

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Budyń jagodowy z mielonym siemieniem lnianym

płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)
mleko 2 % - 150 g (0.5 szklanki)
budyń w proszku bez cukru - 10 g (1 łyżka)
czarne jagody - 150 g (1 szklanka)
erytrytol - 10 g (1 łyżka)
siemię lniane - 10 g (1 łyżka)

Płatki ugotować na mleku z dodatkiem słodzika i proszku budyniowego. Zblendować na gładko z dodatkiem owoców. Posypać mielonym siemieniem lnianym

waga - 380.0 g | tłuszcz - 11.9 g | węglow. og. - 74.9 g | błonnik - 11.0 g | białko - 14.4 g | energia - 404.0 kcal

II ŚNIADANIE

Prosty serniczek na zimno

jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 150 g (1 opakowanie)
galaretka owocowa proszek - 30 g (0.5 opakowania)
maliny - 100 g (1 średnia porcja)

Galaretkę o dowolnym smaku rozpuścić w 100 ml wody, ostudzić. Po tym czasie wymieszać dokładnie z jogurtem, przelać do kubeczka lub foremek, schłodzić do stężenia. Podawać z tolerowanymi owocami. Można użyć galaretki bez cukru i posłodzić erytrytolem

waga - 280.0 g | tłuszcz - 1.8 g | węglow. og. - 22.0 g | błonnik - 6.9 g | białko - 19.8 g | energia - 169.6 kcal

OBIAD

Kurczak w delikatnym sosie koperkowym z kaszą jęczmienną

pierś kurczaka - 80 g (średnia porcja)
kasza jęczmienna - 50 g (0.5 woreczka)
bulion - 150 g (0.5 szklanki)
marchew - 50 g (1 połowa)
koperek - 20 g (2 łyżki)
mąka pszenna - 15 g (1 lekko czubata łyżka)
brokuły - 150 g (0.3 główki)
truskawki - 50 g (1 mała porcja)
brzoskwinia - 50 g (0.5 sztuki)
erytrytol - 5 g (1 łyżeczka)
oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)

Mięso gotować razem z kawałkami marchewki w słabym bulionie na końcu dodając sól, koperek i delikatnie zagęszczając całość mąką. W międzyczasie ugotować kaszę i warzywa, przygotować kompot z truskawek i brzoskwiń gotowanych z dodatkiem słodzika. Potrawę skropić oliwą

waga - 630.0 g | tłuszcz - 15.9 g | węglow. og. - 88.2 g | błonnik - 16.0 g | białko - 30.8 g | energia - 554.1 kcal

PODWIECZOREK

Krem z dyni

dynia - 70 g (1 porcja)
marchew - 30 g (0.25 sztuki)
bulion - 150 g (0.5 szklanki)
soczewica, czerwona - 10 g (2 łyżeczki)
jogurt naturalny - 20 g (1 łyżka)
dynia, pestki - 5 g (1 łyżeczka)

Dynię gotować z marchewką w słabym bulionie z małym dodatkiem soczewicy. Zblendować na krem, doprawić do smaku, lekko ostudzić. Podawać z jogurtem i mielonymi pestkami dyni

waga - 285.0 g | tłuszcz - 5.7 g | węglow. og. - 28.2 g | błonnik - 7.8 g | białko - 7.8 g | energia - 168.0 kcal

KOLACJA

Kanapki z serkiem kozim, burakiem i szpinakiem + omlet z zielonymi warzywami

chleb graham - 70 g (2 kromki)
ser kozii, do smarowania - 30 g (2 łyżeczki)
burak gotowany - 100 g (1 mała sztuka)
szpinak - 15 g (1 mała garść)
jaja kurze - 100 g (2 sztuki)
fasolka szparagowa - 70 g (1 porcja)
groszek zielony - 50 g (1 mała porcja)
oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
zioła prowansalskie - 3 g (duża szczypta)

Buraka upiec, ugotować lub kupić już ugotowaną sztukę. Pieczywo posmarować serkiem, ułożyć kawałki buraka i szpinaku. W międzyczasie ugotować fasolkę szparagową i groszek. Jajka rozbić, wymieszać z warzywami, ziołami i solą. Piec na dobrze rozgrzanej patelni bez tłuszczu lub smarując ją pędzelkiem z oliwą. Jeśli chleb graham nie jest dobrze tolerowany należy wymienić go na pieczywo pszenne

waga - 443.0 g | tłuszcz - 20.1 g | węglow. og. - 59.7 g | błonnik - 13.4 g | białko - 28.0 g | energia - 512.2 kcal

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2018.0 g | tłuszcz - 55.4 g | węglow. og. - 273.0 g | błonnik - 55.1 g | białko - 100.8 g | energia - 1808.0 kcal