

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 17

śniadanie

Omlęt z marchewką (108 g); chleb graham (50 g); masło ekstra (5 g); mąka orkiszowa biała (8 g)

II śniadanie

mango (121 g); Fresubin Renal (200 g); wafle ryżowe z kukurydzą (20 g)

obiad

Salatka z kaszą jęczmienną i warzywami. (84 g); pietruszka, liście (8 g); kompot z wiśni (250 g); papryka czerwona, słodka (75 g); batat (patat) (130 g)

podwieczorek

wafle ryżowe z sezamem (15 g); serek śmietankowo-kanapkowy (Bieluch) (30 g); mandarynki (88 g)

kolacja

chleb graham (75 g); pesto, zielone, gotowe (25 g); mozzarella, z częściowo odtuszczonego mleka (50 g); papryka czerwona, słodka (37 g)

DZIEŃ 18

śniadanie

serek twarogowy, ziarnisty, lekki (75 g); chleb graham (50 g); koper ogrodowy (3 g); masło ekstra (10 g); rzodkiewka (37 g)

II śniadanie

czarne jagody (20 g); Fresubin Renal (200 g); wafle ryżowe z kukurydzą (20 g)

obiad

dorsz pacyficzny, świeży (70 g); batat (patat) (100 g); komosa ryżowa (70 g); pietruszka, liście (3 g); por (59 g); czosnek (3 g); oliwa z oliwek (16 g)

podwieczorek

wafle ryżowe z sezamem (15 g); serek śmietankowo-kanapkowy (Bieluch) (30 g); winogrona (36 g)

kolacja

Zupa dyniowa. (214 g); kurkuma mielona (2 g); chleb zwykły (30 g); masło ekstra (5 g)

DZIEŃ 17

ŚNIADANIE

Omlet z marchewką

marchew - 52.5 g
jaja kurze całe - 50.0 g
olej rzepakowy uniwersalny - 1.0 g
pietruszka, liście - 4.0 g

1. Marchew zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
2. Odcedź nadmiar soku, następnie wymieszaj z jajkiem, mąką, przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni.

Dodatkowo herbata owocowa, pieczywo z masłem.

PONADTO
chleb graham - 50.0 g
masło ekstra - 5.0 g
mąka orkiszowa biała - 8.0 g

energia - 279.0 kcal | białko - 12.2 g | tłuszcz - 11.1 g | węglow. og. - 35.4 g | błonnik - 5.5 g | waga - 170.5 g | waga rynkowa - 196.4 g

II ŚNIADANIE

mango - 121.0 g
Fresubin Renal - 200.0 g
wafle ryżowe z kukurydzą - 20.0 g

Fresubin z mango.

Mango zmiksować na koktajl z całą butelką Fresubinu. Pijemy powoli.
Dodatkowo: wafle ryżowe dowolne

energia - 349.5 kcal | białko - 8.3 g | tłuszcz - 18.8 g | węglow. og. - 39.2 g | błonnik - 5.0 g | waga - 341.0 g | waga rynkowa - 395.4 g

OBIAD

Salatka z kaszą jęczmienną i warzywami.

kasza jęczmienna, perłowa - 72.0 g
olej rzepakowy tłoczony na zimno - 12.0 g

Kaszę ugotować osobno.
Warzywa (papryka, batat) pokroić drobno, smażyć na oliwie z dodatkiem wody (polecam podczas smażenia stale podlewać wodą). Połączyć z kaszą, wymieszać z natką pietruszki.

Kompot z wiśni (można połączyć z aronią) bez cukru.

PONADTO
pietruszka, liście - 8.0 g
kompot z wiśni - 250.0 g
papryka czerwona, słodka - 75.0 g
batat (patat) - 130.0 g

energia - 678.9 kcal | białko - 9.1 g | tłuszcz - 14.3 g | węglow. og. - 132.6 g | błonnik - 11.0 g | waga - 547.0 g | waga rynkowa - 610.8 g

PODWIECZOREK

wafle ryżowe z sezamem - 15.0 g
serek śmietankowo-kanapkowy (Bieluch) - 30.0 g
mandarynki - 88.0 g

Wafle ryżowe posmarowane serkiem typu Almette lub Bieluch.
Herbata z hibiskusa.

Owoc: mandarynka

energia - 148.8 kcal | białko - 3.3 g | tłuszcz - 4.9 g | węglow. og. - 23.6 g | błonnik - 3.1 g | waga - 133.0 g | waga rynkowa - 162.3 g

KOLACJA

chleb graham - 75.0 g
pesto, zielone, gotowe - 25.0 g
mozzarella, z częściowo odtuszczonego mleka - 50.0 g
papryka czerwona, słodka - 37.5 g

Pieczyczo posmarowane zielonym pesto z mozzarellą.

Chwilę zapiec w piekarniku.

Dodatkowo: 2 -3 paski papryki.

Herbata z melisy.

energia - 442.3 kcal | białko - 20.1 g | tłuszcz - 22.6 g | węglow. og. - 42.0 g | błonnik - 5.9 g | waga - 187.5 g | waga rynkowa - 194.1 g

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1898.5 kcal | białko - 53.0 g | tłuszcz - 71.8 g | węglow. og. - 272.7 g | błonnik - 30.4 g | waga - 1379.0 g | waga rynkowa - 1559.0 g

DZIEŃ 18

ŚNIADANIE

serek twarogowy, ziarnisty, lekki - 75.0 g
chleb graham - 50.0 g
koper ogrodowy - 3.0 g
masło ekstra - 10.0 g
rzodkiewka - 37.5 g

SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ.

Serek wiejski mieszamy z POTARTĄ rzodkiewką. Dodajemy pieprz, posiekany koper (lub natkę pietruszki).
Podajemy z pieczywem.

Herbata z melisy/rumianku /hibiskusa.

energia - 258.8 kcal | białko - 12.9 g | tłuszcz - 11.4 g | węglow. og. - 28.1 g | błonnik - 4.2 g | waga - 175.5 g | waga rynkowa - 197.8 g

II ŚNIADANIE

czarne jagody - 20.0 g
Fresubin Renal - 200.0 g
wafle ryżowe z kukurydzą - 20.0 g

Fresubin z jagodami

Jagody zmiksować na koktajl z całą butelką Fresubinu. Pijemy powoli.
Dodatkowo: wafle ryżowe dowolne

energia - 276.2 kcal | białko - 7.8 g | tłuszcz - 18.6 g | węglow. og. - 21.1 g | błonnik - 3.6 g | waga - 240.0 g | waga rynkowa - 240.4 g

OBIAD

dorsz pacyficzny, świeży - 70.0 g
batat (patat) - 100.0 g
komosa ryżowa - 70.0 g
pietruszka, liście - 3.0 g
por - 59.0 g
czosnek - 3.0 g
oliwa z oliwek - 16.0 g

Dorsz z komosą ryżową, batatami i porem.

Komosę gotujemy osobno. Delikatnie mieszamy z oliwą i natką pietruszki.

Rybę przyprawiamy, skrapiamy oliwą, układamy w naczyniu do zapiekania razem z warzywami: bataty, czosnek, pokrojony por i pieczemy w piekarniku. Doprawiamy.

energia - 558.6 kcal | białko - 23.8 g | tłuszcz - 20.7 g | węglow. og. - 69.7 g | błonnik - 9.7 g | waga - 321.0 g | waga rynkowa - 403.1 g

PODWIECZOREK

wafle ryżowe z sezamem - 15.0 g
serek śmietankowo-kanapkowy (Bieluch) - 30.0 g
winogrona - 36.8 g

Wafle ryżowe posmarowane serkiem typu Almette lub Bieluch.
Herbata z hibiskusa.

Owoc: mandarynka

energia - 135.3 kcal | białko - 3.0 g | tłuszcz - 4.8 g | węglow. og. - 20.2 g | błonnik - 1.9 g | waga - 81.8 g | waga rynkowa - 82.5 g

KOLACJA

Zupa dyniowa.

dynia piżmowa, surowa - 108.8 g
cebula - 35.0 g
imbir korzeń - 5.0 g
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 46.0 g
czosnek - 3.0 g
oliwa z oliwek - 16.0 g

W garnku zeszklić posiekaną cebulę i czosnek.
Następnie dodać starty na drobnych oczkach imbir, kolendrę, wymieszać i chwilę podsmażyć.
Dodać pokrojoną dynię i całość zalać wrzątkiem, tak aby dynia była pod wodą.
Całość zmiksować na krem z jogurtem, doprawić do smaku solą i pieprzem.
Podawać z posiekaną kolendrą lub natką pietruszki, z dodatkiem grzanek.

Uwaga:
Gdyby zupa była zbyt gęsta dodaj nieco wody.

PONADTO
kurkuma mielona - 2.0 g
chleb zwykły - 30.0 g
masło ekstra - 5.0 g

energia - 359.7 kcal | białko - 5.9 g | tłuszcz - 21.7 g | węglow. og. - 38.1 g | błonnik - 4.7 g | waga - 250.8 g | waga rynkowa - 277.1 g

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1588.6 kcal | białko - 53.4 g | tłuszcz - 77.3 g | węglow. og. - 177.1 g | błonnik - 24.2 g | waga - 1069.0 g | waga rynkowa - 1200.8 g