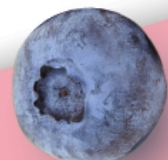




plan
ŻYWIENIOWY

Jadłospis dla zabieganych



poniedziałek	wtorek	środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Nocna owsianka kakao-kokos	Kanapki z gorącym tofu	Tortilla z jajecznicą
Obiad	Obiad	Obiad
Łazanki z makaronem	Zielony makaron z tofu	Pieczona ryba z kaszą i brokułem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Granola z patelni z jogurtem i owocami	Granola z patelni z jogurtem i owocami	Bananowa kasza kuskus
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Frittata z brokułem i fetą	Bułka z mozzarellą i pomidorem	Sałatka Cezar z tofu



poniedziałek

► Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 14.26g, T: 17.47g, W o.: 68.58g)

Nocna owsianka kakao-kokos (E: 433kcal, B o.: 14.26g, T: 17.47g, W o.: 68.58g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 2 łyżki (12g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Migdały - 1/3 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Do słoiczka wsyp płatki owsiane, wiórki kokosowe, kakao, erytrol i szczyptę soli. Dodaj mleko oraz posiekane migdały. Całość dokładnie wymieszaj i wstaw na noc do lodówki. Rano dodaj pokrojone w kostkę kiwi.

Owsiankę należy przygotować dzień wcześniej wieczorem.

► Obiad (E: 532kcal, B o.: 37.37g, T: 14.17g, W o.: 67.32g)

Łazanki z makaronem (E: 532kcal, B o.: 37.37g, T: 14.17g, W o.: 67.32g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Sól stołowa - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą oraz suszonym czosnkiem. Pieczarki pokrój i podsmaż na oliwie razem z kurczakiem. Następnie dodaj kapustę i podsmaż kilka minut. Dodaj ugotowany makaron, całość wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.

Ugotuj dwie porcje makaronu, jutro na obiad wykorzystasz drugą.

► Podwieczorek (E: 352kcal, B o.: 13.46g, T: 13.57g, W o.: 45.9g)

Granola z patelni z jogurtem i owocami (E: 352kcal, B o.: 13.46g, T: 13.57g, W o.: 45.9g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Orzechy laskowe - 1/6 garści (5g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Sól stołowa - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Orzechy posiekaj. Na patelnię wrzuć wszystkie suche składniki i praż do uzyskania złotego koloru. Na koniec dodaj miód i wymieszaj. Odstaw na chwilę do ostygnięcia. Podziel na dwie porcje. Porcję granoli z jogurtem i banan.

Składniki granoli pomnóż x2, jutro zjesz drugą porcję.



► **Kolacja (E: 378kcal, B o.: 26.06g, T: 17.38g, W o.: 32.31g)**

Frittata z brokułem i fetą (E: 378kcal, B o.: 26.06g, T: 17.38g, W o.: 32.31g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól stołowa - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rozbij jajka. Pokrój czosnek na drobne plasterki, brokuł podziel na mniejsze różdżki. Na rozgrzanej oliwie podsmaż brokuł i czosnek przez 5 minut na małym ogniu. Wlej rozbełtane jajka, dopraw solą i pieprzem. Trzymaj na patelni do momentu aż jajka się zetną - konieczny będzie mały ogień! Na frittate nałóż pokruszony ser typu feta, rukolę oraz pomidorki. Złóż na pół. Podaj z pieczywem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1695 kcal	Białko ogółem:	91.15 g
Tłuszcz:	62.59 g	Węglowodany ogółem:	214.11 g



wtorek

► **Śniadanie (E: 391kcal, B o.: 24.39g, T: 12.35g, W o.: 49.18g)**

Kanapki z gorącym tofu (E: 391kcal, B o.: 24.39g, T: 12.35g, W o.: 49.18g)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Tofu, twarde - 3 i 2/3 plastra (90g)



Sposób przygotowania:

Sos sojowy, miód i ketchup wymieszaj. W mieszance obtocz plastry tofu i podsmaż je na suchej patelni. Ser i ogórka pokrój w plastry. Na pieczywo nałóż ogórka, mozzarellę, ciepłe tofu oraz rukolę.

► **Obiad (E: 546kcal, B o.: 33.39g, T: 16.8g, W o.: 69.13g)**

Zielony makaron z tofu (E: 546kcal, B o.: 33.39g, T: 16.8g, W o.: 69.13g)

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Szpinak, mrożony - 4 porcje (200g)
- Tofu, twarde - 3 i 2/3 plastra (90g)
- Czosnek, surowy - 2 ząbki (10g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Sól stołowa - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Tofu pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem i suszonym czosnkiem. Tak przygotowane tofu usmaż na odrobinie oliwy. Kiedy tofu będzie już zarumienione, dorzuć szpinak (rozmrózi się na patelni). Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę oraz przyprawy. Duś pod przykryciem, w razie konieczności dodawaj małe ilości wody. Kiedy szpinak będzie już gotowy dorzuć na patelnię ser typu feta. Smaż do momentu, aż ser się rozpuści, w razie konieczności dodaj odrobinę mleka lub wody. Makaron wymieszaj z masą serowo-szpinakową.

► **Podwieczorek (E: 321kcal, B o.: 13.25g, T: 16.14g, W o.: 32.62g)**

Granola z patelni z jogurtem i owocami (E: 321kcal, B o.: 13.25g, T: 16.14g, W o.: 32.62g)

1 porcja

- Grani, twarożek - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Orzechy laskowe - 1/6 garści (5g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Sól stołowa - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Granolę zjedz z twarożkiem i kiwi.

► **Kolacja (E: 418kcal, B o.: 19.63g, T: 12.89g, W o.: 60.19g)**

Bułka z mozzarellą i pomidorem (E: 418kcal, B o.: 19.63g, T: 12.89g, W o.: 60.19g)

1 porcja



- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Pomidora i mozzarellę pokrój w plastry. Bułkę przekrój na pół i posmaruj pesto. Na bułkę nałóż rukolę oraz na zmianę plastry pomidora i mozzarelli. Spody bułki podpiecz na suchej patelni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1676 kcal	Białko ogółem:	90.66 g
Tłuszcz:	58.18 g	Węglowodany ogółem:	211.12 g



środa

► Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 27.92g, T: 21.65g, W o.: 43.35g)

Tortilla z jajecznicą (E: 477kcal, B o.: 27.92g, T: 21.65g, W o.: 43.35g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Paprykę pokrój w kostkę, a pomidorki przekrój na pół. Na odrobinie oliwy usmaż jajecznicę. Jajecznicę nałóż na placek, dodaj mozzarellę, warzywa i ketchup. Tak przygotowaną tortillę zawiń. Gotową tortillę możesz dodatkowo podgrzać na suchej patelni.

► Obiad (E: 506kcal, B o.: 32.09g, T: 7.04g, W o.: 81.68g)

Pieczona ryba z kaszą i brokułem (E: 506kcal, B o.: 32.09g, T: 7.04g, W o.: 81.68g)

1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Kasza jaglana - 1 woreczek (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Papryka wędzona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuł podziel na mniejsze różyczki. Brokuł wymieszaj z oliwą i przyprawami. Rybę przypraw tymi samymi przyprawami co rybę. Całość piecz 15 minut w 180*.

Kaszę podaj z pieczoną rybą, brokułem i szczypiorkiem.

► Podwieczorek (E: 361kcal, B o.: 20.27g, T: 6.67g, W o.: 55.32g)

Bananowa kasza kuskus (E: 361kcal, B o.: 20.27g, T: 6.67g, W o.: 55.32g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Orzechy laskowe - 1/3 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/6 szklanki (30g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

Kaszę kuskus zalej wrzątkiem 1cm ponad powierzchnię. Przykryj talerzykiem i odstaw na minimum 5 minut. Po tym czasie kaszę wymieszaj z jogurtem i rozgniecionym bananem. Podaj z orzechami.

► Kolacja (E: 394kcal, B o.: 18.58g, T: 15.89g, W o.: 47.16g)

Salatka Cezar z tofu (E: 394kcal, B o.: 18.58g, T: 15.89g, W o.: 47.16g)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser gouda, tłusty - 2/3 plastra (15g)
- Tofu, twarde - 2 i 1/3 plastra (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Tofu pokrój w paseczki. Dodaj sól, posiekany czosnek i oliwę. Po kilku minutach podsmaż zamarynowane tofu. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt z musztardą, sokiem z cytryny, startym serem i pieprzem. Rukolę wymieszaj z przygotowanym sosem. Dodaj przekrojone w pół pomidorki koktajlowe, tofu i grzanki z pieczywa żytniego zrobione na suchej patelni. Całość dodatkowo oprószyć serem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1738 kcal	Białko ogółem:	98.86 g
Tłuszcz:	51.25 g	Węglowodany ogółem:	227.51 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	90g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	175g (5 kromek)
Kasza jaglana	100g (1 woreczek)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Makaron z semoliny	160g (2 i 1/4 szklanki)
Płatki owsiane	90g (9 łyżek)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Czosnek, surowy	10g (2 ząbki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Papryka czerwona	100g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	150g (7 i 1/2 sztuki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidor koktajlowy	300g (15 sztuk)
Rukola	100g (5 garści)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak, mrożony	200g (4 porcje)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	75g (3 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	230g (11 i 1/2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Ser gouda, tłusty	15g (2/3 plastra)
Ser mozzarella, light	120g (6 plastrów)
Ser typu "Feta"	80g (1/3 kostki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	200g (4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	20ml (2 łyżki)
----------------	----------------



Cukier i słodczyce

Erytrol	10g (2 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeli	15g (2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	100g (1 sztuka)
---------------	-----------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Kiwi	140g (1 i 3/4 sztuki)
Migdały	25g (1 i 2/3 łyżki)
Orzechy laskowe	20g (2/3 garści)
Wiórki kokosowe	12g (2 łyżki)



Napoje

Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
---------------	---------------



Przyprawy

Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	30g (2 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Sos pesto, zielony	20g (1 łyżka)
Sos sojowy	10g (2 łyżeczki)
Sól stołowa	5g (5 szczypt)



Produkty vege/vegan

Tofu, twarde	240g (9 i 2/3 plastra)
--------------	------------------------