

JADŁOSPIS Z



2000 KALORII OGRANICZAM MIĘSO



Czytamy
etykiety.pl

SPIIS TREŚCI

PORADNIK: JAK KORZYSTAĆ Z JADŁOSPISU? s.3

JADŁOSPIS: TYDZIEŃ 1 s.10

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1 s.39

JADŁOSPIS: TYDZIEŃ 2 s.41

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 2 s.68

20 DODATKOWYCH PRZEPISÓW s.70

LISTA ZAMIENNIKÓW s.91

PRZEWODNIK ZDROWEGO ODŻYWIANIA s.98

LISTA ZAKUPÓW DO SAMODZIELNEGO WYPEŁNIENIA s.134

JADŁOSPIS NA TYDZIEŃ DO SAMODZIELNEGO WYPEŁNIENIA s.135

DZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK

E: 1995kcal, **B o.:** 104,59g, **T:** 63,18g, **W o.:** 247,98 g



Śniadanie

Nocna owsianka czekoladowa
z owocami jagodowymi



II śniadanie

Zupa ogórkowa z koperkiem
Chef Select (Lidl)
Grzanka z ziołami



Obiad

Kurczak curry z ryżem
i warzywami



Kolacja

Pizza pełnoziarnista z serka
wiejskiego z pieczarkami, szynką,
pomidorem i serem



Śniadanie

E: 639kcal, **B o.:** 33,64g, **T:** 21,89g, **W o.:** 82,39g

Nocna owsianka czekoladowa z owocami jagodowymi

1 PORCJA

SKŁADNIKI:

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny - 1 garść (65g)
- Płatki owsiane - 7 łyżek (70g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Skyr waniliowy Pilos (Lidl) - 1 opakowanie (150g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Potrzebną ilość płatków owsianych przesyp do pojemnika lub słoika.
2. Zalej je zimnym mlekiem, dodaj kakao i dokładnie wymieszaj.
3. Zamknij szczelnie pojemnik i wstaw owsiankę do lodówki na całą noc. Rano dodaj do niej skyr, umyte owoce oraz posiekane orzechy.



II śniadanie

E: 276kcal, **B o.:** 5,53g, **T:** 10,83g, **W o.:** 38,32g

Zupa ogórkowa z koperkiem Chef Select (Lidl)

1 OPAKOWANIE (450ML)

Grzanka z ziołami

1 PORCJA

SKŁADNIKI:

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)
- Chleb żytni bez drożdży (Lidl) - 1 i 1/2 kromki (45g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pieczywo pokrój w kostkę, skrop oliwą i posyp ziołami. Zapiecz w piekarniku lub na suchej patelni.

Pokrojone w kostkę grzanki możesz wrzucić do zupy. Możesz również nie kroić pieczywa i zagryzać zupę całą kromką.



Obiad

E: 696kcal, **B o.:** 39,22g, **T:** 21,26g, **W o.:** 90,6g

Kurczak curry z ryżem i warzywami

1 PORCJA

SKŁADNIKI:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż jaśminowy - 1/2 szklanki (85g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 9 i 1/3 łyżki (75g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę i wymieszaj z oliwą oraz przyprawami. Aby lepiej przeszedł smakiem możesz go odstawić w tej marynacie do lodówki na jakiś czas. Jak nie masz czasu, to możesz pominąć ten punkt :)
2. Zamarynowane kawałki kurczaka podsmaż na suchej patelni. Dodaj marchew pokrojoną w plastry, pokrojoną w półksiężycy cukinię oraz kalafiora podzielonego na różyczki i sparzonego wrzątkiem.
3. Całość wymieszaj i duś do momentu, aż warzywa zmiękną (możesz dodać odrobinę wody aby warzywa się nie przypaliły).
4. Dodaj pokrojone w grubą kostkę pomidory. Zalej danie śmietanką i wymieszaj dokładnie. Duś wszystko kilka minut do zgęstnienia sosu.
5. Podawaj z ugotowanym ryżem i posyp danie posiekaną natką pietruszki.

Przygotuj podwójną porcję, aby mieć gotowy posiłek kolejnego dnia. Wystarczy odgrzać.



Kolacja

E: 384kcal, **B o.:** 26,2g, **T:** 14,15g, **W o.:** 36,67g

Pizza pełnoziarnista z serka wiejskiego z pieczarkami, pomidorem i serem

1 PORCJA

SKŁADNIKI:

- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda Pilos 150g (Lidl) - 2 plastry (30g)
- Serek wiejski naturalny Pilos (Lidl) - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista typ 1850 Kuchnia Lidla - 3 łyżki (45g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Serek wiejski wymieszaj ze szczyptą soli, następnie dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj do jednolitej konsystencji.
2. Masę przełóż na papier do pieczenia i uformuj kształt pizzy (możesz rozprowadzić namoczoną łyżką lub mokrą dłonią - będzie prościej).
3. Ciasto piecz w 220 stopniach przez ok. 10 minut. Po tym czasie posmaruj spód ketchupem, dodaj pomidora i pieczarki pokrojone w plastry oraz porwany na kawałki ser. Posyp oregano.
4. Piecz przez kolejne kilka minut (około 5-6) do całkowitego rozpuszczenia sera

Wykorzystaj połowę opakowania serka. Reszta przyda Ci się na śniadanie kolejnego dnia

20 DODATKOWYCH PRZEPISÓW





POTRZEBUJESZ:

- ¼ cebuli (25g)
- ząbek czosnku
- jednej czerwonej papryki (ok. 230g)
- łyżkę oliwy
- ½ opakowania sera wiejskiego lekkiego (100g)
- 70g makaronu o dowolnym kształcie
- sól, pieprz, paprykę słodką i trochę ostrej
- natkę pietruszki do podania

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Wartość energetyczna: 545kcal

Tłuszcz: 16,8g

Białko: 27,8g

Węglowodany: 72,4g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę pokrojoną na mniejsze części oraz pokrojoną na duże części cebulę wstaw do nagrzanego do 220 stopni piekarnika. Piecz, dopóki skórka papryki się nie przypali. Pod koniec włóż na kilka minut czosnek w łupinie. Następnie ostudź warzywa i obierz paprykę ze skórki oraz czosnek z łupin. Wrzuć warzywa do blendera. Dodaj przyprawy oraz oliwę i zblenduj dokładnie. Następnie dodaj serek wiejski i połącz wszystkie składniki do kremowej konsystencji. Wymieszaj z ugotowanym al dente makaronem i posyp pietruszką.

PO WIECEJ INFORMACJI
ZAJRZYJ NA:

WWW.CZYTAMYETYKIETY.PL



Czytamy
etykiety.pl