

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1

śniadanie

Nocna owsianka z bananem i masłem orzechowym

przekąska

Kanapki z hummusem

obiad

Quesadilla z kurczakiem i warzywami

kolacja

Jajecznica z suszonymi pomidorami i szpinakiem

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

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Nocna owsianka z bananem i masłem orzechowym

płatki owsiane - 60.0 g (6 łyżek)
mleko 2 % - 150.0 g (0.5 szklanki)
banan - 120.0 g (1 średnia sztuka)
cynamon mielony - 3.0 g (1 szczypta)
masło orzechowe - 20.0 g (2 łyżeczki)

Płatki wymieszać z mlekiem, masłem orzechowym i nasionami w stoiczku. Wstawić na noc do lodówki. Rano dodać pokrojonego banana i cynamon.

waga - 353.0 g | tłuszcz - 17.7 g | węglow. og. - 81.9 g | błonnik - 7.8 g | białko - 19.2 g | energia - 550.7 kcal

PRZEKĄSKA

Kanapki z hummusem

chleb żytni - 80.0 g (2 kromki)
hummus, gotowy - 90.0 g (6 łyżeczek)
pomidor - 150.0 g (1 średnia sztuka)
cebula - 50.0 g (1 porcja)
szpinak - 10.0 g (1 mała porcja)

Pieczycwo posmarować hummusem, ułożyć pokrojone warzywa

waga - 380.0 g | tłuszcz - 17.9 g | węglow. og. - 63.6 g | błonnik - 14.6 g | białko - 14.0 g | energia - 424.8 kcal

OBIAD

Quesadilla z kurczakiem i warzywami

tortilla pełnoziarnista - 120.0 g (2 sztuki)
pierś kurczaka - 100.0 g (1 porcja)
papryka - 100.0 g (1 średnia sztuka)
cebula - 50.0 g (1 porcja)
szpinak - 10.0 g (1 mała porcja)
mozzarella light - 40.0 g (0.3 kulki)
oliwa z oliwek - 5.0 g (1 łyżeczka)
keczup - 20.0 g (2 łyżeczki)

Mięso pokroić w kostkę, doprawić do smaku ulubionymi przyprawami i usmażyć na oliwie. Następnie przełożyć je do miski. Położyć na patelni jeden placek, rozsmarować keczup, ułożyć mięso i warzywa i posypać serem. Połóż na wierzch drugi placek i docisnąć. Zapiekać 2-3 minuty, a następnie obrócić i tyle samo podpiekać na drugiej stronie.

waga - 445.0 g | tłuszcz - 20.1 g | węglow. og. - 65.9 g | błonnik - 10.7 g | białko - 43.9 g | energia - 596.5 kcal

KOLACJA

Jajecznicą z suszonymi pomidorami i szpinakiem

jaja kurze - 100.0 g (2 jajka)

szpinak - 30.0 g (1 duża porcja)

pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 30.0 g (mała porcja)

oliwa z oliwek - 5.0 g (1 łyżeczka)

chleb żytni - 80.0 g (2 kromki)

ogórek - 50.0 g (1 gruntowy)

Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać jajka, pokrojone suszone pomidory, szpinak i mieszać dopóki się nie zetną. Doprawić do smaku ulubionymi przyprawami. Podawać z pieczywem i kawałkami ogórka.

waga - 295.0 g | tłuszcz - 20.4 g | węglow. og. - 50.9 g | błonnik - 9.5 g | białko - 19.9 g | energia - 431.5 kcal

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1473.0 g | tłuszcz - 76.2 g | węglow. og. - 262.4 g | błonnik - 42.5 g | białko - 96.9 g | energia - 2003.5 kcal

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

DODATKI DO DAŃ

hummus, gotowy	90 [g]
keczup	20 [g]
masło orzechowe	20 [g]

OWOCE I PRZETWORY

banan	200 [g]
-------	---------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	3.0 [g]
-----------------	---------

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	120 [g]
ogórek	70 [g]
papryka	120 [g]
pomidor	160 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	30 [g]
szpinak	70 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

pierś kurczaka	100 [g]
----------------	---------

NABIAŁ I JAJA

jaja kurcze	120 [g]
mleko 2 %	150 [g]
mozzarella light	40 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	10 [g]
----------------	--------

ZBOŻOWE

chleb żytni	160 [g]
płatki owsiane	60 [g]
tortilla pełnoziarnista	120 [g]