

Poniedziałek

07:00 Śniadanie (402 kcal)

Jogurt z płatkami, bananem i wiórkami kokosowymi (402 kcal) 1 porcja

10:00 Drugie śniadanie (165 kcal)

Zielony koktajl ze szpinakiem i pomarańczą (165 kcal) 1 porcja

13:00 Obiad (544 kcal)

Risotto z warzywami i kurczakiem (544 kcal) 1 porcja

16:00 Podwieczorek (174 kcal)

Jabłko (88 kcal) 1 sztuka (190 g)

Migdały (86 kcal) 1 łyżka (15 g)

19:00 Kolacja (316 kcal)

Chleb żytni razowy (150 kcal) 2 kromki (70 g)

Salatka z tuńczykiem i pomidorkami (166 kcal) 1 porcja

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1601 kcal**

Białko: **90.49 g**

Tłuszcz: **45.03 g**

Węglowodany ogółem: **234.61 g**

Błonnik pokarmowy: **35.9 g**

Jogurt z płatkami, bananem i wiórkami kokosowymi (1 PORCJA)



Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6 g)
- Banan - 1/2 sztuki (60 g)
- Jogurt naturalny 1,5% tł. - 16 łyżek (400 g)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25 g)



Przygotowanie:

Wlać jogurt do miseczki. Dodać pokrojonego banana i wiórki kokosowe.

Zielony koktajl ze szpinakiem i pomarańczą (2017-07-17 10:00)



Składniki:

- Jogurt naturalny 1,5% tł. - 8 łyżek (200 g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120 g)
- Szpinak, świeży - 1 garść (25 g)



Przygotowanie:

Zmiksować składniki.



► **Risotto z warzywami i kurczakiem (2017-07-17 13:00)**

 **Składniki:**

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/2 sztuki (100 g)
 Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
 Cukinia - 1 sztuka (250 g)
 Marchew - 1 sztuka (50 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)
 Przyprawy - curry, proszek - 1 łyżeczka (3 g)
 Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80 g)
 Seler naciowy - 1/4 sztuki (100 g)



 **Przygotowanie:**

Ugotować ryż. W międzyczasie obrać cukinię i marchew. Cukinię i selera pokroić w plastry, a marchew w kostkę. Warzywa dusić w przykrytym sitku ustawionym na garnku z gotującym się ryżem. Mięso pokroić w paski i oprószyć curry. Posiekać cebulę. Na dużej patelni lub woku rozgrzać olej, a następnie dodać cebulę. Gdy cebula się zeszkli, dodać mięso. Mięso lekko obsmażyć, a następnie dolać kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem przez ok. 5 min. Dodać warzywa, ryż, szczyptę soli oraz pieprzu, a następnie wymieszać i dusić jeszcze 3 minuty. Przełożyć danie na talerz i ozdobić listami bazylii lub natką pietruszki.

► **Salatka z tuńczykiem i pomidorkami (2017-07-17 19:00)**

 **Składniki:**

Tuńczyk w wodzie - 3 łyżki (90 g)
 Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
 Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160 g)
 Szpinak, świeży - 1 i 1/4 garści (30 g)

 **Przygotowanie:**

Do salaterki ze szpinakiem dodać tuńczyka i pokrojone pomidorki. Połączyć oliwą i sokiem z cytryny.




1. Pij regularnie ok. 2 l wody. Oprócz wody możesz pić herbatę bez cukru lub kawę (max. 3 filiżanki dziennie).
2. Nie podjadaj między posiłkami. W razie głodu przyspiesz kolejny posiłek o pół godziny.
3. Ćwicz przynajmniej co 2 dzień przez min. 30-45 min.

 **Produkty zbożowe**

| | | |
|--------------------------|--------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni razowy | 70 g |
| <input type="checkbox"/> | Ryż brązowy | 80 g |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 25 g |

 **Warzywa**

| | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Szpinak, świeży | 55 g |
| <input type="checkbox"/> | Cebula czerwona | 50 g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cukinia | 250 g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Marchew | 50 g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Seler naciowy | 100 g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor koktajlowy | 160 g (8 sztuk) |

 **Mleko i produkty mleczne**


| | | |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny 1,5% tł. | 600 g |
|--------------------------|---------------------------|-------|

 **Mięso i jaja**

| | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mięso z piersi kurczaka bez skóry | 100 g (1/2 sztuki) |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------|

 **Oleje i tłuszcze**

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy, uniwersalny | 10 ml |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 5 ml |

 **Ryby i owoce morza**

| | | |
|--------------------------|------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Tuńczyk w wodzie | 90 g |
|--------------------------|------------------|------|

 **Owoce, orzechy i nasiona**

| | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 190 g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Migdały | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Pomarańcza | 120 g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Wiórki kokosowe | 6 g |
| <input type="checkbox"/> | Banan | 60 g (1/2 sztuki) |

 **Przyprawy**

| | | |
|--------------------------|----------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | Przyprawy - curry, proszek | 3 g |
|--------------------------|----------------------------|-----|