

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 (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. Jeśli chcesz, stworzyć apetyczny, kolorowy i warstwowy deser, najpierw zmiksuj truskawki z bananem.. 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 (485 kcal)

DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA (485 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, zdążysz zrobić tą przekąskę. Pamiętaj, zrób od razu porcję na drugi dzień.

Kolacja (387 kcal)

NALEŚNIKI RAZOWE (163.5 kcal)	1.5 porcji
-------------------------------	------------

JADŁOSPIS

WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW (224 kcal)

1 porcja

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

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1878 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 (220.5 kcal)	1.5 porcji

Na śniadanie zrób sobie kanapki z pastą brokułową, wędliną i pomidorem. Pastę powinnaś już mieć przygotowaną 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. Jeśli chcesz, stworzyć apetyczny, kolorowy i warstwowy deser, najpierw zmiksuj truskawki z bananem. Przelóż je do szklanki, następnie zalej w szklance maślanką, posyp płatkami i wiórkami. Gotowe :)

Obiad (485 kcal)

DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA (485 kcal)

1 porcja

Obiad masz już przygotowany z dnia poprzedniego.

Przekąska (260 kcal)

Orzechy włoskie (33 kcal)	1/6 garści (5 g)
Gruszka (81 kcal)	1 i 1/4 sztuki (150 g)

JADŁOSPIS

PLACUSZKI Z PŁATKAMI (145.5 kcal)

0.5 porcji

Placuszki masz już gotowe z wczorajszego dnia.

Kolacja (387 kcal)

NALEŚNIKI RAZOWE (163.5 kcal)

1.5 porcji

WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW (224 kcal)

1 porcja

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): **1878 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	Chleb żytni Pomidor Szynka z indyka PASTA BROKUŁOWA					
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	DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA					
Przekąska	Przekąska					
Orzechy włoskie Gruszka PLACUSZKI Z PŁATKAMI	Orzechy włoskie Gruszka PLACUSZKI Z PŁATKAMI					
Kolacja	Kolacja					
NALEŚNIKI RAZOWE WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW	NALEŚNIKI RAZOWE WYTRAWNE NADZIENIE DO NALEŚNIKÓW					

LISTA ZAKUPÓW

Produkty zbożowe

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

Warzywa

<input type="checkbox"/>	Pomidor	300 g (1 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	50 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Brokuły	252 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"/>	Mleko 2% OSM	75 ml
<input type="checkbox"/>	Ser feta	40 g
<input type="checkbox"/>	Ser parmezan, twardy	20 g (1/8 sztuki)

Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Szynka z indyka	200 g
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	180 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	50 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"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	5 g
<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	1 g

PRZEPISY

PRZEPIS: PASTA BROKUŁOWA (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 ugotować. Zmiksuj brokuł, orzechy, serek, sól i
pieprz. Posmaruj chleb pastą.

PRZEPIS: DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA (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. Pokrojoną drobno cebulę podsmaż na łyżeczce
oliwy i dodaj mięso. Smaż około 5 minut. W małej ilości
mleczka wymieszaj mąkę oraz curry - najlepiej pasta,
dodaj resztę mleczka. Dopraw pieprzem. Wlej sos do
mięsa i duś kolejne 5 minut. Dodaj rodzynek i pokrojone w
kostkę jabłko. Duś na wolnym ogniu 10 minut.

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.

PRZEPIS: NALEŚNIKI RAZOWE (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 miski wsyp mąkę, wlej wodę i mleko, wymieszaj bądź
użyj miksera aby otrzymać gładkie ciasto. Jeśli będzie
zbyt gęste dolej wody. Przed samym smaženiem dodaj do
ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszaj. Smaż naleśniki.

PRZEPISY

PRZEPIS: WYTRAWNE NADZIENIE 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: DIETETYCZNE CURRY Z KURCZAKA (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. Pokrojoną drobno cebulę podsmaż na łyżeczce oliwy i dodaj mięso. Smaż około 5 minut. W małej ilości mleczka wymieszaj mąkę oraz curry - najlepiej pasta, dodaj resztę mleczka. Dopraw pieprzem. Wlej sos do mięsa i duś kolejne 5 minut. Dodaj rodzynki i pokrojone w kostkę jabłko. Duś na wolnym ogniu 10 minut.

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.