

Feel like yourself

A N K A D Z I E D Z I C

Dieta

1600 kcal

Dieta opracowana przez Emilię Cesarek

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z PAPRYKĄ, OLIWKAMI I PIECZYWEM

Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym oleju.
3. Pokrój warzywa.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i warywami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

PISTACJE NA PRZEKĄSKĘ

Orzechy pistacjowe - 27 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz pistacje jako przekąskę.

OBIAD 13:00

INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM.

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Ryż jaśminowy - 60 g (4 x łyżka)
Fasolka szparagowa, mrożona - 135 g (0.3 x Opakowanie)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Fasolkę pokrój i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory pokrojone z puszki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.
4. Podawaj na ugotowanym ryżu jaśminowym.

PODWIECZOREK 16:00

MORELE SUSZONE.

Śliwki - 320 g (4 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz śliwki jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z PUMPERNIKIEM I WARZYWNYM SERKIEM

Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)
Serek śmietankowy - 67 g (0.5 x Opakowanie)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Paprykę i rzodkiewkę pokrój bardzo drobno i wymieszaj z serkiem.
2. Do pasty dodaj szcypiorek. Posmaruj pieczywo.

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z KIWII I MASŁEM ORZECHOWYM

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.
2. Przełóż do miseczki, wkrój owoc, posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

BANAN

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana z orzechami.

OBIAD 13:00

GRYCZANE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM I ŁOSOSIEM. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Łosoś, wędzony - 160 g (5 x Porcja)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Mąka gryczana - 80 g (5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Woda - 75 g (0.3 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

Ciasto naleśnikowe:

1. Dodatkowo przygotuj ok 1/4-1/3 szklanki wody mineralnej.
2. Dokładnie wymieszaj: mąki, jajko i wodę wlewając stopniowo. Ilość wody dodaj do właściwej lejącej konsystencji.
3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu.

Farsz:

1. Na niewielkiej ilości tłuszczu podsmaż delikatnie czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Dodaj na patelnię szpinak, posól i podduś do czasu aż się rozmrozi.

3. Dopraw do smaku ziołowymi przyprawami.

Naleśniki:

1. Placki posmaruj farszem szpinakowym, utóż w środku łososia, dodaj posiekaną natkę pietruszki i zawiń w rulony.

PODWIECZOREK 16:00

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę wraz z migdałami.

MIGDAŁY W PŁATKACH

Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

KOLACJA 19:00

SOK MARCHWIOWY JEDNODNOWY.

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 1 minut

KANAPKI Z PIECZONYM PASZTETEM

Pasztet z kurczaka pieczony - 30 g (2 x Plasterek)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kanapki obtóż plastrami pasztetu.
2. Podaj z porcją soku marchwiowego.

ŚNIADANIE 07:00

WIOSENNY OMLET Z TZATZIKAMI

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Mąka gryczana - 30 g (2 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Polędwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem i drobno pokrojoną wędliną.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka, rzodkiewki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.
5. Omlet zjedz z sosem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

DESER MANGO

Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mango zmiksuj z serkiem.
2. Posyp wiórkami.

OBIAD 13:00

GRYCZANE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM I ŁOSOSIEM. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

ŚWIEŻE KAKI

Kaki (persymona) - 250 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Kaki obierz, pokrój w kawałki i zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

POMARAŃCZA Z GRANATEM I JOGURTEM.

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce podziel na cząsteczki.
2. Wymieszaj z jogurtem.