

mój PLAN

ŻYWIENIOWY

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



ANNA MAZGAJ DIETETYK

Dzień 1
Śniadanie
KOLOROWE KANAPKI Z TWAROŻKIEM I SZYNKĄ
Przekąska
SAŁATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM I KASZĄ JAGLANĄ
Obiad
DOMOWY CHIŃCZYK Z TOFU I RYŻEM
Kolacja
PUSZYSTY OMLET Z MALINAMI

**Dzień 1****► Śniadanie (460kcal)****KOLOROWE KANAPKI Z TWAROŻKIEM I SZYNKĄ (460 kcal)**

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżeczki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (10g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 2 sztuki (120g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Twarożek naturalny grani - 1 opakowanie (150g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę pokrój w kostkę lub plasterki. Szczypiorek posiekaj. Dodaj warzywa do serka grani i wymieszaj. Pieczywo posmaruj twarożkiem. Na wierzch dodaj sałatę, szynkę i ogórka. Kanapki posyp pestkami dyni.

► Przekąska (395kcal)**SALAATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM I KASZĄ JAGLANĄ (395 kcal)**

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżeczka (5g)
- Kasza jaglana - 1/7 szklanki (25g)
- 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)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mix sałat - 1 garść (25g)

**Sposób przygotowania:**

1. Łososia skrop sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem i wstaw na 10-15 minut do piekarnika (180 stopni).
2. Kaszę przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Warzywa pokrój tak, jak lubisz. Wszystko przełóż do miski, posyp koperkiem i skrop oliwą i sokiem z cytryny. Posyp pestkami dyni.
4. Na wierzchu połóż kawałki pieczonego łososia i posyp ugotowaną, przestudzoną kaszą.

► Obiad (505kcal)**DOMOWY CHIŃCZYK Z TOFU I RYŻEM - przepis na 2 porcje (505 kcal)**

1 porcja



- Ser sojowy, tofu - 1 opakowanie (180g)
- Olej sezamowy - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Cebula czerwona - 1 sztuka (100g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (150g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Sos sojowy - 3 łyżki (30g)
- Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sos sriracha - 1 łyżka (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Skrobia ziemniaczana - 1 łyżeczka (10g)
- Ryż brązowy - 1 porcja (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (20g)
- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Cebulę pokrój w piórka, a marchew, paprykę i cukinię w paseczki. Tofu pokrój w kostkę.
3. Na patelni rozgrzej olej sezamowy i podsmaż tofu aż się zarumieni. Zdejmij z patelni. Następnie usmaż cebulę, marchewkę, cukinię i paprykę. Warzywa dopraw odrobiną soli.
4. Sos sojowy wymieszaj z zimną wodą, syropem klonowym, sosem sriracha, sokiem z limonki oraz skrobią ziemniaczaną.
5. Kiedy warzywa na patelni będą już gotowe dodaj do nich tofu oraz przygotowany sos. Gotuj wszystko razem jeszcze przez chwilę ciągle mieszając, aż sos się zagęści i oblepi wszystkie składniki.
6. Sos podawaj z ryżem, sezamem i posiekanym szczypiorkiem.

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

► Kolacja (429kcal)**PUSZYSTY OMLET Z MALINAMI (429 kcal)**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Mąka orkiszowa - 3 łyżki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Maliny - 3/4 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Białka oddziel od żółtek i ubij ze szczyptą soli na puszystą pianę. Żółtka wymieszaj z 50 g skyra, mąką, sodą, słodzikiem oraz sokiem z cytryny na jednolitą masę. Następnie dodaj pianę z białek i delikatnie wymieszaj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę. Zmniejsz moc palnika i wylej masę omletową. Smaż pod przykryciem. Kiedy brzegi będą już wyraźnie ścięte przewróć omleta na drugą stronę i smaż jeszcze przez chwilę.
3. Gotowego omleta przełóż na talerz i złóż na pół. Do środka dodaj pozostały skyr oraz świeże owoce.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1789 kcal
Białko ogółem:	116.79 g
Węglowodany ogółem:	195.59 g

Wartość energetyczna:	6901.08 kJ
Tłuszcz:	67.92 g
Błonnik pokarmowy:	28.5 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Chleb żytni	70g (2 kromki)
Kasza jaglana	25g (1/7 szklanki)
Mąka orkiszowa	30g (3 łyżki)
Ryż brązowy	100g (1 porcja)
Skrobia ziemniaczana	10g (1 łyżeczka)



Warzywa

Cebula czerwona	100g (1 sztuka)
Cukinia	150g (1/2 sztuki)
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)
Marchew	90g (2 sztuki)
Mix sałat	25g (1 garść)
Ogórek	180g (3 sztuki)
Papryka czerwona	230g (1 sztuka)
Pomidor koktajlowy	100g (1 garść)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Szczypiorek	30g (3 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

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



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Olej sezamowy	10ml (1 i 2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Cukier, słodczyce i przekąski

Erytrol	10g (2 łyżeczki)
Syrop klonowy	10g (2 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Dynia, pestki, łuskane	15g (3 łyżeczki)
Maliny	100g (3/4 szklanki)
Sezam, nasiona	6g (2 łyżeczki)



Napoje

Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)
Sok z limonki	6ml (1 łyżka)
Woda	150ml (2/3 szklanki)



Przyprawy

Soda oczyszczona	2g (1/2 łyżeczki)
Sos sojowy	30g (3 łyżki)
Sos sriracha	12g (1 łyżka)
Sól biała	1g (1 szczypta)



Produkty vege/vegan

Ser sojowy, tofu	180g (1 opakowanie)
------------------	---------------------