



JadŁospis

2000 kcal

DEMO

Plan żywieniowy

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapki z twarogiem

II śniadanie

Koktajl owsiano-
owocowy

Obiad

Dyniowy kurczak z
makaronem

Kolacja

Frittata z łososiem

Kcal: 2008
W: 235.4g
B: 133.7g
T: 63.5g
Bł: 26.5g

Wtorek

Śniadanie

Omlet białkowy
z jabłkiem

II śniadanie

Wrap z kurczakiem
i warzywami

Obiad

Kalafiorowe risotto

Kolacja

Zupa krem z
marchewki

Kcal: 1999
W: 245.8g
B: 111.3g
T: 67.9 g
Bł: 35.4g

Fitkjkowe DIY



4) *Brownie

2 z 6 kawałków podane z 50 g owoców jagodowych.

Przechowuj w zamkniętym pojemniku!

**Propozycja podana w ramach porcji II śniadania.*

Do smażenia możesz wykorzystać inny olej lub oliwę.

Fit cake dla zabieganych

ŚNIADANIE/ KOLACJA

- Bajgiel z hummusem i awokado,
- Eggs & bacon club sandwich,
- Jaglanka a'la kinder country.

II ŚNIADANIE

- Proteinowe naleśniki z fit nutellą i bananem,
- Snackers protein,
- Tuna club sandwich,

ŚNIADANIE

Kcal: 494 W: 57.3 B: 33.9 T: 13.7 Bł: 3.6

Kanapki z twarożkiem

Chleb gryczany, 4 x Kromka (120 g)
Ser twarogowy chudy, 4 x Plaster (120 g)
Mleko 2%, 3 x łyżka (30 g)
Olej rzepakowy, 2 x łyżeczka (10 g)
Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60 g)
Szczypiorek, 2 x łyżka (10 g)

Składniki pasty wymieszaj i wyłoż na pieczywo.

II ŚNIADANIE

Kcal: 406 W: 60.7 B: 16.4 T: 13.2 Bł: 8.1

Koktajl owsiano-owocowy

Brzoskwinia, 2 x Sztuka (170 g)
Truskawki, 2 x Garść (140 g)
Płatki owsiane, 3 x łyżka (30 g)
Mleko 2%, 1 x Szklanka (240 g)
Masło orzechowe, 1 x łyżeczka (10 g)
Erytrytol, 2 x łyżeczka (10 g)

Wszystkie składniki zmiksuj ze sobą.
Jeśli będzie taka potrzeba dolej wody.
Ilość erytrolu według uznania.

OBIAD

Kcal: 601 W: 70.3 B: 48.7 T: 15.4 Bł: 8.6

Dyniowy kurczak z makaronem

Pierś z kurczaka, 1,5 x Porcja (150 g)
Olej rzepakowy, 1 x łyżeczka (5 g)
Cebula, 0,3 x Sztuka (36 g)
Dyń, 0,3 x Sztuka (270 g)
Jogurt naturalny, 1,5 x łyżka (30 g)
0
Makaron bezglutenowy, 3 x łyżka (60 g)
Ser żółty light, 1,2 x Plaster (20 g)

Mięso pokrój i przypraw. Na oleju podsmaż drobno pokrojoną cebulkę i niewielkie kawałki dyni. Warzywa podlej wodą. Po chwili na patelnię dołóż kurczaka i duś pod przykryciem. Gdy warzywa będą miękkie, danie przypraw, wymieszaj z jogurtem i posyp startym serem. Podawaj z makaronem.

KOLACJA

Kcal: 507 W: 47.1 B: 34.7 T: 21.2 Bł: 6.2

Frittata z łososiem

Łosoś wędzony, 2 x Plaster (40 g)
Masło, 1 x łyżeczka (5 g)
Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Mleko 2%, 2 x łyżka (20 g)
Pieprz czarny, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)
Suszone pomidory, 4 x Sztuka (28 g)
Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)
Chleb gryczany, 2 x Kromka (60 g)
Ser mozzarella light, 1 x Plaster (15 g)

Jajka ubij z mlekiem, dodaj przyprawy. Masło rozpuść na niewielkim ogniu, dodaj plastry łososia, pokrojone pomidory. Na koniec wbij masę jajeczną i wymieszaj. Smaż na najmniejszym ogniu pod przykryciem. Placek zsuń na talerz i przełóż odwrotną (surową) stroną na patelnię. Frittata posyp serem i smaż jeszcze chwilę pod przykryciem.

SUMA DNIA Kcal: 2008 W: 235.4g B: 133.7g T: 63.5g Bł: 26.5g

Dzień II

ŚNIADANIE

Kcal: 497 W: 57.5 B: 27.4 T: 19.7 Bł: 8.3

Białkowy omlet z jabłkiem

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Mąka gryczana, 3,5 x Łyżka (42 g)
Olej rzepakowy, 1,5 x Łyżeczka (7,5 g)
Erytrytol, 2 x Łyżeczka (10 g)
Proszek do pieczenia, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Skyr naturalny, 4 x Łyżka (80 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)

Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Dodaj erytrytol, mąkę i proszek do pieczenia. Smaż na niewielkiej ilości tłuszczu. Podawaj z jabłkiem i skyrem.

II ŚNIADANIE

Kcal: 407 W: 42.9 B: 33.0 T: 12.0 Bł: 9.9

Wrap z kurczakiem i warzywami

Tortilla kukurydziana, 1 x Sztuka (60 g)
Serek kanapkowy light, 1,5 x Łyżeczka (18 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Mix sałat, 0,5 x Garść (25 g)
Suszone pomidory, 2 x Sztuka (14 g)
Ogórek świeży, 0,3 x Sztuka (54 g)
Cebula, 0,2 x Plaster (4 g)
Papryka czerwona, 2 x Plaster (40 g)
Pieprz czarny, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)

Upiecz na grillu lub w piekarniku na papierze do pieczenia pokrojoną i przyprawioną pierś z kurczaka. Pokrój warzywa. Tortillę posmaruj serkiem, wyłóż wszystkie składniki i zwiń. Wrapa zapiecz w piekarniku lub podsmaż na suchej patelni.

OBIAD

Kcal: 613 W: 70.4 B: 29.5 T: 24.6 Bł: 7.9

Kalafiorowe risotto

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Cebula, 0,2 x Sztuka (24 g)
Ryż brązowy, 4 x Łyżka (60 g)
Bulion warzywny, 0,7 x Szklanka (168 g)
Kalafior, 0,2 x Sztuka (180 g)
Mleko 2%, 0,5 x Szklanka (120 g)
Masło orzechowe, 2,5 x Łyżeczka (25 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Ser żółty light, 2 x Plaster (34g)

Pokrojoną cebulę, czosnek i ryż wrzuc na patelnię i zalej bulionem. Kalafior ugotuj i zblenduj z masłem orzechowym, mlekiem i przyprawami. Jeśli sos będzie zbyt gęsty dolej odrobinę wody. Kiedy ryż będzie miękki dodaj do niego sos kalafiorowy. Całość posyp startym serem.

KOLACJA

Kcal: 482 W: 75.1 B: 21.4 T: 11.6 Bł: 9.3

Zupa krem z marchewki

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Marchew, 3 x Sztuka (135 g)
Olej rzepakowy, 1 x Łyżeczka (5 g)
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)
Ser mozzarella light, 3 x Plaster (45 g)
Chleb gryczany, 2 x Kromka (60 g)

Na oleju podsmaż pokrojoną cebulę oraz czosnek. Dodaj pokrojoną marchew i ziemniaki. Wszystko zalej bulionem i gotuj do miękkości warzyw. Całość przypraw, a gdy przestygnie zblenduj. Podawaj z serem i grzankami.

SUMA DNIA Kcal: 1999 W: 245.8g B: 111.3g T: 67.9 g Bł: 35.4g

Wymienniki

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Butka gryczana	1 x sztuka	80 g	Mango	1 x sztuka	280 g
Chleb gryczany	3 x kromka	90 g	Ananas	4,5 x plaster	360 g
Butka kajzerka	1 x sztuka	60 g	Brzoskwinia	5 x sztuka	425 g
Chleb graham	2,5 x kromka	75 g	Banan	1,5 x sztuka	180 g
Chleb żytni	2 x kromka	20 g	Jabłko	2 x sztuka	300 g
Kasza gryczana	1 x łyżka	15 g	Mleko 2%	1 x szkl	240 g
Kasza jaglana	1 x łyżka	15 g	Napój sojowy (nieśłodzony)	1,5 x szkl	360 g
Kasza jęczmienna	1 x łyżka	15 g	Mleko 2% bez laktozy	1 x szkl	240 g
Ryż brązowy	1 x łyżka	15 g	Napój owsiany	1 x szkl	240 g
Ziemniak	1 x szt	75 g	Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
Makaron lasagne	1 x sztuka	17 g	Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
Makaron bezglut	1 x łyżka	17 g	Pierś z kurczaka	1 x porcja	100 g
Makaron jajeczny	1 x łyżka	17 g	Dorsz	1,5 x porcja	150 g
Mąka gryczana	1 x łyżka	12 g	Tofu twarde	5 x plaster	125 g
Mąka pszenna	1 x łyżka	12 g	Pierś z indyka	1 x porcja	100 g
Mąka żytnia	1x łyżka	12 g	Schab wieprzowy	0,7 x porcja	70 g
Brokuł	1 x sztuka	500 g	Ser twarogowy chudy	1 x plaster	30 g
Kalafior	1 x sztuka	700 g	Skyr naturalny	2 x łyżka	40 g
Cukinia	1 x sztuka	400 g	Jogurt sojowy	2 x łyżka	40 g
Bakłażan	1,5 x sztuka	360 g	Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2 x łyżka	40 g
Dynia	0,4 x sztuka	360 g	KVARG waniliowy	2 x łyżka	40 g
Papryka czerwona	1 x plaster	20 g	Ser żółty light	1 x plaster	17 g
Pomidor	1 x plaster	20 g	Wegański ser Gouda	1 x plaster	20 g
Ogórek świeży	0,25 x szt	45 g	Ser mozzarella light	2 x plaster	30 g
Rzodkiewka	2 x szt	30 g	Serek kanapkowy light	1 x łyżeczka	12 g
Maliny	1 x garść	70 g	Hummus	1 x łyżeczka	15 g
Borówka	1 x garść	50 g	Masło	0,5 x łyżeczka	3g
Truskawki	1,5 x garść	105 g	Margaryna roślinna miękka	0,5 x łyżeczka	3g
Wiśnie	1 x garść	70 g	Tofu naturalne	1 x opak	180 g
Czereśnie	1 x garść	70 g	Tofu wędzone	1 x opak	180 g
Śliwki	5 x sztuka	75 g	Ser twarogowy chudy	1,15 x opak	230 g
Morela	2 x sztuka	60 g	Łosoś wędzony	1 x plaster	20 g
Agrest	1,5 x garść	75 g	Tuńczyk w wodzie	2 x łyżka	40 g
Porzeczki	1,5 x garść	60 g			
Brzoskwinia	1 x sztuka	85 g			
Czarne jagody	1,5 x garść	75 g			
Nektarynka	1 x sztuka	100 g			

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Mięso i produkty mięsne			Przyprawy i zioła		
Pierś z kurczaka	2,5 x porcja	250 g	Pieprz czarny	1 x łyżeczka	4 g
Nabiał i jaja			Sól	2 x szczypta	1 g
Jajko	4 x sztuka	200 g	Zboża		
Jogurt naturalny	1,5 x łyżka	30 g	Chleb gryczany	8 x kromka	240 g
Mleko 2%	1,5 x szklanka	360 g	Makaron bezglutenowy	3 x łyżka	60 g
	5 x łyżka	50 g	Mąka gryczana	3,5 x łyżka	42 g
Ser mozzarella light	4 x plaster	60 g	Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
Ser twarogowy chudy	4 x plaster	120 g	Ryż brązowy	4 x łyżka	60 g
Ser żółty light	3,2 x plaster	54 g	Tortilla kukurydziana	1 x sztuka	60 g
Serek kanapkowy light	1,5 x łyżeczka	18 g			
Skyr naturalny	4 x łyżka	80 g			
Napoje			Ryby		
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g	Łosoś wędzony	2 x plaster	40 g
Owoce			Tłuszcze		
Brzoskwinia	2 x sztuka	170 g	Olej rzepakowy	5,5 x łyżeczka	27,5 g
Jabłko	1 x sztuka	170 g	Maśło	1 x łyżeczka	5 g
Truskawki	2 x garść	140 g			
Warzywa			Inne		
Cebula	1 x sztuka	120 g	Bulion warzywny	1,7 x szklanka	408 g
	2 x plaster	40 g	Erytrytol	4 x łyżeczka	20 g
Czosnek	2 x ząbek	10 g	Maśło orzechowe	3,5 x łyżeczka	35 g
Dynia	0,3 x sztuka	270 g	Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka	2 g
Kalafior	0,2 x sztuka	180 g	Suszone pomidory	6 x sztuka	42 g
Marchew	3 x sztuka	135 g			
Ogórek świeży	0,3 x sztuka	50 g			
Papryka czerwona	2 x plaster	40 g			
Pomidor	0,5 x sztuka	85 g			
Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g			
Mix sałat	0,5 x garść	25 g			
Szczypiorek	2 x łyżka	10 g			
Ziemniak	2 x sztuka	150 g			