

Dieta wiosna-lato

Z NISKIM IG

anna-regula.pl



W ŚRÓDZIEMNOMORSKIM
WYDANIU



DIETETYKA
niekoniecznie dietetycznie



ZUZANNA
WOŹNIAK
DIETETYKA



ŚNIADANIE

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu – 120 g (0,5 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr – 75 g (0,5 x Opakowanie)
Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) – 45 g (4,5 x Łyżka)
Morele – 45 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) – 25 g (1,7 x Łyżka)
Nasiona chia – 5 g (1 x Łyzeczka)

NOCNA OWSIANKA Z MORELAMI

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wieczorem dnia poprzedniego, wymieszaj płatki z mlekiem, jogurtem, chia, bananem rozgniecionym na papkę i szczyptą soli. Schowaj w zamkniętym pojemniku do lodówki na całą noc.
2. Rano podgrzej chwilę w garnuszku/mikrofalni (lub zjedz na zimno), dodaj pokrojone owoce i pokruszone orzechy.

Porady:

- morele możesz wymienić na brzoskwinie, jabłko czy gruszkę w takiej samej ilości
- nerkowce możesz wymienić na dowolne pestki czy nasiona w takiej samej ilości

Kalorie: 519,2 | Białko: 24,8 | Tłuszcze: 17,7 | Węglowodany: 63,3 | BłonniKalorie: 7,4

OBIAD

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 120 g (1,2 x Kawalek)
Ryż basmati – 50 g (3,3 x Łyżka)
Camembert lekki, 12% tłuszczu – 45 g (4,5 x Plaster)
Marchew – 45 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) – 30 g (0,2 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane – 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x Łyżka)
Curry – 2 g (2 x Szczypta)
Mielona słodka papryka – 1 g (0,2 x Łyzeczka)
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż z dodatkiem szczypty curry.
2. Mięso pokrój w kostkę obtocz w papryce, curry, szczypcie soli i pieprzu. Podsmaż na patelni na oliwie.
3. Warzywa obierz i pokrój w cienkie słupki. Ser pokrój w trójkąci.
4. Układaj produkty na talerzu, posyp pestkami dyni.

Porady:

- wersja light pozwala zmniejszyć w diecie podaż nasyconych kwasów tłuszczowych, które należy ograniczać do minimum, bo negatywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy
- camembert możesz wymienić na ser typu feta w takiej samej ilości

Kalorie: 521,8 | Białko: 42,7 | Tłuszcze: 17,4 | Węglowodany: 43,1 | BłonniKalorie: 4,7

