

mój PLAN

ŻYWIENIOWY

„DROBNE ZMIANY, KTÓRE SĄ NIEZAUWAŻALNE DZISIAJ, MOGĄ PROWADZIĆ DO REWOLUCJI W PRZYSZŁOŚCI.”



ANNA MAZGAJ DIETETYK

Dzień 1

Śniadanie

WIOSENNA FRITTATA ZE SZPARAGAMI I GROSZKIEM

Przekąska

ZIELONY KOKTAJL Z AWOKADO, MANGO I CHIA

Obiad

MAKARON PO TOSKAŃSKU W SOSIE POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM

Kolacja

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z CHIA Z TRUSKAWKAMI

**Dzień 1****► Śniadanie (462kcal)****WIOSENNA FRITTATA ZE SZPARAGAMI I GROSZKIEM (462 kcal)**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Napój sojowy - 1/7 szklanki (30ml)
- Szparagi - 1/5 pęczka (100g)
- Pomidory suszone z czosnkiem i bazylią - przyprawa - 1 łyżeczka (2g)

**Sposób przygotowania:**

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.

Groszek pozostaw do rozmrożenia. Szparagi pozbaw twardej końcówki i pokrój na krążki.

Jajka rozmać widelcem razem z mlekiem. Dopraw solą, pieprzem i suszonymi pomidorami z czosnkiem. Do masy dodaj groszek i szparagi oraz posiekany koper. Wszystko wymieszaj.

Małe naczynie żaroodporne posmaruj oliwą i wylej masę jajeczną. Wstaw do piekarnika na ok. 25-30 minut - do momentu aż jajka będą całkowicie ścięte. Upieczoną frittata udekoruj koperkiem.

► Przekąska (344kcal)**ZIELONY KOKTAJL Z AWOKADO, MANGO I CHIA (344 kcal)**

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Mango - 1/2 sztuki (150g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 2/3 opakowania (100g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Jeżeli koktajl jest zbyt gęsty dolej wody.

► Obiad (533kcal)**MAKARON PO TOSKAŃSKU W SOSIE POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM - przepis na 2 porcje (533 kcal)**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2 i 1/2 porcji (250g)
- Bazylija, świeża - 4 garście (12g)
- Cebula czerwona - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2 łyżki (40g)
- Pomidory w puszcze - 1 puszka (400g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Makaron penne pełnoziarnisty - 2 szklanki (140g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka umyj, pokrój w paseczki i dopraw: kurkuma, papryka ostra, sól. Odstaw na chwilę. W tym czasie na oliwie podsmaż cebulę oraz czosnek. Dodaj kurczaka, smaż przez chwilę. Na końcu dodaj pomidory oraz posiekane oliwki. Dopraw solą, pieprzem i bazylią. Makaron ugotuj według zaleceń producenta i wymieszaj z sosem.



► Kolacja (441kcal)

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z CHIA Z TRUSKAWKAMI (441 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Napój sojowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Nasiona chia - (5g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotuj na napoju z dodatkiem erytrolu i nasion chia. Pod koniec gotowania dodaj gorzką czekoladę i mieszaj do całkowitego rozpuszczenia. Przełóż do miseczki. Dodaj jogurt, pokrojone truskawki i orzechy.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1780 kcal	Wartość energetyczna:	6420.49 kJ
Białko ogółem:	108.79 g	Tłuszcz:	61.52 g
Węglowodany ogółem:	215.18 g	Błonnik pokarmowy:	32.18 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1

Produkty zbożowe

Chleb żytni	70g (2 kromki)
Makaron penne pełnoziarnisty	140g (2 szklanki)
Nasiona chia	5g
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)

Warzywa

Cebula czerwona	100g (1 sztuka)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Oliwki czarne, bez pestki	40g (2 łyżki)
Pomidory w puszcze	400g (1 puszka)
Szparagi	100g (1/5 pęczka)
Szpinak	50g (2 garście)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
-------------------------	---------------------

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	150g (3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250g (2 i 1/2 porcji)

Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)
----------------	----------------

Cukier, słodcyce i przekąski

Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Erytrol	10g (2 łyżeczki)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70g (1/2 sztuki)
Mango	150g (1/2 sztuki)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)

Truskawki 100g (2/3 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, świeża	12g (4 garście)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pomidory suszone z czosnkiem i bazylią - przyprawa	2g (1 łyżeczka)

Produkty vege/vegan

Napój sojowy 180ml (3/4 szklanki)