

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1

śniadanie

Omlet razowy z gruszką i czekoladą

przekąska

Kanapki z serem wiejskim, siekanym szpinakiem i ziołami + kawałki ogórka

obiad

Butter chicken z ryżem i kalafiozem

kolacja

Salatka z kaszą gryczaną, grillowaną cukinią, pieczarkami, fetą i warzywami

Materiały chronione prawami autorskimi firmy Anna Reguła Dietetyka – kopiowanie i udostępnianie osobom trzecim jest zabronione

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Omlet razowy z gruszką i czekoladą

jaja kurze - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M))
mąka razowa - 30 g (3 łyżki)
jogurt naturalny - 70 g (3.5 łyżki)
erytrytol - 5 g (1 łyżeczka)
cynamon mielony - 3 g (1 szczypta)
proszek do pieczenia - 2.0 g (1 mała szczypta)
oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
gruszka - 150 g (1 sztuka)
czekolada gorzka - 5 g (1 kostka)

Wszystkie składniki zmiksować, smażyć na dobrze rozgrzanej patelni. Podać z kawałkami gruszki i czekoladą

waga - 320.0 g | tłuszcz - 12.6 g | węglow. og. - 49.9 g | błonnik - 6.4 g | białko - 12.5 g | energia - 340.5 kcal

PRZEKĄSKA

Kanapki z serkiem wiejskim, siekanym szpinakiem i ziołami + kawałki ogórka

chleb żytni - 100 g (3 kromki)
serek wiejski - 200 g (1 kubek)
szpinak - 15 g (porcja)
natka pietruszki - 15 g (3 łyżeczki)
koperek - 10 g (1 łyżka)
ogórek - 100 g (2 gruntowe)

waga - 440.0 g | tłuszcz - 7.2 g | węglow. og. - 56.8 g | błonnik - 9.2 g | białko - 26.9 g | energia - 366.6 kcal

OBIAD

Butter chicken z ryżem i kalafiorem

pierś kurczaka - 100 g (porcja)
pomidory w puszcze - 200 g (0.5 puszki)
jogurt grecki - 75 g (3.5 łyżki)
cebula - 50 g (1 porcja)
czosnek - 5 g (1 ząbek)
oliwa z oliwek - 7 g (1.5 łyżeczki)
masło orzechowe - 20 g (2 łyżeczki)
ryż brązowy - 50 g (0.5 woreczka)
kalafior - 130 g (0.3 główki)

Cebulę zeszklić z czosnkiem, dodać mięso, pomidory, dusić. Doprawić do smaku masłem orzechowym i przyprawami typu garam masala, imbir. Wymieszać delikatnie z jogurtem greckim, podać z ryżem i kalafiorem

waga - 637.0 g | tłuszcz - 24.0 g | węglow. og. - 57.6 g | błonnik - 9.5 g | białko - 35.3 g | energia - 571.5 kcal

KOLACJA

Sałatka z kaszą gryczaną, grillowaną cukinią, pieczarkami, fetą i warzywami

mix sałat - 20 g (1 duża garść)
kasza gryczana - 75 g (0.75 woreczka)
ser feta - 60 g (średnia porcja)
cukinia - 70 g (0.5 małej sztuki)
pieczarki - 100 g (10 małych sztuk)
papryka - 100 g (0.5 dużej sztuki)
awokado - 35 g (0.25 sztuki)
oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
zioła prowansalskie - 5 g (duża szczypta)
tymianek suszony - 5 g (duża szczypta)

Cukinię i pieczarki zgrilować z ziołami. Kaszę ugotować, wymieszać z pozostałymi składnikami

waga - 475.0 g | tłuszcz - 21.8 g | węglow. og. - 65.9 g | błonnik - 15.7 g | białko - 24.3 g | energia - 520.1 kcal

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1872.0 g | tłuszcz - 65.5 g | węglow. og. - 230.1 g | błonnik - 40.8 g | białko - 99.1 g | energia - 1798.7 kcal

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNIA 1

DODATKI DO DAŃ

masło orzechowe 20 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze 60 [g]
jogurt grecki 80 [g]
jogurt naturalny 70 [g]
ser feta 60 [g]
serek wiejski 200 [g]

SŁODYCZE

czekolada gorzka 5.0 [g]
erytrytol 5.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 17 [g]

ZBOŻOWE

chleb żytni 100 [g]
kasza gryczana 80 [g]
mąka razowa 30 [g]
ryż brązowy 50 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

pieś kurczaka 100 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado 60 [g]
gruszka 200 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony 3.0 [g]
koperek 11 [g]
proszek do pieczenia 2.0 [g]
tymianek suszony 5.0 [g]
zioła prowansalskie 5.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula 60 [g]
cukinia 90 [g]
czosnek 6 [g]
kalafior 210 [g]
mix sałat 27 [g]
natka pietruszki 15 [g]
ogórek 140 [g]
papryka 120 [g]
pieczarki 120 [g]
pomidory w puszcze 200 [g]
szpinak 19 [g]