



NAOMI[®]
TAMPER

Dieta
rzeźbiąca ciało
1600kcal



Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie						
Owsianka czekoladowa z gruszką	Pancakes z brzoskwinia	Szakszuka z awokado	Owsianka z bananem i masłem orzechowym	Kanapki z pastą jajeczną	Pieczona owsianka ze śliwkami	Jajecznica z suszonymi pomidorami i szpinakiem
II Śniadanie						
Mocno czekoladowe Brownie	Mocno czekoladowe Brownie	Kanapki z masłem orzechowym i gruszką	Kanapki z hummusem	Koktajl bananowo-czekoladowy	Ciasto marchewkowe	Ciasto marchewkowe
Obiad						
Wrap z kurczakiem i warzywami	Grillowana pierś z kurczaka z kaszą gryczaną Sałatka	Makaron z kurczakiem i warzywami	Pełnoziarniste spaghetti bolognese	Wątróbka z jabłkiem	Dorsz z warzywami	Ryż po azjatycku z krewetkami
Kolacja						
Sałatka dla pracy mózgu	Zupa krem z dyni Serek wiejski z malinami	Bananowo-czekoladowy budyn z tofu	Frytki z pietruszki i batata	Kanapki z serem i warzywami	Wrap z szynką, serem i pieczarkami	Naleśniki orkiszowe z duszonym jabłkiem
Kcal: 1598 W: 210.1 / B: 84.9 T: 55.3 / Bł: 39.0 ŁG: 57.2	Kcal: 1591 W: 217.8 / B: 87.9 T: 50.1 / Bł: 31.5 ŁG: 94.2	Kcal: 1588 W: 210.8 / B: 83.7 T: 53.9 / Bł: 38.8 ŁG: 70.1	Kcal: 1610 W: 212.4 / B: 77.3 T: 55.3 / Bł: 31.2 ŁG: 78.6	Kcal: 1598 W: 219.3 / B: 75.3 T: 50.1 / Bł: 32.0 ŁG: 88.7	Kcal: 1601 W: 209.7 / B: 85.8 T: 53.9 / Bł: 30.3 ŁG: 82.8	Kcal: 1598 W: 213.4 / B: 81.9 T: 52.7 / Bł: 29.0 ŁG: 91.9

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka czekoladowa z gruszką

Kcal: 476 W: 68.2g B: 16.8g T: 18.1g

Mleko 2%	1 x Szklanka (240 g)
Orzechy włoskie	0,5 x Garść (15 g)
Gruszka	1 x Sztuka (130 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x Łyżeczka (5 g)
Płatki owsiane	4,5 x Łyżka (45 g)

Bł: 8.5g ŁG: 21.9

Przepis:

Ugotuj płatki owsiane na mleku wg instrukcji na opakowaniu. Dodaj kakao i wymieszaj. Podawaj z owocami i orzechami.

II Śniadanie

Mocno czekoladowe Brownie



Kcal: 344 W: 60.3g B: 16.0g T: 8.2g

Kakao (proszek bez dodatku cukru)	3 x Łyżeczka (15 g)
Ksylitol	4 x Łyżka (56 g)
Olej rzepakowy	1 x Łyżka (10 g)
Fasola czerwona z puszki	1 x Opakowanie (400 g)
Soda oczyszczona	1 x Łyżeczka (4 g)
Banan	1 x Sztuka (120 g)
Jajko	2 x Sztuka (100 g)

Bł: 8.8g ŁG: 14.5

Zjedz 1 z 3 porcji

Przepis na 3 porcje:

Wypłucz fasolę i wrzuć do miski. Zblenduj ją na gładką masę. Dodaj resztę składników i blenduj jeszcze kilka minut tak, aby składniki dobrze się połączyły. Wyłóż blachę keksówkę papierem do pieczenia, wlej ciasto i piecz 40 minut w 180 stopniach.

Obiad

Wrap z kurczakiem i warzywami

Kcal: 441 W: 39.7g B: 43.3g T: 11.6g

Sól	1 x Szczypota (0,5 g)
Pieprz czarny	0,5 x Łyżeczka (2 g)
Jogurt naturalny	2 x Łyżka (40 g)
Papryka czerwona	1 x Plaster (20 g)
Cebula	1 x Plaster (20 g)
Ogórek świeży	1 x Sztuka (180 g)
Salata lodowa	2 x Liść (70 g)
Pierś z kurczaka	1,5 x Porcja (150 g)
Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka (60 g)

Bł: 9.3g ŁG: 10.1

Przepis:

Upiecz na grillu lub w piekarniku pokrojoną w paski pierś z kurczaka (dopraw go wcześniej ziołami, solą i pieprzem). Pokrój warzywa. Wszystkie składniki zawiń w tortillę, po czym zapiecz ją w tosterze. Jogurt wymieszaj z przyprawami i zrób sos - możesz nic posmarować placek albo maczać gotową tortillę.

Kolacja

Salatka dla pracy mózgu

Sok z cytryny	1 x łyżeczka (3 g)
Chleb żytni	1 x Kromka (40 g)
Salata lodowa	3 x Liść (105 g)
Awokado	0,5 x Sztuka (70 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka (5 g)
Pomidor	2 x Sztuka (340 g)

Kcal: 337 W: 41.9g B: 8.8g T: 17.4g
Bł: 12.4g ŁG: 10.7

Przepis:

Pokrój wszystkie składniki i wymieszaj. Polej oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Dopraw do smaku. Zjedz z grzanką.

Suma dnia

Kcal: 1598 W: 210.1g B: 84.9g T: 55.3g
Bł: 39.0g ŁG: 57.2

Wtorek

Śniadanie

Pancakes z brzoskwinia

Soda oczyszczona	1 x łyżeczka (4 g)
Brzoskwinia	1 x Sztuka (85 g)
Jogurt naturalny	3 x łyżka (60 g)
Mąka orkiszowa jasna	70 g
Masło klarowane	1 x łyżeczka (8 g)
Jajko	1 x Sztuka (50 g)

Kcal: 456 W: 62.0g B: 18.4g T: 15.6g
Bł: 4.9g ŁG: 45.8

Przepis:

Wymieszaj ze sobą składniki na pancakes na gładką masę (jogurt, mąka, jajko, soda). Smaż placuszki na małej ilości masła na nieprzywierającej patelni. Podawaj z owocami.

II Śniadanie

Mocno czekoladowe Brownie



Kcal: 344 W: 60.3g B: 16.0g T: 8.2g
Bł: 8.8g ŁG: 14.5

Zjedz 1 z 3 porcji

Przepis został podany wyżej.

Obiad

Grillowana pierś z kurczaka z kaszą gryczaną

Kasza gryczana	1 x Porcja (50 g)
Pierś z kurczaka	1,2 x Porcja (120 g)
Czosnek mielony	0,3 x łyżeczka (1,5 g)
Sól	1 x Szczypota (0,5 g)
Majeranek suszony	0,5 x łyżeczka (2 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka (5 g)

Kcal: 370 W: 38.1g B: 34.1g T: 10.0g
Bł: 6.0g ŁG: 14.4

Przepis:

Polej mięso oliwą i dopraw do smaku. Grilluj ok. 15 minut, obracając co jakiś czas. Zjedz z kaszą.

Salatka

Ogórek świeży	0,5 x Sztuka (90 g)
Oregano suszone	2 x Szczypota (0,6 g)
Sok z cytryny	1 x Łyżeczka (3 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka (5 g)
Salata lodowa	2 x Liść (80 g)
Pomidor	0,5 x Sztuka (85 g)

Kcal: 84 **W:** 8.3g **B:** 2.1g **T:** 5.5g **Bł:** 2.9g
ŁG: 1.0

Przepis:

Pokrój warzywa i wymieszaj. Polej oliwą i sokiem z cytryny. Dopraw do smaku.

Suma posiłku

Kcal: 454 **W:** 46.4g **B:** 36.2g **T:** 15.5g
Bł: 8.9g **ŁG:** 15.4

Kolacja**Zupa krem z dyni**

Dynia	0,5 x Porcja (300 g)
Pestki słonecznika	0,5 x Łyżka (5 g)
Mleczko kokosowe	0,5 x Porcja (10 g)
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka (5 g)
Marchew	1 x Sztuka (45 g)
Czosnek	1 x Ząbek (5 g)
Cebula	0,5 x Sztuka (60 g)
Bulion warzywny	1 x Porcja (200 g)

Kcal: 229 **W:** 34.1g **B:** 6.1g **T:** 10.1g
Bł: 4.3g **ŁG:** 15.2

Przepis:

Pokrój dynię, usuń gniazda nasienne, obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Marchew obierz, pokrój w plasterki. Podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj dynię i marchew oraz przyprawy (sól, pieprz, kurkuma, imbir, papryka słodka, papryka chili). Całość podsmażaj ok. 10 min. Dodaj bulion. Gotuj aż do zmięknienia warzyw. Zblenduj całość na gładką masę. Podawaj z mleczkiem kokosowym i uprażonym słonecznikiem. Z chleba zrób grzankę (w opiekaczu lub piekarniku).

Serek wiejski z malinami

Maliny	1 x Garść (70 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	0,5 x Opakowanie (100 g)

Kcal: 108 **W:** 15.0g **B:** 11.2g **T:** 0.7g
Bł: 4.6g **ŁG:** 3.3

Przepis:

Wymieszaj serek wiejski z malinami.

Suma posiłku

Kcal: 337 **W:** 49.1g **B:** 17.3g **T:** 10.8g
Bł: 8.9g **ŁG:** 18.5

Suma dnia

Kcal: 1591 **W:** 217.8g **B:** 87.9g **T:** 50.1g
Bł: 31.5g **ŁG:** 94.2

Środa

Śniadanie

Szakszuka z awokado

Kcal: 366 W: 20.8g B: 17.0g T: 26.0g
Bł: 10.2g ŁG: 2.2

Sól	1 x Szczypta (0,5 g)
Pomidory z puszki	1 x Opakowanie (240 g)
Papryka ostra w proszku	1 x Szczypta (0,3 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka (5 g)
Kmin rzymski (nasiona)	0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Jajko	2 x Sztuka (100 g)
Sok z cytryny	0,5 x Łyżeczka (1,5 g)
Czosnek	1 x Ząbek (5 g)
Cebula	0,25 x Sztuka (30 g)
Awokado	0,5 x Sztuka (70 g)

Przepis:

Podsmaż pokrojoną cebulę z czosnkiem na oliwie. Dodaj pomidory z puszki i przyprawy. Duś kilka minut pod przykrywką. Zrób wgłębienia na jajka i wbij je na patelnię. Duś kilka minut aż jajka się zetną. Podawaj z pokrojonym awokado skropionym sokiem z cytryny.

II Śniadanie

Kanapki z masłem orzechowym i gruszką

Kcal: 372 W: 64.7g B: 10.5g T: 8.6g
Bł: 10.0g ŁG: 24.5

Chleb żytni	3 x Kromka (90 g)
Gruszka	1 x Sztuka (130 g)
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka (10 g)

Przepis:

Posmaruj kanapki masłem orzechowym. Nałóż pokrojone owoce.

Obiad

Makaron z kurczakiem i warzywami

Kcal: 513 W: 70.9g B: 39.0g T: 11.3g
Bł: 13.6g ŁG: 22.6

Makaron pełnoziarnisty	1 x Szklanka (70 g)
Cukinia	0,2 x Sztuka (120 g)
Pierś z kurczaka	1 x Porcja (100 g)
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka (115 g)
Pieczarki	1 x Garść (60 g)
Cebula	0,5 x Sztuka (10 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka (5 g)
Czosnek	1 x Ząbek (5 g)
Tymianek suszony	0,5 x Łyżeczka (2 g)
Papryka słodka w proszku	0,5 x Łyżeczka (2 g)
Oregano suszone	5 x Szczypta (1,5 g)
Pieprz czarny	3 x Szczypta (0,9 g)

Przepis:

Pieczarki, paprykę, cebulę i cukinię pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Makaron ugotuj al dente.

Filet z kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem. Rozgrzej patelnię z oliwą i włóż kurczaka, obsmaż, następnie zdejmij z patelni i odłóż na talerz.

Na tę samą patelnię włóż pokrojoną w kosteczkę cebulę i czosnek, podsmaż.

Dodaj pokrojone na plasterki pieczarki i smaż aż odparują i zaczną się rumienić. Dodaj cukinię i paprykę i jeszcze chwilę razem podsmażaj.

Dodaj kurczaka, przypraw, wymieszaj i razem podsmażaj przez ok. minutę.

Dodaj odcedzony makaron i wymieszaj. Gdy całość się podgrzeje wyłóż na talerz.

Kolacja**Bananowo-czekoladowy budyń z tofu****Kcal: 337 W: 54.4g B: 17.2g T: 8.0g**

Mleko 2%	0,5 x Szklanka (120 g)
Tofu twarde	0,5 x Opakowanie (90 g)
Banan	1 x Sztuka (100 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	2 x łyżeczka (20 g)
Miód	0,5 x łyżka (12,5 g)

Bł: 5.0g ŁG: 20.8**Przepis:**

Wszystkie składniki zmiksować na gładki mus.

Suma dnia**Kcal: 1588 W: 210.8g B: 83.7g T: 53.9g****Bł: 38.8g ŁG: 70.1****Czwartek****Śniadanie****Owsianka z bananem i masłem orzechowym****Kcal: 499 W: 63.7g B: 29.2g T: 16.0g**

Mleko 2%	1 x Szklanka (240 g)
Płatki owsiane	4 x łyżka (40 g)
Masło orzechowe	1,5 x łyżeczka (15 g)
Banan	1 x Sztuka (80 g)
Skyr naturalny	5 x łyżka (100 g)

Bł: 5.9g ŁG: 24.3**Przepis:**

Płatki ugotuj na mleku. Wymieszaj z masłem orzechowym i jogurtem.

Pokrój banana i dodaj do owsianki.

II Śniadanie**Kanapki z hummusem****Kcal: 279 W: 47.4g B: 10.5g T: 5.8g**

Ogórek kiszony	1 x Sztuka (60 g)
Hummus	2 x łyżeczka (30 g)
Chleb żytni	2 x Kromka (80 g)
Pomidor	0,5 x Sztuka (85 g)

Bł: 7.8g ŁG: 17.6**Przepis:**

Pieczycwo posmaruj hummusem i zjedz z warzywami.

Obiad

Pełnoziarniste spaghetti bolognese

Kcal: 511 W: 50.8g B: 32.0g T: 22.0g
Bł: 10.2g ŁG: 16.4

Czosnek	1 x Ząbek (5 g)
Cebula	0,3 x Sztuka (36 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka (5 g)
Mięso mielone wołowe	1 x Porcja (100 g)
Pomidory z puszki	1 x Opakowanie (240 g)
Bazylia świeża	1 x Garść (4 g)
Oregano suszone	2 x Szczypota (0,6 g)
Ser parmezan	1 x Łyżka (8 g)
Makaron pełnoziarnisty	50 g

Przepis:

Podsmaż cebulę z czosnkiem na oliwie. Dodaj mięso mielone i podsmaż, a następnie dodaj pomidory i gotuj ok. 30 minut pod przykryciem. Dopraw do smaku. Podawaj ugotowany makaron z sosem, świeżą bazylią i parmezanem.

Kolacja

Frytki z pietruszki i batata

Kcal: 321 W: 50.5g B: 5.6g T: 11.5g
Bł: 7.3g ŁG: 20.3

Sok z cytryny	1 x Łyżeczka (3 g)
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka (6 g)
Jogurt naturalny	2 x Łyżka (40 g)
Czosnek	1 x Ząbek (5 g)
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka (10 g)
Batat	1 x Sztuka (230 g)

Przepis:

Wszystkie warzywa pokrój w słupki i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i posyp przyprawami. Piecz w piekarniku ok. 20 minut w 200 stopniach. Jogurt wymieszaj z czosnkiem, sokiem z cytryny i natką pietruszki.

Suma dnia

Kcal: 1610 W: 212.4g B: 77.3g T: 55.3g
Bł: 31.2g ŁG: 78.6

Piątek

Śniadanie

Kanapki z pastą jajeczną

Kcal: 401 W: 48.3g B: 22.1g T: 13.2g
Bł: 7.3g ŁG: 17.6

Szczypiorek	1 x Łyżka (5 g)
Jogurt naturalny	1 x Łyżka (20 g)
Sól	1 x Szczypota (0,5 g)
Salata lodowa	1 x Garść (40 g)
Pomidor	1 x Sztuka (170 g)
Jajko	2 x Sztuka (100 g)
Chleb żytni	2 x Kromka (80 g)

Przepis:

Ugotuj jajka na twardo, a następnie zetrzyj je na tarce/ rozgnieć widelcem. Dodaj do nich jogurt, szczypiorek, szczyptę soli i wymieszaj. Nałóż pastę na kanapki oraz resztę pokrojonych dodatków.

II Śniadanie

Koktajl bananowo-czekoladowy**Kcal: 283 W: 49.5g B: 11.2g T: 6.0g**

Banan	1 x Sztuka (120 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka (5 g)
Mleko 2%	1 x Szklanka (240 g)
Płatki owsiane	1 x łyżka (10 g)

Bł: 4.2g ŁG: 20.8**Przepis:**

Zblenduj razem wszystkie składniki.

Obiad

Wątróbka z jabłkiem**Kcal: 496 W: 70.1g B: 23.0g T: 15.7g**

Wątróbka z kurczaka	1 x Porcja (100 g)
Jabłko	1 x Sztuka (170 g)
Cebula	0,3 x Sztuka (36 g)
Sól	0,3 x łyżeczka (1,8 g)
Pieprz czarny	0,3 x łyżeczka (1,2 g)
Olej rzepakowy	1 x łyżka (10 g)
Majeranek suszony	1 x łyżeczka (4 g)
Ziemniak	3 x Sztuka (225 g)

Bł: 11.3g ŁG: 32.5**Przepis:**

Na oleju podsmaż pokrojoną cebulkę. Dodaj oczyszczoną i pokrojoną wątróbkę i smaż aż się zarumieni. Dopraw do smaku i wymieszaj. Dodaj pokrojone jabłko i duś ok. 15 minut pod przykrywką. Pod koniec odkryj naczynie, aby odparować nadmiar soku. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

Kolacja

Kanapki z serem i warzywami**Kcal: 418 W: 51.4g B: 19.0g T: 15.2g**

Chleb żytni	2 x Kromka (80 g)
Hummus	2 x łyżeczka (30 g)
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka (115 g)
Ogórek kiszony	1 x Sztuka (60 g)
Ser żółty	2 x Plaster (30 g)

Bł: 9.2g ŁG: 17.8**Przepis:**

Posmaruj kanapki hummusem. Nałóż ser żółty oraz resztę pokrojonych dodatków.

Komentarz:

Hummus możesz wymienić na dowolną pastę warzywną.

Suma dnia**Kcal: 1598 W: 219.3g B: 75.3g T: 50.1g****Bł: 32.0g ŁG: 88.7**

Śniadanie

Pieczona owsianka ze śliwkami

Kcal: 401 W: 61.3g B: 17.5g T: 11.4g
Bł: 4.5g ŁG: 22.6

Płatki owsiane	5 x łyżka (50 g)
Mleko 2%	0,6 x Szklanka (144 g)
Miód	0,5 x łyżka (12,5 g)
Jajko	1 x Sztuka (50 g)
Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka (2 g)
Śliwki	5 x Sztuka (75 g)

Przepis:

Śliwki pokrój na pół, wyjmij pestki. Wymieszaj wszystkie składniki, przelej do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku ok. 20 min w 180 stopniach.

II Śniadanie

Ciasto marchewkowe



Kcal: 237 W: 29.7g B: 8.5g T: 11.9g
Bł: 3.8g ŁG: 6.2

Marchew	1 x Porcja (400 g)
Mąka owsiana	1 x Porcja (150 g)
Jajko	3 x Sztuka (150 g)
Olej rzepakowy	2 x łyżka (20 g)
Proszek do pieczenia	1,5 x łyżeczka (6 g)
Ksylitol	1 x Porcja (70 g)
Cynamon	1 x łyżeczka (4 g)
Imbir mielony	0,3 x łyżeczka (1,5 g)
Migdały	2 x łyżka (30 g)
Sól	1 x Szczypta (0,3 g)
Ser ricotta z obniżoną zaw. tłuszczu	6 x łyżka (120 g)
Masło orzechowe	1 x łyżeczka (10 g)
Orzechy włoskie	1 x Garść (30 g)

Zjedz 1 z 8 porcji

Przepis na 8 porcji:

Rozgrzej piekarnik do 160 stopni.

Oddziel żółtka od białek.

Zatrzyj marchewkę na tarce. Do startej marchewki dodaj żółtka, olej, a następnie wymieszaj.

Wymieszaj sypkie składniki: mąkę, zblendowane (pokruszone) migdały, ksylitol, proszek do pieczenia i przyprawy. Połącz z mokrymi.

Białka ubij na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli. Delikatnie połącz z resztą ciasta.

Blaszkę do pieczenia posmaruj odrobiną oleju i wyłóż papierem do pieczenia. Ciasto wylej do blaszki i piecz przez około 45- 50 minut - do suchego patyczka.

W międzyczasie przygotuj krem. Zmiksuj serek z masłem orzechowym. Wyłóż na ostudzone upieczone ciasto i posyp pokruszonymi orzechami. Przechowuj w lodówce.

Obiad

Dorsz z warzywami

Brokuł	0,5 x Sztuka (250 g)
Ziemniak	4 x Sztuka (400 g)
Dorsz	1,5 x Porcja (150 g)
Oliwa z oliwek	1 x łyżka (10 g)

Kcal: 604 W: 86.6g B: 42.0g T: 12.3g
Bł: 14.9g ŁG: 44.7

Przepis:

Ziemniaki pokój na łódeczki, brokuła podziel na różyczki. Skrop oliwą. Przyprawionego dorsza wraz z warzywami piecz w piekarniku 20 minut w 180 stopniach.

Kolacja

Wrap z szynką, serem i pieczarkami

Wędlina z indyka	1 x Plaster (25 g)
Sałata lodowa	1 x Liść (40 g)
Ser żółty	1 x Plaster (20 g)
Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka (60 g)
Pieczarki	1 x Garść (60 g)
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka (5 g)

Kcal: 359 W: 32.1g B: 17.8g T: 18.3g
Bł: 7.1g ŁG: 9.3

Przepis:

Podsmaż pieczarki na oliwie. Do tortilli dodaj szynkę, ser, pieczarki oraz sałatę. Zawij ją i zapiecz w tosterze.

Suma dnia

Kcal: 1601 W: 209.7g B: 85.8g T: 53.9g
Bł: 30.3g ŁG: 82.8

Niedziela

Śniadanie

Jajecznica z suszonymi pomidorami i szpinakiem

Chleb żytni	1 x Kromka (35 g)
Pomidor	0,5 x Sztuka (85 g)
Szpinak	2 x Garść (50 g)
Suszone pomidory	2 x Sztuka (14 g)
Masło	1 x łyżeczka (5 g)
Jajko	3 x Sztuka (150 g)

Kcal: 405 W: 30.9g B: 26.0g T: 20.3g
Bł: 5.9g ŁG: 9.9

Przepis:

Rozpuść masło na małym ogniu. Dodaj jajka, pokrojone suszone pomidory, szpinak i mieszaj dopóki się nie zetną. Podawaj z chlebem i pomidorem.

II Śniadanie

Ciasto marchewkowe



Kcal: 237 W: 29.7g B: 8.5g T: 11.9g
Bł: 3.8g ŁG: 6.2

Zjedz 1 z 8 porcji

Przepis został podany wyżej.

Obiad

Ryż po azjatycku z krewetkami

Kcal: 445 W: 67.1g B: 29.3g T: 7.8g
Bł: 10.0g ŁG: 27.4

Sos sojowy ciemny	1 x łyżka (10 g)
Ryż brązowy	1 x Porcja (50 g)
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka (115 g)
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka (5 g)
Marchew	2 x Sztuka (90 g)
Fasolka szparagowa zielona	1 x Garść (90 g)
Czosnek	2 x Ząbek (10 g)
Cebula	0,3 x Sztuka (36 g)
Krewetki	5 x Sztuka (100 g)

Przepis:

Ugotuj ryż. Podsmaż cebulę w woku i czosnek na złoty kolor, następnie dodaj pokrojone warzywa, krewetki i podsmaż kilka minut. Dodaj sos sojowy i duś do miękkości. Następnie dodaj ryż i wymieszaj z gotowymi warzywami.

Kolacja

Naleśniki orkiszowe z duszonym jabłkiem

Kcal: 511 W: 85.7g B: 18.1g T: 12.7g
Bł: 9.3g ŁG: 48.4

Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka (5 g)
Jabłko	1 x Sztuka (170 g)
Jajko	1 x Sztuka (50 g)
Mąka orkiszowa jasna	1 x Porcja (60 g)
Mleko 2%	1 x Porcja (100 g)
Woda butelkowana	1 x Porcja (30 g)
Soda oczyszczona	0,1 x łyżeczka (0,4 g)
Cynamon	1 x łyżeczka (4 g)
Miód	0,5 x łyżka (12,5 g)

Przepis:

Jabłko pokrój w kostkę, wrzuć do garnuszka i duś z małą ilością wody i cynamonem, aż do zmięknienia jabłek. Składniki na ciasto naleśnikowe wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji (mleko, woda najlepiej gazowana, jajko, mąka, sól). Smaż naleśniki na małej ilości oliwy. Podawaj z jabłkiem. Polej miodem.

Suma dnia

Kcal: 1598 W: 213.4g B: 81.9g T: 52.7g
Bł: 29.0g ŁG: 91.9

Lista zakupów

Grzyby

Pieczarki	2 x	garść	120 g
-----------	-----	-------	-------

Mięso i produkty mięsne

Mięso mielone wołowe	1 x	porcja	100 g
Pierś z kurczaka	3,7 x	porcja	370 g
Wątróbka z kurczaka	1 x	porcja	100 g
Wędlina z indyka	1 x	plaster	25 g

Nabiał i jaja

Jajko	12,08 x	sztuka	604,2 g
Jogurt naturalny	8 x	łyżka	160 g
Mleko 2%	4,1 x	szklanka	984 g
	1 x	porcja	100 g
Ser parmezan	1 x	łyżka	8 g
Ser ricotta z obniżoną zaw. tłuszczu	1,5 x	łyżka	30 g
Ser żółty	3 x	plaster	50 g
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	0,5 x	opakowanie	100 g
Skyr naturalny	5 x	łyżka	100 g

Napoje

Sok z cytryny	3,5 x	łyżeczka	10,5 g
Woda butelkowana	1 x	porcja	30 g

Orzechy i nasiona

Migdały	0,5 x	łyżka	7,5 g
Orzechy włoskie	0,75 x	garść	22,5 g
Pestki słonecznika	0,5 x	łyżka	5 g

Owoce

Banan	3,67 x	sztuka	380 g
Brzoskwinia	1 x	sztuka	85 g
Gruszka	2 x	sztuka	260 g
Jabłko	2 x	sztuka	340 g
Maliny	1 x	garść	70 g

Śliwki	5 x	sztuka	75 g
--------	-----	--------	------

Przetwory

Fasola czerwona z puszki	0,67 x opakowanie	266,7 g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120 g
Pomidory z puszki	2 x opakowanie	480 g

Przyprawy i zioła

Bazylia świeża	1 x garść	4 g
Cynamon	1,25 x łyżeczka	5 g
Czosnek mielony	0,3 x łyżeczka	1,5 g
Imbir mielony	0,08 x łyżeczka	0,4 g
Kmin rzymski (nasiona)	0,5 x łyżeczka	2,5 g
Majeranek suszony	1,5 x łyżeczka	6 g
Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6 g
Oregano suszone	9 x szczypta	2,7 g
Papryka ostra w proszku	1 x szczypta	0,3 g
Papryka słodka w proszku	0,5 x łyżeczka	2 g
Pieprz czarny	0,8 x łyżeczka	3,2 g
	3 x szczypta	0,9 g
Sól	4,25 x szczypta	2,1 g
	0,3 x łyżeczka	1,8 g
Tymianek suszony	0,5 x łyżeczka	2 g

Ryby

Dorsz	1,5 x porcja	150 g
Krewetki	5 x sztuka	100 g

Słodyczne i przekąski

Ksylitol	2,67 x łyżka	37,3 g
	0,25 x porcja	17,5 g

Tłuszcze

Masło	1 x łyżeczka	5 g
Masło klarowane	1 x łyżeczka	8 g
Olej rzepakowy	3,17 x łyżka	31,7 g
Oliwa z oliwek	6 x łyżka	60 g

Warzywa

Awokado	1 x	sztuka	140 g
Batat	1 x	sztuka	230 g
Brokuł	0,5 x	sztuka	250 g
Cebula	1 x	plaster	20 g
	2,15 x	sztuka	208 g
Cukinia	0,2 x	sztuka	120 g
Czosnek	7 x	ząbek	35 g
Dynia	0,5 x	porcja	300 g
Fasolka szparagowa zielona	1 x	garść	90 g
Marchew	3 x	sztuka	135 g
	0,25 x	porcja	100 g
Ogórek świeży	1,5 x	sztuka	270 g
Papryka czerwona	1 x	plaster	20 g
	1,5 x	sztuka	345 g
Pomidor	4,5 x	sztuka	765 g
Sałata lodowa	8 x	liść	295 g
	1 x	garść	40 g
Szczypiorek	1 x	łyżka	5 g
Szpinak	2 x	garść	50 g
Ziemniak	7 x	sztuka	625 g

Zbożowe

Chleb żytni	11 x	kromka	405 g
Kasza gryczana	1 x	porcja	50 g
Makaron pełnoziarnisty	1 x	szklanka	70 g
			50 g
Mąka orkiszowa jasna	1 x	porcja	60 g
			70 g
Mąka owsiana	0,25 x	porcja	37,5 g
Płatki owsiane	14,5 x	łyżka	145 g
Ryż brązowy	1 x	porcja	50 g
Tortilla pełnoziarnista	2 x	sztuka	120 g

Inne

Bulion warzywny	1 x	porcja	200 g
Hummus	4 x	łyżeczka	60 g
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	6 x	łyżeczka	40 g
Masło orzechowe	2,75 x	łyżeczka	27,5 g

Miód	1,5 x łyżka	37,5 g
Mleczko kokosowe	0,5 x porcja	10 g
Proszek do pieczenia	0,88 x łyżeczka	3,5 g
Soda oczyszczona	1,77 x łyżeczka	7,1 g
Sos sojowy ciemny	1 x łyżka	10 g
Suszone pomidory	2 x sztuka	14 g
Tofu twarde	0,5 x opakowanie	90 g