

Jadłospis jednodniowy diety redukcyjnej



ŚNIADANIE 07:00

SZAKSZUKA (shakshouka)

Pomidory z puszki - 150 g (10 x Łyżka)
Jajka kurze (L) - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni - 50 g (1,5 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 3 g (0,5 x Łyżeczka)
Szcypiorek - (1 x Szczypta)
Sól - (1 x szczypta)
Pieprz mielony - (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut.

1. Na oliwie z oliwek zeszklij czosnek.
2. Wylóż na patelnię krojone pomidory.
3. Dodaj przyprawy.
4. Podsmaż pomidory pod przykryciem na niewielkim ogniu nie mieszając ich.
5. Po kilku minutach wbij jajka, dodaj przyprawy następnie pozostaw do ścięcia również bez mieszania.
6. Zjedz z chlebem żytnim

K:383.0 / B:22.1 / T:16.5 / WP:37.6 / F:5.9



II ŚNIADANIE 10:30

CZEKOLADOWA JAGLANKA

Jabłko - 70 g (0,5 x Sztuka)
Mleko 1,5% - 50 g (0.25 x Szklanka)
Kasza jaglana - 35 g (2,5 x Łyżka)
Kakao 16% - 5 g (0,5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Przepłucz kaszę, wysyp do garnka i zalej wodą ok. 1 cm ponad jej poziom.
2. Gotuj pod przykryciem do momentu wchłonięcia wody.
3. Obierz jabłko, pokrój na kawałki i przelóż wszystkie składniki do jednego pojemnika i zmiksuj.



OBIAD 12:30

SZASZŁYKI DROBIOWE

Pierś z kurczaka - 150 g (0,75 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Papryka czerwona - 110 g (0,5 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana - 60 g (4 x Łyżka)
Sok z cytryny - 6 g (1 x Łyżka)
Natka pietruszki - (Kilka listków)
Sól - (1 x Szczypta)
Pieprz mielony - (1 x Szczypta)
Papryka słodka miel. - (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Pokrój wszystkie składniki i ponadziewaj na długą wykałaczkę.
2. Dopraw przyprawami i skrop sokiem z cytryny.
3. Wylóż papierem blachę piekarnika i poukładaj szaszłyki.
4. Blachę podlej wodą i piecz w 180st. przez ok. 30 minut.
5. Kaszę gotuj ok. 15 minut.
6. Gotowe szaszłyki podaj z kaszą wymieszaną z natką pietruszki.

K:486.0 / B:45.1 / T:6.6 / WP:63.0 / F:11.7



PODWIECZOREK 16:00

SALAŃKA GRECKA W SŁOIKU

Ser typu "Feta" - 25 g (0,5 x Porcja)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (0,25 x Sztuka)
Salata lodowa - 100 g (2,5 x Liść)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny, solą i oregano następnie wlej na spód słoiczka.
2. Dno słoika wylóż porwaną salata, dodaj pokrojone pomidorki, ser feta, ogórka i oliwki.
3. Przed spożyciem potrząśnij słoiczkiem, by wymieszać składniki z sosem.

Sól biała - (1 x Szczypta)
Oliwki zielone - 15 g (6 x Sztuka)

K:201.1 / B:6.4 / T:16.0 / WP:6.3 / F:3.9



KOLACJA 20:30

RYŻ Z FASOLĄ

Fasolka szparagowa (mrożona) - 90 g (0.2 x Opakowanie)
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Przyprawy - (wg gustu)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj ryż i fasolę.
2. Podduś pieczarki na oliwie.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami do smaku.

K:301.8 / B:8.8 / T:6.7 / WP:46.8 / F:9.5

Suma wartości odżywczych

1575.1 - K: kalorie
89.0 - B: białko
48.9 - T: tłuszcze
89.5 - WP: węglowodany przyswajalne
33.8 - F: błonnik

Lista potrzebnych produktów

OWOCE I WARZYWA

Cebula 100 g 1 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona 90 g 0,2 x Opakowanie
Jabłko 70 g 0,5 x Sztuka
Ogórek 40 g 0,25 x Sztuka
Oliwki zielone 15 g 6 x Sztuka
Papryka czerwona 110 g 0,5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża 80 g 4 x Sztuka
Pomidor 50 g 0,4 x Sztuka
Pomidory z puszki - 150 g (10 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe 180 g 9 x Sztuka
Sałata lodowa 100 g 2,5 x Liść

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek 18 g 3.5 x Łyzeczka

NABIAŁ

Jaja kurze (L) 112 g 2 x Sztuka
Mleko spożywcze, 1,5 % 50 g 0,25 x Szklanka
Ser typu "Feta" 25 g 0.5 x Porcja

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Oregano (suszone) 1 x Szczypta

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Szczypiorek - (1 x Szczypta)
Natka pietruszki - (Kilka listków)

ZBOŻOWE

Kasza gryczana 60 g 4 x Łyżka
Kasza jaglana 35 g 2,5 x Łyżka
Ryż brązowy 60 g 4 x Łyżka

PIECZYWO

Chleb żytni razowy 50 g 1,5 x Kromka

ORZECHY I ZIARNA

Kakao 16%, proszek 5 g 0,5 x Łyżka

Pieprz czarny mielony 2 x Szczypta
Sól biała 3 x Szczypta
Papryka słodka miel. - (1 x Szczypta)

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150 g 0,75 x Sztuka

NAPOJE

Sok cytrynowy 12 g 2 x Łyżka



Smak Motywacji
Dietetyk - Trener zdrowego żywienia