

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 2

I śniadanie

Kanapki posmarowane pesto z serkiem naturalnym białym. (150 g); kawa latte, z mlekiem chudym, napar bez cukru (200 g)

Przekąska

Koktajl owsiano-jagodowy (254 g); banan (80 g); imbir mielony (5 g)

obiad

Zapiekana miruna (pstrąg tęczy lub solą) z warzywami. (465 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (23 g); kasza gryczana prażona (100 g); kompot z jabłek (187 g); oliwa z oliwek (16 g)

kolacja

TWAROŻEK A LA TZATZIKI Z PIECZYWEM I PESTKAMI (238 g); chleb graham (75 g)

DZIEŃ 5

I śniadanie

Kanapka z mozzarellą. (184 g)

Przekąska

Koktajl aroniowo-ananasowy (32 g); siemię lniane (7 g); ananas (20 g); maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (255 g)

obiad

Pstrąg z batatami i kuskusem. (506 g); kompot z jabłek (187 g)

kolacja

Salatka grecka z grzankami. (311 g); kukurydza żółta, gotowana, odsączona, bez soli (10 g)

DZIEŃ 8

I śniadanie

Szakszuka ze szpinakiem. (185 g); papryka czerwona, słodka (75 g)

Przekąska

Galaretki jogurtowa. (94 g); wafle ryżowe wieloziarniste (30 g); awokado (70 g)

obiad

mięso z piersi kurczaka, bez skóry (130 g); marchew (170 g); oliwa z oliwek (20 g); por (119 g); papryka czerwona, słodka (75 g); kasza gryczana niepalona (90 g); kompot z wiśni (180 g)

kolacja

fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli (77 g); czosnek (6 g); oliwa z oliwek (16 g); ogórek kiszony (60 g); chleb graham (62 g); pietruszka, liście (8 g); czarnuszka, nasion

DZIEŃ 2

I ŚNIADANIE

Kanapki posmarowane pesto z serkiem naturalnym białym.

chleb graham - 75.0 g (3 kromki)
serek naturalny (Bieluch) - 45.0 g (do posmarowania)
pesto, zielone, domowe - 30.0 g (do posmarowania)

Dodatkowo warzywa do wyboru: pomidorki cherry / ogórek kiszony / papryka.

Herbata zielona z cytryną / kawa zbożowa z mlekiem roślinnym.

W ciągu dnia, między posiłkami pamiętaj o piciu wody, najlepiej średniozmineralizowanej.

PONADTO

kawa latte, z mlekiem chudym, napar bez cukru - 200.0 g (mleko roślinne)

energia - 440.4 kcal | białko - 15.7 g | tłuszcz - 22.6 g | węglow. og. - 46.6 g | błonnik - 5.2 g | cholesterol - 31.4 mg | waga - 350.0 g

PRZEKĄSKA

Koktajl owsiano-jagodowy

czarne jagody, mrożone - 40.0 g (1 mała garść)
płatki owsiane - 7.0 g (2 łyżeczka (górskie, błyskawiczne))
kefir, 1,5% tłuszczu - 200.0 g (1 kubek)
miód pszczeli - 7.0 g (0.5 łyżeczki)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Pić powoli małymi łyżkami.

Kefir można zamienić na napój roślinny (np. mleko owsiane, migdałowe, kokosowe, itd.)

PONADTO

banan - 80.0 g (1 mała sztuka)
imbir mielony - 5.0 g

energia - 249.4 kcal | białko - 8.6 g | tłuszcz - 4.2 g | węglow. og. - 46.1 g | błonnik - 3.8 g | cholesterol - 16.0 mg | waga - 339.0 g

OBIAD

Zapiekana miruna (pstrąg tęczowy lub sola) z warzywami.

pstrąg tęczowy, świeży - 130.0 g
marchew - 105.0 g (1 średnia sztuka)
brokuły - 100.0 g
papryka czerwona, słodka - 75.0 g (0.5 średniej sztuki)
sok cytrynowy - 5.0 g
sałata lodowa - 50.0 g

Rybę skrop sokiem z cytryny posyp przyprawami. Przelóż do naczynia żaroodpornego; ułóż na rybie warzywa (brokuł możesz krótko zblanszować). Całość przypraw jeszcze.

Zapiekaj ok. 25 min, do czasu aż warzywa zmiękną.

Podawaj z zieloną sałatką wymieszaną z jogurtem i przyprawami.

Dodatkowo: kasza gryczana.

Polecam też kompot z jabłek bez cukru.

PONADTO

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 23.0 g (1 łyżka)
kasza gryczana prażona - 100.0 g (1 woreczek)
kompot z jabłek - 187.5 g (0.75 szklanki)
oliwa z oliwek - 16.0 g (2 łyżki)

energia - 919.5 kcal | białko - 42.8 g | tłuszcz - 32.8 g | węglow. og. - 125.1 g | błonnik - 20.7 g | cholesterol - 92.8 mg | waga - 791.5 g

KOLACJA

TWAROŻEK A LA TZATZIKI Z PIECZYWEM I PESTKAMI

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 69.0 g (3 łyżki)
koper ogrodowy - 16.0 g (2 łyżki)
ser typu "feta" - 21.0 g (10 kosteczek)
ogórek - 54.0 g (1.5 gruntowy)
ser twarogowy chudy - 75.0 g (1.5 plastra)
czosnek - 3.0 g (1 mały ząbek)

TWAROŻEK A LA TZATZIKI Z PIECZYWEM.

Ogórkę obieramy, ścieramy na tarce o grubych oczkach, solimy i odstawiamy na 15 minut. Odciskamy nadmiar płynu. Twaróg mieszamy z jogurtem, pokruszoną fetą, ogórkami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, koperkiem oraz pieprzem. Dokładnie mieszamy. Podajemy z pieczywem.

PONADTO

chleb graham - 75.0 g (3 kromki)

energia - 352.3 kcal | białko - 29.2 g | tłuszcz - 6.2 g | węglow. og. - 47.9 g | błonnik - 5.7 g | cholesterol - 25.7 mg | waga - 313.0 g

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1961.6 kcal | białko - 96.2 g | tłuszcz - 65.8 g | węglow. og. - 265.7 g | błonnik - 35.5 g | cholesterol - 166.0 mg | waga - 1793.5 g

DZIEŃ 5

I ŚNIADANIE

Kanapka z mozzarellą.

chleb orkiszowy - 75.0 g (3 kromki)
masło ekstra - 5.0 g (0.5 łyżeczka czubata)
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 50.0 g (0.5 kulki)
pietruska, liście - 4.0 g (1 łyżka)
rzodkiewka - 50.0 g (1 mała porcja)

Kanapka z mozzarellą i warzywami.

Warzywo: papryka, seler naciowy, ogórek świeży lub kiszony, rzodkiewka lub inne.

Herbata zielona/z hibiskusa/dziewięć róz. Polecam połączyć z rumiankiem.

Polecam również:

SEREK WIEJSKI Z PESTKAMI DYNI I OGÓRKIEM

Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
Koper ogrodowy – 8 g (1 x łyżka)
Serek twarogowy, ziarnisty – 200 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)
Ogórek zielony (długi) – 60 g (0.33 x Sztuka)
Chleb żytni – 90 g (3 x Kromka)

Serek wiejski mieszamy z pokrojonym w kostkę świeżym ogórkiem. Dodajemy pieprz, posiekany koper i podprażone pestki dyni. Podajemy z pieczywem.

energia - 365.1 kcal | białko - 20.3 g | tłuszcz - 16.6 g | węglow. og. - 36.2 g | błonnik - 5.8 g | cholesterol - 44.4 mg | waga - 184.0 g

PRZEKĄSKA

Koktajl aroniowo-ananasowy

miód pszczeni - 7.0 g (0.5 łyżeczki)
aronia - 25.0 g (2 łyżki)

Koktajl aroniowo--ananasowy.

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Pić powoli małymi łyżkami.

Ananas z puszki dobrze przepłukać.

Dodatkowo można wafle ryżowe, typu Wasa z serkiem typu almette (lub na podwieczorek)

PONADTO

siemię lniane - 7.0 g (1 łyżka, mielone)
ananas - 20.0 g (1 plasterka)
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu - 255.0 g (1 szklanka)

energia - 208.2 kcal | białko - 10.5 g | tłuszcz - 6.8 g | węglow. og. - 27.4 g | błonnik - 3.6 g | cholesterol - 7.7 mg | waga - 314.0 g

OBIAD

Pstrąg z batatami i kuskusem.

pstrąg tęczowy, świeży - 150.0 g
batat (patat) - 210.0 g (1.5 szklanka, kostka)
oliwa z oliwek - 16.0 g (2 łyżki)
kasza kuskus - 80.0 g (0.5 szklanki)
surówka z cykorii i jabłek - 50.0 g

Rybę można zamienić na inną. Bataty kroimy dowolnie.

Rybę i bataty doprawiamy oliwą, ziołami wg uznania i zapiekamy w piekarniku (w folii).

Dodatkowo kasza: komosa ryżowa, jaglana, kuskus (wymieszać z oliwą i natką pietruszki).

Polecam również dowolną zieloną surówkę, np: cykorii z jabłkiem - dobre źródło prebiotyków lub rosłonka z pomidorkami cherry z dodatkiem oleju rzepakowego.

Dodatkowo kompot z jabłek lub wiśni bez cukru.

PONADTO

kompot z jabłek - 187.5 g (0.75 szklanki)

energia - 1069.2 kcal | białko - 42.4 g | tłuszcz - 40.3 g | węglow. og. - 134.3 g | błonnik - 12.9 g | cholesterol - 113.5 mg | waga - 693.5 g

KOLACJA

Sałatka grecka z grzankami.

papryka czerwona, słodka - 100.0 g (0.5 średniej sztuki)
oliwa z oliwek - 16.0 g (2 łyżki)
ocet jabłkowy - 2.5 g (0.5 łyżeczki)
miód pszczeli - 14.0 g (1 łyżeczka)
ogórek - 36.0 g (1 gruntowy)
chleb graham - 50.0 g (2 kromki)
ser typu "feta" - 42.0 g (20 kosteczek)
rukola - 50.0 g (1 garść)

Na rukoli układamy paprykę i ogórki (wszystko pokrojone dowolnie).
Całość posypujemy pokruszoną fetą i kukurydzą.
Sos do sałatki: oliwa, ocet jabłkowy, miód - mieszamy razem i polewamy nią sałatkę.

Delikatnie oprószamy oregano, solą i pieprzem.
Podajemy z grzankami z chleba żytniego posmarowanym zielonym pesto.

Herbata z mięty.

Polecam również:

SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW I KASZY JĘCZMIENNEJ

Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
Kasza jęczmienna, perłowa – 75 g (5 x łyżka)
Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)
Buraki, gotowane w wodzie – 240 g (2 x Sztuka)
Ogórki, kiszzone – 60 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek, – 10 g (1 x łyżka)

Kaszę gotujemy według przepisu producenta. Studzimy Buraki kroimy w drobną kostkę i doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny (lub octem balsamicznym). Ogórka kroimy w kostkę. Natkę dokładnie myjemy i drobno siekamy. Pestki prażymy na suchej patelni. Wszystkie składniki sałatki dokładnie mieszamy.

PONADTO
kukurydza żółta, gotowana, odsączona, bez soli - 10.0 g (1 łyżka)

energia - 454.1 kcal | białko - 14.5 g | tłuszcz - 24.5 g | węglow. og. - 47.5 g | błonnik - 6.4 g | cholesterol - 37.4 mg | waga - 320.5 g

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2096.5 kcal | białko - 87.7 g | tłuszcz - 88.3 g | węglow. og. - 245.4 g | błonnik - 28.6 g | cholesterol - 202.9 mg | waga - 1512.0 g

DZIEŃ 8

I ŚNIADANIE

Szakszuka ze szpinakiem.

jaja kurze całe - 40.0 g (1 sztuka (kl. wagowa S))
szpinak - 30.0 g (1 duża porcja)
ser twarogowy chudy, sypki - 30.0 g (do posypania)
oliwa z oliwek - 8.0 g (1 łyżka)
czarnuszka, nasiona (Melvit) - 5.0 g (1 łyżeczka)
masło ekstra - 2.5 g (0.25 łyżeczka czubata)
chleb żytni jasny - 66.0 g (2 kromki)
czosnek - 3.0 g (1 mały ząbek)

PONADTO

papryka czerwona, słodka - 75.0 g (0.5 średniej sztuki)

Szpinak oplukujemy i osuszamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy szpinak, przecięnięty przez praskę czosnek, pokrojoną paprykę, przyprawiamy i mieszamy. Robimy wgłębienia i wbijamy jajko/-a. Przykryć i smażyć, aż białka się zetną. Na koniec dodać pokruszony twaróg. Posypać nasionami czarnuszki. Danie podajemy na gorąco z garścią świeżej pietruszki lub kolendry i pieczywem.

Rada: Polecam szakszukę z dodatkiem już ugotowanej ciecierzycy (może być gotowa ze słoiczka)

W ciągu dnia, między posiłkami pamiętaj o picu wody, najlepiej średniozmineralizowanej.

energia - 400.3 kcal | białko - 16.1 g | tłuszcz - 17.2 g | węglow. og. - 47.8 g | błonnik - 5.8 g | cholesterol - 150.8 mg | waga - 259.5 g

PRZEKĄSKA

Galaretka jogurtowa.

galaretka - 70.5 g (0.5 porcji)
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 23.0 g (1 łyżka)

PONADTO

wafle ryżowe wieloziarniste - 30.0 g (3 sztuki)
awokado - 70.0 g (0.5 sztuki)

Galaretkę rozpuszczamy w 1 szklance gorącej wody. Studzimy. Do przestudzonej, jeszcze płynnej galaretki dodajemy jogurt i mieszamy. Polecam zblendować, galaretką będzie delikatniejsza.

Płyn rozlewamy do foremek i wkładamy do lodówki do stężenia.

Galaretka przed spożyciem powinna mieć temperaturę pokojową.

Polecam dodatkowo wafle ryżowe lub chleb chrupki typu Wasa posmarowane awokado.

energia - 277.8 kcal | białko - 6.1 g | tłuszcz - 12.2 g | węglow. og. - 36.9 g | błonnik - 3.2 g | cholesterol - 1.8 mg | waga - 193.5 g

OBIAD

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 130.0 g (0.5 pojedyncza średnia pierś)
marchew - 170.0 g (1 duża sztuka)
oliwa z oliwek - 20.0 g (2.5 łyżki)
por - 119.0 g (1 mała sztuka)
papryka czerwona, słodka - 75.0 g (0.5 średniej sztuki)
kasza gryczana niepalona - 90.0 g (6 łyżek)
kompot z wiśni - 180.0 g

Kurczak duszony w marchewce i porach.

Następnym razem zamiast kurczaka proponuję rybę.

Warzywa pokroić (por i marchewkę w paski). Por chwilę podsmażyć na oleju, a następnie dodać marchewkę (w razie potrzeby można dolać trochę wody) i dusić pod przykryciem około 15 minut. Kiedy marchewka stanie się miękka, dodać paprykę i położyć na warzywa wcześniej przyprawionego kurczaka i dusić dalej około 20 minut.

Dodatkowo: kasza gryczana z oliwą.

Kompot z wiśni bez cukru (opcjonalnie)

energia - 866.9 kcal | białko - 45.7 g | tłuszcz - 25.9 g | węglow. og. - 124.6 g | błonnik - 20.4 g | cholesterol - 75.4 mg | waga - 784.0 g

KOLACJA

fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli - 77.0 g (7 łyżek)
czosnek - 6.0 g (1 średni ząbek)
oliwa z oliwek - 16.0 g (2 łyżki)
ogórek kiszony - 60.0 g (1 sztuka)
chleb graham - 62.5 g (2.5 kromki)
pietruszkę, liście - 8.0 g (2 łyżki)
czarnuszka, nasiona (Melvit) - 5.0 g (1 łyżeczka)
kurkuma mielona - 5.0 g

Kanapka z pastą z czerwonej fasoli i ogórkiem kiszonym.

Czosnek przecisnąć przez praskę. Fasolę odsączyć i włożyć do naczynia blendera razem z pozostałymi składnikami (oliwą z oliwek i przyprawami). Całość zblendować. Kromkę chleba posmarować pastą, ogórka pokroić i nałożyć na kanapkę.

Całość można posypać jeszcze czarnuszką lub zmielonym ostropestem.

energia - 447.1 kcal | białko - 14.3 g | tłuszcz - 19.4 g | węglow. og. - 57.0 g | błonnik - 12.4 g | cholesterol - 0.0 mg | waga - 239.5 g

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1992.0 kcal | białko - 82.3 g | tłuszcz - 74.7 g | węglow. og. - 266.3 g | błonnik - 41.8 g | cholesterol - 228.0 mg | waga - 1476.5 g

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNI 2 - 8

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

siemię lniane 7 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry 130 [g]

OWOCE I PRZETWORY

ananas 39 [g]

aronia 25 [g]

awokado 110 [g]

banan 130 [g]

czarne jagody, mrożone 40 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

pstrąg tęczy, świeży 550 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 100 [g]

ZBOŻOWE

chleb graham 270 [g]

chleb orkiszowy 80 [g]

chleb żytni jasny 70 [g]

kasza gryczana niepalona 90 [g]

kasza gryczana prażona 100 [g]

kasza kuskus 80 [g]

płatki owsiane 7 [g]

wafle ryżowe wieloziarniste 30 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

kompot z jabłek 380 [g]

kompot z wiśni 180 [g]

surówka z cykorii i jabłek 50 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa latte, z mlekiem chudym, napar bez cukru 200 [g]

sok cytrynowy 5.0 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

czarnuszka, nasiona (Melvit) 10 [g]

imbir mielony 5.0 [g]

koper ogrodowy 18 [g]

kurkuma mielona 5.0 [g]

ocet jabłkowy 2.5 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat) 300 [g]

brokuły 170 [g]

czosnek 14 [g]

fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, 80 [g]

gotowana, bez soli

kukurydza żółta, gotowana, odsączona, bez soli 19 [g]

marchew 380 [g]

ogórek 130 [g]

ogórek kiszony 60 [g]

papryka czerwona, słodka 390 [g]

pietruska, liście 12 [g]

por 210 [g]

rukola 50 [g]

rzodkiewka 80 [g]

sałata lodowa 60 [g]

szpinak 38 [g]

DODATKI DO DAŃ

pesto, zielone, domowe 30 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 46 [g]

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 70 [g]

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 46 [g]

kefir, 1,5% tłuszczu 200 [g]

masło ekstra 8 [g]

maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 260 [g]

mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 50 [g]

ser twarogowy chudy 80 [g]

ser twarogowy chudy, sypki 30 [g]

ser typu "feta" 70 [g]

serek naturalny (Bieluch) 45 [g]

SŁODYCZE

galaretka 80 [g]

miód pszczeli 28 [g]