapka (E: 419kcal, B o.: 11.98g, T: 12.16g, W o.: 70.07g)

1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Czosnek, granulowany - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w kostkę, przyprawić czosnkiem. Kanapkę polać olejem i nałożyć na nią pokrojonego pomidora razem z czosnkiem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 12 minut.



środa

► Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 18.47g, T: 17.59g, W o.: 62.01g)

Omlet na słodko (E: 476kcal, B o.: 18.47g, T: 17.59g, W o.: 62.01g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Banan - 1 sztuka (110g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Mąka pszenna, typ 650 - Babuni - 2 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Serek homogenizowany, naturalny - 2 łyżeczki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Miksujemy banana, mąkę, jaja, cukier waniliowy, sól, za pomocą np. blendera. Na patelni rozgrzewamy olej. Zmiksowaną masę przelewamy na rozgrzaną patelnię.

Smażymy na małej mocy pod przykryciem ok. 2 min. Jeśli cała górna warstwa nie jest już płynna trzeba przerzucić omlet na drugą stronę na ok. 1 min. Przerzucić omlet najprościej za pomocą pokrywki na którą przekładamy omlet, a następnie za jej pomocą przekładamy omlet na patelnię drugą stroną.

Podawać z dżemem własnej roboty i serkiem.

► II śniadanie (E: 338kcal, B o.: 15.5g, T: 13.12g, W o.: 39.55g)

Kanapka z pastą z makreli - przepis na 4 porcje (E: 338kcal, B o.: 15.5g, T: 13.12g, W o.: 39.55g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb żytni - 8 kromek (280g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makrela, wędzona - 1 sztuka (130g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórki konserwowe - 10 sztuk (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majonez light - 2 łyżki (50g)





Sposób przygotowania:

Makrelę umieść na desce przy dobrym oświetleniu. Podziel ją na dwie części i usuń ogon i głowę. Zdejmij cały kręgosłup z ości. Odrzawaj kawałki mięsa sprawdzając jednocześnie, czy nie zostały jeszcze małe ości. Oczyszczone kawałki makreli odkładaj na talerz i rozdrabniaj widelcem jeszcze raz przeglądając mięso. Skórkę z ryby wyrzuć razem z ogonem, głową i ości. Dwa ogórki konserwowe pokrój w drobną kostkę. Tak samo posiekaj drobno kawałek czerwonej cebuli oraz szczypiorek.

W miseczce umieść razem dwie łyżki dobrego majonezu, łyżeczkę musztardy delikatesowej oraz sporą szczyptę świeżo mielonego pieprzu.

Wszystkie składniki przełóż do jednego naczynia i wymieszaj dokładnie.

Gotową pastę z makreli polecam podawać ze świeżymi ziołami. Super smakuje od razu po zrobieniu lub schłodzona w lodówce. Pastę jeść z chlebem.

► **Obiad (E: 538kcal, B o.: 37.25g, T: 13.97g, W o.: 67.09g)**

Makaron z kurczakiem w sosie jogurtowym z pomidorkami (E: 538kcal, B o.: 37.25g, T: 13.97g, W o.: 67.09g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bazylia, świeża - 1/8 garści (1g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Miód - 3/4 łyżki (20g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotowanie:

☐ Makaron ugotuj all dente według czasu podanego na opakowaniu.

☐ Kurczaka pokrój na małe kawałki i przypraw ulubionymi przyprawami. Dodaj miód, musztardę i sos sojowy, wymieszaj.

☐ Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

Na patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulę i smaż aż się zarumieni. Dorzuć kurczaka i podsmaż.

☐ Następnie dodaj jogurt grecki. Dopraw według uznania ulubionymi ziołami.

☐ Dorzuć przekrojone na pół pomidory koktajlowe, wymieszaj z powstałym sosem i gotowe.



► **Kolacja (E: 390kcal, B o.: 21.62g, T: 21.3g, W o.: 34.26g)**

Sałatka z jajkiem i papryką (E: 390kcal, B o.: 21.62g, T: 21.3g, W o.: 34.26g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sałata - 15 liści (75g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, paprykę i pomidora pokroić, sałatę porwać na mniejsze kawałki. Dodać oliwę z oliwek oraz przyprawy. Całość wymieszać.

Wlać na patelnię cienką warstwę zimnej oliwy, dodać ziarenka, a następnie włączyć palnik. Po około 8 minutach słonecznik przybierze złoty kolor.

Słonecznik dorzucić do sałatki. Smacznego!



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	280g (3 sztuki)
Chleb mieszany, słonecznikowy	70g (2 kromki)
Chleb wieloziarnisty	100g (2 kromki)
Chleb żytni	350g (10 kromek)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	50g (1/3 garści)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 650 - Babuni	25g (2 łyżki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Cebula	200g (1 i 3/4 sztuki)
Czosnek	21g (4 i 1/4 ząbka)
Kukurydza konserwowa - Pudliszki	38g (1 i 3/4 łyżki)
Ogórki konserwowe	100g (10 sztuk)
Papryka czerwona	330g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor	430g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	125g (6 i 1/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Por	25g (1/6 sztuki)
Roszonka	50g (2 garście)
Sałata	75g (15 liści)
Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki, wczesne	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	55g (2 i 3/4 łyżki)
Ser gouda	25g (1 plaster)
Serek homogenizowany, naturalny	30g (2 łyżeczki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	452g (8 i 3/4 sztuki)
------------------	-----------------------

Mięso mielone z indyka	100g (1/2 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	39ml (3 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	18ml (1 i 3/4 łyżki)



Cukier i słodczy

Cukier waniliowy	4g (1 łyżeczka)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Miód	20g (3/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Łosoś różowy, surowy	200g (1 sztuka)
Makrela, wędzona	132g (1 sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym	120g (4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	170g (1 i 1/4 sztuki)
Banan	110g (1 sztuka)
Cytryna	3g (1/8 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)



Napoje

Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
---------------	----------------



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	1g (1/8 garści)
Czosnek, granulowany	12g (4 łyżeczki)
Koperek, suszony	1g (1/4 łyżeczki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Majonez light	65g (2 i 2/3 łyżki)
Musztarda	22g (2 i 1/4 łyżeczki)



Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Sos sojowy	10g (2 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)

poniedziałek	wtorek	środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica	Kanapki z awokado	Omlet na słodko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kanapki klasyczne z serem żółtym	Tortilla	Kanapka z pastą z makreli
Obiad	Obiad	Obiad
Spaghetti z mięsem mielonym	PIECZONY ŁOSOŚ Z KOPERKIEM, POREM I POMIDORKAMI	Makaron z kurczakiem w sosie jogurtowym z pomidorkami
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Grzanka z pastą jajeczną z awokado i tuńczykiem	Zapiekana kanapka	Sałatka z jajkiem i papryką