

JADŁOSPIS

Poniedziałek

Śniadanie (466 kcal)

Chleb żytni (180 kcal)	2 i 1/4 kromki (80 g)
Pomidor (23 kcal)	1 sztuka (150 g)
Szynka z indyka (42 kcal)	50 g
PASTA BROKUŁOWA NA TM (220.5 kcal)	1.5 porcji

Na śniadanie zrób sobie kanapki z pastą brokułową, wędliną i pomidorem. Pamiętaj, zrób od razu większą porcję pasty, abyś miała ją na kolejny dzień.

Drugie śniadanie (280 kcal)

Wiórki kokosowe (31 kcal)	3/4 łyżki (5 g)
Banan (57 kcal)	1/2 sztuki (60 g)
Maślanka naturalna OSM (62 kcal)	2/3 szklanki (150 ml)
Płatki owsiane (74 kcal)	1/6 szklanki (20 g)
Truskawki, mrożone (56 kcal)	1 i 1/4 szklanki (200 g)

Najprostszy sposób na tą przekąskę to wszystko razem ze sobą wymieszać lub zmiksować. Do naczynia miksującego włóż truskawki i banany ustaw 20sek./ obr. 8-10, następnie dodaj resztę składników i zmiksuj 10sek./ obr.6. Jeśli chcesz, stworzyć apetyczny, kolorowy i warstwowy deser, najpierw zmiksuj truskawki z bananem 20sek./ obr. 8-10. Przełóż je do szklanki, następnie zalej w szklance maślanką, posyp płatkami i wiórkami. Gotowe :) To danie robi się tak szybko, że możesz na kolejny dzień zrobić je na świeżo ;)

Obiad (484 kcal)

DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA NA TM (484 kcal)	1 porcja
---	----------

Pamiętaj, zrób od razu podwójną porcję obiadu, abyś miała na kolejny dzień. Gotowy obiad, podziel na dwie równe części.

Przekąska (260 kcal)

Orzechy włoskie (33 kcal)	1/6 garści (5 g)
Gruszka (81 kcal)	1 i 1/4 sztuki (150 g)
PLACUSZKI Z PŁATKAMI (145.5 kcal)	0.5 porcji

Placuszki robi się tak szybko i łatwo, że w czasie gotowania obiadu w TM, zdążysz zrobić tą przekąskę w sposób tradycyjny. Pamiętaj, zrób od razu porcję na drugi dzień.

JADŁOSPIS

Kolacja (387 kcal)

WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW (224 kcal)	1 porcja
NALEŚNIKI RAZOWE NA TM (163.5 kcal)	1.5 porcji

Pamiętaj, naleśniki zrób od razu w większej ilości, abyś miała je na kolację na kolejny dzień. Nadzienie do naleśników, też najlepiej jak rozdzielisz już sobie do oddzielnego pudełeczka.

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1877 kcal**
Białko: **93.28 g**

Tłuszcz: **70.86 g**
Węglowodany ogółem: **244.85 g**

Wtorek

Śniadanie (466 kcal)

Chleb żytni (180 kcal)	2 i 1/4 kromki (80 g)
Pomidor (23 kcal)	1 sztuka (150 g)
Szynka z indyka (42 kcal)	50 g
PASTA BROKUŁOWA NA TM (220.5 kcal)	1.5 porcji

Na śniadanie zrób sobie kanapki z pastą brokułową, wędliną i pomidorem. Wszystko masz już przygotowane z dnia poprzedniego :)

Drugie śniadanie (280 kcal)

Wiórki kokosowe (31 kcal)	3/4 łyżki (5 g)
Banan (57 kcal)	1/2 sztuki (60 g)
Maślanka naturalna OSM (62 kcal)	2/3 szklanki (150 ml)
Płatki owsiane (74 kcal)	1/6 szklanki (20 g)
Truskawki, mrożone (56 kcal)	1 i 1/4 szklanki (200 g)

Najprostszy sposób na tą przekąskę to wszystko razem ze sobą wymieszać lub zmiksować. Do naczynia miksującego włoż truskawki i banany ustaw 20sek./ obr. 8-10, następnie dodaj resztę składników i zmiksuj 10sek./ obr.6. Jeśli chcesz, stworzyć apetyczny, kolorowy i warstwowy deser, najpierw zmiksuj truskawki z bananem 20sek./ obr. 8-10. Przełóż je do szklanki, następnie zalej w szklance maślanką, posyp płatkami i wiórkami. Gotowe :)

Obiad (484 kcal)

DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA NA TM (484 kcal)	1 porcja
---	----------

JADŁOSPIS

Gotowy obiad, powinnaś mieć z dnia wczorajszego.

Przekąska (260 kcal)

Orzechy włoskie (33 kcal)	1/6 garści (5 g)
Gruszka (81 kcal)	1 i 1/4 sztuki (150 g)
PLACUSZKI Z PŁATKAMI (145.5 kcal)	0.5 porcji

Placuszki powinnaś mieć gotowe z wczorajszego dnia.

Kolacja (387 kcal)

WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW (224 kcal)	1 porcja
NALEŚNIKI RAZOWE NA TM (163.5 kcal)	1.5 porcji

naleśniki masz gotowe z wczorajszego dnia, nadzienie też powinnaś już mieć w pudełeczku.
Wystarczy, więc abyś włożyła farsz do naleśnika i wstawiła go do piekarnika lub na patelnię, aby się podgrzał.

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1877 kcal**
Białko: **93.28 g**

Tłuszcz: **70.86 g**
Węglowodany ogółem: **244.85 g**

★ ZALECENIA DO DIETY

W planie możesz stosować sobie zamiany produktów, z poszczególnych grup, stosuj je w tych samych ilościach jakie są podane w planie:

- > maślanka, kefir, jogurt naturalny ok. 2% (oczywiście naturalne ;))
- > gruszka, jabłko
- > mleko krowie, mleko np. migdałowe

Podany plan jest przykładowy i dostosowany do moich potrzeb, dlatego nie oznacza to, że będzie on odpowiedni również dla Ciebie. Jednak, możesz go użyć jako wskazówki.

Jeśli chcesz korzystać codziennie z diety idealnie dopasowanej do Twoich potrzeb i stanu zdrowia, skontaktuj się ze mną indywidualnie na blogu Słodkie Fajne ale Dietetyczne.

Wartości energetyczne tego planu masz podane przy każdym jego posiłku.

Załączona do niego lista zakupów, jest przygotowana na dwa dni.

Plan również jest rozpisany na dwa dni, ponieważ wychodzę z założenia, że gotując raz na dwa dni, poświęcam znacznie mniej czasu na robienie zakupów, myślenie o posiłkach i ich przygotowanie.

Zachęcam też i Ciebie do takiej formy szykowania posiłków.

Jeśli wykorzystasz ten plan i będziesz z nim gotować, będzie mi bardzo miło jak pochwalisz mi się swoimi posiłkami, które na jego podstawie przygotujesz. Możesz oznaczyć mnie wtedy na FB, lub na Instagramie zaznaczyć #ZDROWADIETANISKIMKOSZTEM lub @SLODKIEFAJNEALEDIETETYCZNE.



Pozdrawiam Cię,
Dorota

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie					
Chleb żytni Pomidor Szynka z indyka PASTA BROKUŁOWA NA TM	Chleb żytni Pomidor Szynka z indyka PASTA BROKUŁOWA NA TM					
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie					
Wiórki kokosowe Banan Maślanka naturalna OSM Płatki owsiane Truskawki, mrożone	Wiórki kokosowe Banan Maślanka naturalna OSM Płatki owsiane Truskawki, mrożone					
Obiad	Obiad					
DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA NA TM	DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA NA TM					
Przekąska	Przekąska					
Orzechy włoskie Gruszka PLACUSZKI Z PŁATKAMI	Orzechy włoskie Gruszka PLACUSZKI Z PŁATKAMI					
Kolacja	Kolacja					
WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW NALEŚNIKI RAZOWE NA TM	WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW NALEŚNIKI RAZOWE NA TM					

PRZEPISY

PRZEPIS: PASTA BROKUŁOWA NA TM (1 PORCJA)



Składniki:

Orzechy włoskie - 1/4 garści (7 g)
Brokuły - 1/6 sztuki (84 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny OSM w
Piątnicy - 1 i 1/3 łyżki (34 g)



Przygotowanie:

Brokuł (może być też mrożony) zblanszuj w wodzie lub wrzuć na Varomę. Wtedy do naczynia miksującego wlej ok. 0,5 litra wody i ustaw 10min/ Varoma/ obr.1. Następnie wylej wodę, wrzuć brokuła do naczynia miksującego, dodaj wszystkie inne składniki i ustaw 10sek/ obr.6. Powstałą pastą, posmaruj chleb.

PRZEPIS: DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA NA TM (1 PORCJA)



Składniki:

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/2 sztuki (90 g)
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
Jabłko - 1/5 sztuki (35 g)
Mąka ziemniaczana - 1/8 szklanki (5 g)
Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3 ml)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Rodzynki suszone - 1/6 garści (5 g)
Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50 g)
Mleczko kokosowe - 70 ml



Przygotowanie:

Kurczaka pokrój w kostkę, lekko oprósz solą i pieprzem. Cebulę obierz, przekrój na pół i wrzuć do naczynia miksującego, ustaw 3sek./ obr5. Zgarnij ze ścianek naczynia cebulę, dodaj olej i ustaw 1min./ temperatura 98stopni/ obr.1. Po tym czasie dodaj mięso i włącz 2min./ temperatura 98stopni/ obr. wsteczne - mieszanie. W małej ilości mleczka wymieszaj mąkę oraz curry (pół łyżeczki - ale najlepiej jej ilość dostosuj do swojego smaku) - najlepiej użyj pasty curry, dodaj resztę mleczka. Dopraw pieprzem. Wlej sos do mięsa i duś 6min/ 100stopni/ or. wsteczne - mieszanie. W tym czasie pokrój jabłko w kostkę. Do naczynia miksującego dodaj rodzynki i pokrojone jabłko. Duś ostatnią 1min/ 100stopni/ obr. wsteczne - mieszanie. Podawaj z ugotowanym ryżem.

PRZEPIS: PLACUSZKI Z PŁATKAMI (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 4 łyżki (80 g)
Mąka pszenna razowa Melvit - 2 i 2/3 łyżki (40 g)
Płatki owsiane - 1/7 szklanki (15 g)
Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Widelcem w misce wymieszaj jajko z jogurtem. Dodaj płatki i mąkę z sodą, ponownie wymieszaj do połączenia się składników, tak aby nie powstały grudki z maki. Ciasto ma być bardzo gęste - w razie potrzeby dodaj jeszcze 2 łyżki mąki. Rozgrzej patelnię i łyżka formuj placuszki. Piecz z dwóch stron na złoty kolor. W zależności od jakości patelni, możesz delikatnie podlać olej lub masło klarowane.

PRZEPISY

PRZEPIS: WYTRAWNE NADZIE NIE DO NALEŚNIKÓW (1 PORCJA)



Składniki:

Oliwki zielone marynowane - 1 łyżka (20 g)
Fasola czerwona, konserwowa - 1/4 szklanki (50 g)
Marchew - 2/3 sztuki (30 g)
Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40 g)
Ser feta - 1/8 kostki (20 g)
Ser parmezan, twardy - 1/8 sztuki (10 g)
Szyńka z indyka - 50 g



Przygotowanie:

Wszystko włożyć do naleśnika, złożyć w rulon lub trójkąt i zapiec w piekarniku, lub na suchej patelni - wtedy koniecznie przykryć pokrywką.

PRZEPIS: NALEŚNIKI RAZOWE NA TM (1 PORCJA)



Składniki:

Mąka pszenna razowa Melvit - 1 i 2/3 łyżki (25 g)
Mleko 2% OSM - 1/8 szklanki (25 ml)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3 ml)
Woda mineralna niegazowana - 1/8 szklanki (25 ml)



Przygotowanie:

Do naczynia miksującego wlej mleko, wodę i wsyp mąkę. Ustaw 10sek/ obr. 6. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste dolej odrobinę wody. Przed samym smażeniem dodaj do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszaj 10sek/ obr.6. Smaż naleśniki.
Jeśli nie pijesz mleka krowiego, możesz zrobić takie naleśniki z mlekiem roślinnym.

PRZEPIS: PLACUSZKI Z PŁATKAMI (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 4 łyżki (80 g)
Mąka pszenna razowa Melvit - 2 i 2/3 łyżki (40 g)
Płatki owsiane - 1/7 szklanki (15 g)
Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Widelcem w misce wymieszaj jajko z jogurtem. Dodaj płatki i mąkę z sodą, ponownie wymieszaj do połączenia się składników, tak aby nie powstały grudki z maki. Ciasto ma być bardzo gęste - w razie potrzeby dodaj jeszcze 2 łyżki mąki. Rozgrzej patelnię i łyżką formuj placuszki. Piecz z dwóch stron na złoty kolor. W zależności od jakości patelni, możesz delikatnie podlać olej lub masło klarowane.

LISTA ZAKUPÓW

Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Chleb żytni	160 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	55 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna razowa Melvit	115 g
<input type="checkbox"/>	Mąka ziemniaczana	10 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy	100 g

Warzywa

<input type="checkbox"/>	Pomidor	300 g (1 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Brokuły	252 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	50 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasola czerwona, konserwowa	100 g
<input type="checkbox"/>	Marchew	60 g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	80 g (1/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Maślanka naturalna OSM	300 ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	80 g
<input type="checkbox"/>	Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny OSM w Piątnicy	102 g
<input type="checkbox"/>	Ser feta	40 g
<input type="checkbox"/>	Ser parmezan, twardy	20 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mleko 2% OSM	75 ml

Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Szynka z indyka	200 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	50 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	180 g (1 sztuka)

Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	6 ml
<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe	140 ml
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy, uniwersalny	9 ml

LISTA ZAKUPÓW

Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Wiórki kokosowe | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Banan | 120 g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki, mrożone | 400 g |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie | 31 g |
| <input type="checkbox"/> | Gruszka | 300 g (2 i 1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 70 g (1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Rodzynki suszone | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Oliwki zielone marynowane | 40 g |

Napoje

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Woda mineralna niegazowana | 75 ml |
|--------------------------|----------------------------|-------|

Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | Soda oczyszczona | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Przyprawy - pieprz czarny, suszony | 5 g |