

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1

śniadanie

Budyń jaglany
pomarańczowy

II śniadanie

Zielony koktajl - bomba
odżywcza

obiad

Dorsz w sosie
szpinakowo-pomidorowym

przekąska

Serek wiejski z rzodkiewką i
szczypiorkiem

kolacja

Zupa krem marchewkowa

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

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Budyń jaglany pomarańczowy

kasza jaglana - 55.0 g (3.5 łyżki)
mleko bez laktozy - 240.0 g (1 szklanka)
pomarańcza - 240.0 g (1 większa sztuka)
masło orzechowe - 10.0 g (1 łyżeczka)
cynamon mielony - 1.0 g (mała szczypta)

Kaszę jaglaną ugotować na mleku (do miękkości - ok. 15 minut). Zblendować ugotowaną kaszę z masłem orzechowym. Podawać z pokrojoną pomarańczą i cynamonem

waga - 546.0 g | tłuszcz - 11.9 g | węglow. og. - 80.3 g | błonnik - 6.9 g | białko - 18.9 g | energia - 491.5 kcal

II ŚNIADANIE

Zielony koktajl - bomba odżywcza

mleko bez laktozy - 240.0 g (1 szklanka)
banan - 60.0 g (0.5 średniej sztuki)
kiwi - 80.0 g (1 mała sztuka)
jarmuż - 20.0 g (garść)
sezam - 10.0 g (1 łyżka)

Owoce zblendować z mlekiem lub napojem roślinnym. Posypać sezamem

waga - 410.0 g | tłuszcz - 10.3 g | węglow. og. - 40.8 g | błonnik - 5.2 g | białko - 11.8 g | energia - 292.5 kcal

OBIAD

Dorsz w sosie szpinakowo-pomidorowym

dorsz - 150.0 g (1 porcja)
ryż basmati - 50.0 g (0.5 woreczka)
szpinak - 100.0 g (porcja)
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 50.0 g (1 porcja)
oliwa z oliwek - 10.0 g (1 łyżka)
oregano suszone - 2.0 g (szczypta)
bazyliia świeża - 2.0 g (szczypta)

Dorsza doprawić, piec w piekarniku 20 minut w 180 stopniach. W międzyczasie na patelni podsmażyć szpinak oraz pokrojone suszone pomidory. Rybę podawać z ugotowanym ryżem i "sosem" szpinakowo-pomidorowym.

waga - 364.0 g | tłuszcz - 18.2 g | węglow. og. - 55.7 g | błonnik - 6.4 g | białko - 33.4 g | energia - 507.0 kcal

PRZEKĄSKA

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem

serek wiejski bez laktozy - 200.0 g (1 kubek)
rzodkiewka - 50.0 g (1 mała porcja)
szczypiorek - 10.0 g (1 łyżka)

Wszystkie składniki wymieszać

waga - 260.0 g | tłuszcz - 6.2 g | węglow. og. - 9.2 g | błonnik - 1.5 g | białko - 22.9 g | energia - 180.8 kcal

KOLACJA

Zupa krem marchewkowa

marchew - 100.0 g (1 średnia sztuka)
ziemniaki - 100.0 g (1 porcja)
bulion warzywny - 250.0 g (1 szklanka)
oliwa z oliwek - 10.0 g (1 łyżka)
jogurt naturalny bez laktozy - 20.0 g (1 łyżka)
pestki dyni - 20.0 g (2 łyżki)
chleb bezglutenowy - 35.0 g (1 kromka)

W garnku zagotować bulion, dodać pokrojone warzywa i gotować ok 15 minut. Doprawić do smaku ulubionymi przyprawami. Zblendować zupę na gładki krem. Podawać z jogurtem, pieczywem i pestkami dyni

waga - 535.0 g | tłuszcz - 26.2 g | węglow. og. - 69.7 g | błonnik - 16.4 g | białko - 12.8 g | energia - 529.0 kcal

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2115.0 g | tłuszcz - 72.8 g | węglow. og. - 255.6 g | błonnik - 36.3 g | białko - 99.8 g | energia - 2000.7 kcal

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 14

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

pestki dyni	27 [g]
sezam	10 [g]

OWOCE I PRZETWORY

banan	100 [g]
kiwi	100 [g]
pomarańcza	340 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz	150 [g]
-------	---------

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	20 [g]
----------------	--------

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy	35 [g]
kasza jaglana	60 [g]
ryż basmati	50 [g]

DODATKI DO DAŃ

masło orzechowe	10 [g]
-----------------	--------

NABIAŁ I JAJA

jogurt naturalny bez laktozy	20 [g]
mleko bez laktozy	480 [g]
serek wiejski bez laktozy	200 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	3.1 [g]
bulion warzywny	330 [g]
cynamon mielony	1.0 [g]
oregano suszone	2.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

jarmuż	33 [g]
marchew	140 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	50 [g]
rzodkiewka	80 [g]
szczypiorek	12 [g]
szpinak	130 [g]
ziemniaki	140 [g]