

Dzień 1
Śniadanie
GRZANKI Z POMIDORKAMI, PARMEZANEM I JAJKIEM SADZONYM
Przekąska
JAGLANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI
Obiad
KOLOROWE ROLLSY Z SZARPANYM KURCZAKIEM SOS DO ROLLSÓW
Kolacja
SALATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM I MAKARONEM



Dzień 1

► Śniadanie (418kcal)

GRZANKI Z POMIDORKAMI, PARMEZANEM I JAJKIEM SADZONYM (418 kcal)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżeczka (5g)
- Chleb żytni-pełnoziarnisty - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 garść (100g)
- Szpinak - 1 garść (25g)



Sposób przygotowania:

Pomidorki przekrój na pół. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pomidorki. Po chwili wbij jajka i przygotuj jajka sadzone. Z pieczywa przygotuj grzanki - w tosterze lub na suchej patelni. Na grzankach ułóż szpinak, jajka z pomidorkami, a następnie posyp pestkami dyni i parmezanem. Dopraw solą i pieprzem.

► Przekąska (358kcal)

JAGLANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI (358 kcal)

1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 szklanki (35g)
- Maliny - 1/2 szklanki (60g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotuj na mleku. Pod koniec gotowania dodaj słodzik i wymieszaj. Przełóż do miseczki i dodaj jogurt. Gotową jaglankę posyp malinami i posiekanymi orzechami.

► Obiad (510kcal)

KOLOROWE ROLLSY Z SZARPANYM KURCZAKIEM (466 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 porcja (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sos sojowy - 1 łyżka (10g)
- Sos teriyaki - 1 łyżeczka (5g)
- Sos sriracha - 1/2 łyżki (6g)
- Papier ryżowy - 4 sztuki (36g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (100g)
- Ogórek - 1 sztuka (60g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (1g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka włóż do rondelka, zalej zimną wodą i ugotuj do miękkości. Następnie poszarp mięso za pomocą dwóch widelców na długie włókna. Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż poszarpaną pierś. Dodaj wszystkie sosy i dobrze wymieszaj.

Paprykę, marchew oraz ogórka pokrój w cienkie słupki. Awokado pokrój w plastry.

Arkusze papieru ryżowego zamocz na sekundę w zimnej wodzie i rozłóż na desce. Na środku ułóż liście kolendry, awokado, pokrojone kolorowe warzywa oraz porcję szarpanego mięsa. Zawień rollsy tak, jak krokiety.

Gotowe rollsy obsyp sezamem.

SOS DO ROLLSÓW (44 kcal)

1 porcja



- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (3g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- Sos sojowy - 1 łyżka (10g)
- Syrop klonowy - 1 łyżeczka (5g)
- Płatki chilli - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki wymieszaj. Zjedz rollsy maczając je w sosie.

► Kolacja (497kcal)**SALATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM I MAKARONEM (497 kcal)**

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Łosoś, świeży - 1 plaster (100g)
- Ogórek - 1 sztuka (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 garść (100g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Makaron z soczewicy czerwonej - 2/3 szklanki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Łososa skrop sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem i wstaw na 10-15 minut do piekarnika (180 stopni).

Makaron przygotuj wg instrukcji na opakowaniu.

Warzywa pokrój tak, jak lubisz. Do miski dodaj ugotowany makaron, szpinak i pokrojone warzywa. Posyp koperkiem i skrop oliwą i sokiem z cytryny. Posyp pestkami dyni. Wszystko wymieszaj. Na wierzchu połóż kawałki pieczonego łososa.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1783 kcal
Białko ogółem:	112.45 g
Węglowodany ogółem:	171.55 g

Wartość energetyczna:	7445.47 kJ
Tłuszcz:	75.31 g
Błonnik pokarmowy:	23.58 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Chleb żytni-pełnoziarnisty	70g (2 kromki)
Kasza jaglana	35g (1/5 szklanki)
Papier ryżowy	36g (4 sztuki)



Warzywa

Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)
Marchew	45g (1 sztuka)
Ogórek	120g (2 sztuki)
Papryka żółta	100g (1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	200g (2 garście)
Szpinak	75g (3 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	75g (1/2 opakowania)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	230ml (1 szklanka)
Ser parmezan	15g (1 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	13ml (1 i 1/3 łyżki)
----------------	----------------------



Cukier, słodyczne i przekąski

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Syrop klonowy	5g (1 łyżeczka)



Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	100g (1 plaster)
---------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70g (1/2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	15g (3 łyżeczki)

Maliny	60g (1/2 szklanki)
Orzechy nerkowca	10g (1/3 garści)
Sezam, nasiona	6g (2 łyżeczki)



Napoje

Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
Sok z limonki	3ml (1/2 łyżki)



Przyprawy

Kolendra liście, świeże	1g (1 garść)
Płatki chilli	1g (1/3 łyżeczki)
Sos sojowy	20g (2 łyżki)
Sos sriracha	6g (1/2 łyżki)
Sos teriyaki	5g (1 łyżeczka)



Produkty vege/vegan

Makaron z soczewicy czerwonej	45g (2/3 szklanki)
-------------------------------	--------------------