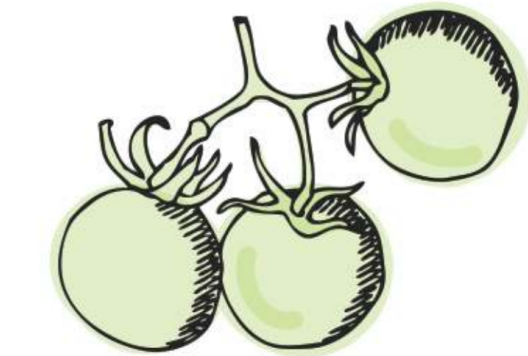




plan ŻYWIENIOWY

ad dietetyka

ANNA STERNICKA DIETETYK PSYCHODIETETYK



Anna Sternicka dietetyk, psychodietetyk



Jadłospis



Środa

► Śniadanie (379kcal)

OWSIANO-BANANOWY PLACUSZEK Z MALINAMI I MASŁEM ORZECHOWYM (379 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: OWSIANO-BANANOWY PLACUSZEK Z MALINAMI I MASŁEM ORZECHOWYM - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Maliny, mrożone - 2/3 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżeczki (2ml)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)
- Masło orzechowe kremowe, bez soli - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wymieszaj z jajkiem. Możesz przyprawić do smaku szczyptą cynamonu. Na patelni rozgrzej 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek i usmaż placka z każdej strony. Gotowy placek przełóż na talerzyk, posmaruj masłem orzechowym i udekoruj malinami.

► II śniadanie (280kcal)

SŁODKI KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I ORZECZY WŁOSKIE (280 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: SŁODKI KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I ORZECZY WŁOSKIE - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Do koktajlu zjedz orzechy.

► Obiad (523kcal)

Jadłospis

PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ Z PIECZARKAMI I RYŻEM (523 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ Z PIECZARKAMI I RYŻEM - 1 porcja



Składniki:

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżeczki (10ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pietruszka, liście - 1/4 pęczka (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 4 łyżki (40g)
- Ser parmezan, twardy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Soczewica czerwona, surowa - 1/5 szklanki (40g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 3 sztuki (60g)
- Liść lubczyku suszony Prymat - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż i soczewicę. Pieczarki oczyść, pokrój w kosteczkę i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj ulubione przyprawy - u mnie lubczyk, natka pietruszki, sól i pieprz. Wymieszaj z ugotowanym ryżem i soczewicą oraz łyżeczką koncentratu pomidorowego. Farszem wypełnij połówki papryki, posyp tartym parmezanem i zapiecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 15-20 minut.

► Kolacja (383kcal)

SAŁATKA Z TUŃCZKIEM I GRZANKA (383 kcal)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: SAŁATKA Z TUŃCZKIEM I GRZANKA - 1 porcja



Składniki:

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżeczki (10ml)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (60g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 puszka (120g)
- Sałata rzymska - 1 liść (35g)



Sposób przygotowania:

Paprykę pokrój w kostkę, pomidorki na połówki. Sałatę porwij i ułóż na talerzu. dodaj warzywa i tuńczyka. Musztardę, oliwę z oliwek, sok z cytryny i miód wymieszaj i polej sosem sałatkę. Kromkę chleba podgrzej na patelni bez tłuszczu aż się zarumieni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1565 kcal
Tłuszcz:	59.09 g
Błonnik pokarmowy:	32.61 g

Białko ogółem:	72.82 g
Węglowodany ogółem:	200.37 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- ☐ Chleb żytni razowy 35g (1 kromka)
- ☐ Płatki owsiane 40g (1/3 szklanki)
- ☐ Ryż brązowy 40g (4 łyżki)



Warzywa

- ☐ Papryka czerwona 230g (1 sztuka)
- ☐ Papryka żółta 60g (1/3 sztuki)
- ☐ Pieczarka uprawna, surowa 60g (3 sztuki)
- ☐ Pietruszka, liście 10g (1/4 pęczka)
- ☐ Pomidor koktajlowy 100g (5 sztuk)
- ☐ Rukola 20g (1 garść)
- ☐ Sałata rzymska 35g (1 liść)
- ☐ Soczewica czerwona, surowa 40g (1/5 szklanki)
- ☐ Szpinak 25g (1 garść)



Mleko i produkty mleczne

- ☐ Ser parmezan, twardy 10g (1/8 sztuki)



Mięso i jaja

- ☐ Jaja kurze całe 51g (1 sztuka)



Oleje i tłuszcze

- ☐ Masło orzechowe kremowe, bez soli 10g (1/2 łyżki)
- ☐ Oliwa z oliwek 22ml (4 i 1/3 łyżeczki)



Cukier i słodcy

- ☐ Miód pszczeły 12g (1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

- ☐ Tuńczyk w sosie własnym 120g (1 puszka)

Lista zakupów



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Banan	120g (1 sztuka)
☐	Kiwi	80g (1 sztuka)
☐	Maliny, mrożone	50g (2/3 garści)
☐	Orzechy włoskie	20g (2/3 garści)



Przyprawy

☐	Koncentrat pomidorowy, 30%	15g (1 łyżeczka)
☐	Liść lubczyku suszony Prymat	2g (2 szczypty)
☐	Musztarda	10g (1 łyżeczka)
☐	Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
☐	Sól biała	1g (1/6 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	230ml (1 szklanka)
--------------------------	------------------------------	--------------------