

mój PLAN

ŻYWIENIOWY

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



ANNA MAZGAJ DIETETYK

Dzień 1
Śniadanie
BOWL Z TWAROŻKIEM, AWOKADO I PIECZYWEM
Przekąska
SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI I NEKTARYNKĄ
Obiad
INDYK DUSZONY W SOSIE Z KURKAMI I SZPINAKIEM Z KASZĄ PĘCZAK
Kolacja
PORTUGALSKA SAŁATKA Z CIECIORKĄ I TUŃCZYKIEM

**Dzień 1****► Śniadanie (423kcal)****BOWL Z TWAROŻKIEM, AWOKADO I PIECZYWEM (423 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 1 łyżka (10g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/2 opakowania (125g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 opakowania (75g)
- Ogórek - 1 sztuka (60g)
- Pomidor koktajlowy - 1 garść (100g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)

**Sposób przygotowania:**

1. Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Dodaj pokrojoną rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem.
2. Twarożek przełóż do miseczki. Obok dodaj pomidorki koktajlowe, pokrojone awokado i ogórka oraz rukolę tworząc kolorowy bowl.
3. Składniki zjedz z pieczywem.

► Przekąska (361kcal)**SMOOTHIE Z TRUSKAWKAMI I NEKTARYNKĄ (361 kcal)****1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 sztuka (400ml)
- Nektarynka - 1 sztuka (115g)
- Siemię lniane - 1 łyżka (10g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)

**Sposób przygotowania:**

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.

► Obiad (500kcal)**INDYK DUSZONY W SOSIE Z KURKAMI I SZPINAKIEM Z KASZĄ PĘCZAK - przepis na 2 porcje (500 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 i 1/2 porcji (250g)
- Kurka, surowa - 1 szklanka (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 8 garści (200g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 4 łyżki (80g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1 porcja (100g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

1. Kaszę ugotuj według zaleceń producenta na opakowaniu.
2. Cebulę i mięso pokrój w kostkę. Kurki dobrze oczyść.
3. Na rozgrzanej oliwie podsmaż mięso wraz z cebulą i grzybami. Dodaj szpinak oraz przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i smaż do momentu aż szpinak zmniejszy swoją objętość.
4. Na końcu dodaj serek i odrobinę wrzątku. Wszystko wymieszaj i przypraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
5. Kaszę podawaj z przygotowanym sosem.

Uwaga! Przepis na 2 porcje. Możesz ugotować obiad na 2 dni. Jeśli nie chcesz - przygotuj posiłek z połowy składników.

► Kolacja (474kcal)**PORTUGALSKA SAŁATKA Z CIECIORKĄ I TUŃCZYKIEM - przepis na 2 porcje (474 kcal)****1 porcja**



- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1 puszka (240g)
- Ocet winny - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Tuńczyk w oliwie z oliwek w słoiku - 1 opakowanie (140g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a natkę pietruszki posiekaj. Papryki pokrój w kostkę - mniej więcej wielkości ciecierzycy.
2. Cieciorę dokładnie przepłucz z zalewy pod bieżącą wodą, a tuńczyka odsącz z oliwy.
3. Wszystkie składniki umieść w misce, dodaj oliwę, ocet winny i przypraw sałatkę solą i pieprzem.
4. Wstaw do lodówki na minimum godzinę, aby smaki się przegryzły.

Uwaga! Przepis na 2 porcje. Możesz przygotować sałatkę na 2 dni. Jeśli nie chcesz - zrób posiłek z połowy składników.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1758 kcal
Białko ogółem:	116.06 g
Węglowodany ogółem:	182.25 g

Wartość energetyczna:	7360.39 kJ
Tłuszcz:	60.06 g
Błonnik pokarmowy:	33.84 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Chleb żytni	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, pęczak	100g (1 porcja)



Warzywa

Cebula	100g (1 sztuka)
Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzycy bez zalewy, puszka	240g (1 puszka)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kurka, surowa	200g (1 szklanka)
Ogórek	60g (1 sztuka)
Papryka czerwona	230g (1 sztuka)
Papryka żółta	100g (1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
Pomidor koktajlowy	100g (1 garść)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Szczypiorek	10g (1 łyżka)
Szpinak	200g (8 garści)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	75g (1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 sztuka)
Ser twarogowy, chudy	125g (1/2 opakowania)
Serek śmietankowy, naturalny	80g (4 łyżki)



Mięso i jaja

Mięso z piersi indyka, bez skóry	250g (2 i 1/2 porcji)
----------------------------------	-----------------------



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	30ml (3 łyżki)
----------------	----------------



Ryby i owoce morza

Tuńczyk w oliwie z oliwek w słoiku	140g (1 opakowanie)
------------------------------------	---------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70g (1/2 sztuki)
Nektarynka	115g (1 sztuka)
Siemię lniane	10g (1 łyżka)
Truskawki	150g (1 szklanka)



Przyprawy

Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Ocet winny	15ml (1 i 1/2 łyżki)