

JemWięcej.pl



Dbaj o swoje zdrowie z jemwięcej.pl

3-DNIOWY LETNI JADŁOSPIS

Dzień 1

Śniadanie

Grahamka z jajkiem i świeżym szczypiorkiem

II Śniadanie

Brzoskwiniowo-miodowy twarożek

Obiad

Makaron z kurczakiem i cukinią w sosie śmietanowym

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowo-bananowy z płatkami owsianymi

Kolacja

Migdałowa owsianka z letnimi owocami

Kcal: 1761

Białko: 89 g

Tłuszcz: 54 g

Węglowodany: 251 g

Dzień 2

Śniadanie

Bułka grahamka z chudym twarożkiem i warzywami

II Śniadanie

Brzoskwinie z bananem i malinami polane jogurtem

Obiad

Makaron z pomidorowym sosem z soczewicą

Podwieczorek

Big Milkowy boul

Kolacja

Serek wiejski z ogórkiem i koperkiem

Kcal: 1735

Białko: 91 g

Tłuszcz: 51 g

Węglowodany: 246 g

Dzień 3

Śniadanie

Płatki owsiane z gruszką i siemieniem lnianym

II Śniadanie

Proste lody truskawkowe

Obiad

Dorsz z młodymi ziemniaczkami i surówką

Podwieczorek

Kajzerka z masłem, wędliną i letnimi warzywami

Kolacja

Waniliowa jaglanka z borówkami

Kcal: 1760

Białko: 84 g

Tłuszcz: 48 g

Węglowodany: 265 g



Śniadanie

Kcal: 452.8

B: 14.5 g

W: 53.8 g

T: 22 g

Grahamka z jajkiem i świeżym szczypiorkiem

Składniki:

+ Bułka grahamka	1 x sztuka	90 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Sałata masłowa	2 x liść	10 g
+ Pomidor	2 x plaster	40 g
+ Majonez	20 x gram	20 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować na twardo, obrać, pokroić w plastry. Bułkę przekroić na pół, posmarować majonezem (mała łyżeczka). Ułożyć warzywa, położyć plastry jajka na bułce, posypać szczypiorkiem.

II Śniadanie

Kcal: 180.9

B: 22 g

W: 20.1 g

T: 2 g

Brzoskwiново-miodowy twarożek

Składniki:

+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Brzoskwinia	1 x sztuka	85 g
+ Ser twarogowy chudy	100 x gram	100 g

Przygotowanie:

Brzoskwinie umyć, obrać, usunąć z niej pestkę, pokroić drobno. Twaróg rozdrobnić widelcem. Dodać jogurt, miód i brzoskwinie.



Obiad

Kcal: 594.5

B: 35.9 g

W: 76.5 g

T: 19.2 g

Makaron z kurczakiem i cukinią w sosie śmietanowym

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	80 x gram	80 g
+ Pierś z kurczaka	80 x gram	80 g
+ Cukinia	0.5 x sztuka	150 g
+ Śmietana 18 % tłuszczu	2 x łyżka	50 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Curry	1 x szczypta	0.3 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, curry, czosnkiem. Polać oliwą. Na patelni zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojoną w kostkę cukinię i podsmażyć do momentu aż cukinia będzie miękka. Dodać pokrojone mięso i całość podsmażyć. Gdy mięso będzie miękkie dodać śmietanę, wymieszać i zagotować. W razie potrzeby jeszcze doprawić. Makaron polać przygotowanym sosem.



Podwieczorek

Kcal: 262.8

B: 9 g

W: 50.7 g

T: 4.7 g

Koktajl brzoskwiniowo bananowy z płatkami owsianymi

Składniki:

+ Płatki owsiane	1 x łyżka	10 g
+ Brzoskwinia	1 x sztuka	85 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Mleko 2%	0.75 x szklanka	172.5 g

Przygotowanie:

Płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i odstawić aby nasiąkły. Do pojemnika blendera wrzucić brzoskwinie, banana i mleko z płatkami. Całość zblendować na gładką masę.

Kolacja

Kcal: 269.7

B: 7.9g

W: 50.1 g

T: 6.4 g

Migdałowa owsianka z letnimi owocami

Składniki:

+ Płatki owsiane	4 x łyżka	40 g
+ Mleko migdałowe (niesłodzone)	1 x szklanka	240 g
+ Maliny	1 x garść	70 g
+ Truskawki	1 x garść	70 g
+ Borówka amerykańska	1 x garść	50 g

Przygotowanie:

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut aby napęczniały. Do garnuszka wlać mleko migdałowe, dodać płatki owsiane i krótko gotować. Przełożyć owsiankę do miseczki i dodać owoce.



Śniadanie

Kcal: 395

B: 30 g

W: 58.2 g

T: 6.6 g

Twarożek chudy z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

+ Ser twarogowy chudy	100 x gram	100 g
+ Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Jogurt grecki light	1 x łyżka	20 g

Produkty

Bułka grahamka	1 x sztuka	90 g
Masło	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj łyżkę jogurtu naturalnego następnie dodaj posiekany szczypiorek oraz pokrojoną rzodkiewkę. Na koniec dopraw solą i pieprzem.

II Śniadanie

Kcal: 255.7

B: 7.4 g

W: 49.9 g

T: 5.3 g

Brzoskwinie z bananem i malinami polane jogurtem

Składniki:

+ Jogurt naturalny	130 x gram	130 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Brzoskwinia	1 x sztuka	85 g
+ Maliny	1 x garść	70 g

Przygotowanie:

Brzoskwinie umyć i obrać. Wraz z bananem pokroić na mniejsze części. Dodać maliny. Całość wymieszać i polać jogurtem.



Obiad

Kcal: 557.1

B: 24.5 g

W: 91.3 g

T: 12.2 g

Makaron z pomidorowym sosem z soczewicą

Składniki:

+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Soczewica	4 x łyżka	60 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9 g
+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Makaron	50 x gram	50 g

Przygotowanie:

Soczewicę opłukać, ugotować wg przepisu na opakowaniu.

Makaron ugotować al dente. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej na patelni, dodać cebulę, po chwili dodać czosnek i smażyć, aż zrobią się szkliste. Do cebuli i czosnku dodać pomidory z puszki oraz odsączoną soczewicę wraz z przyprawami: solą, pieprzem, bazylią, papryką. Całość dusić razem ok 10 minut na niewielkim ogniu. Ugotowany, odsączony makaron połączyć sosem z patelni.



Podwieczorek

Kcal: 301.9

B: 5 g

W: 34 g

T: 17.5 g

Big Milkowy boul

Składniki:

+ Truskawki	100 x gram	100 g
+ Borówka amerykańska	1 x garść	50 g
+ Big milk (zwykły)	1 x sztuka	57 g
+ Orzechy włoskie	4 x sztuka	16 g
+ Mięta (świeża)	2 x sztuka	4 g
+ Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10 g

Przygotowanie:

Wypakuj big milka, przełóż do miseczki, zetrzyj kostkę gorzkiej czekolady na tarce i dodaj, następnie umyj truskawki i borówki. Truskawki pokrój w plasterki i dodaj razem z borówkami. Udekoruj wszystko pokruszonymi orzechami i kilkoma listkami mięty

Kolacja

Kcal: 225.4

B: 23.7 g

W: 12.4 g

T: 9 g

Serek wiejski z ogórkiem i koperkiem

Składniki:

+ Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Koperek	2 x łyżka	20 g
+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g

Przygotowanie:

Cebulę obrać, posiekać w piórka. Ogórka obrać, pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce. Koperkę umyć, posiekać. Składniki połączyć, wymieszać.



Śniadanie

Kcal: 405.7

B: 15.3 g

W: 57.4 g

T: 15.3 g

Płatki owsiane z gruszką i siemieniem lnianym

Składniki:

+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Gruszka	1 x sztuka	130 g
+ Siemię lniane	2 x łyżka	20 g
+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g

Przygotowanie:

Płatki zalać wrzątkiem, poczekać, aż napęcznieją. Zalać mlekiem. Dodać pokrojoną gruszkę i nasiona lnu.

II Śniadanie

Kcal: 209.2

B: 3.4 g

W: 41.3 g

T: 5.4 g

Proste lody truskawkowe

Składniki:

+ Truskawki	2 x szklanka	300 g
+ Banan	0.5 x sztuka	60 g
+ Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10 g

Przygotowanie:

Truskawki umyć, osuszyć, odszypułkować i włożyć do zamrażarki na kilka godzin (najlepiej na całą noc).

Zamrożone owoce wrzucić do wysokiego naczynia i zblendować. Dodać obranego, pokrojonego banana i dalej miksować, aż masa będzie gładka.

Gotowe lody przełożyć do pucharka. Zetrzeć kostkę czekolady i udekorować



Obiad

Kcal: 545.5

B: 33.2 g

W: 67.8 g

T: 17.2 g

Dorsz z koperkiem i cytryną

Składniki:

+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sok z cytryny	3 x łyżka	18 g
+ Koperek	3 x łyżka	30 g
+ Dorsz	130 x gram	130 g

Składniki:

+ Ziemniak	4 x sztuka	300 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Składniki:

+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Ogórek świeży	1 x sztuka	180 g
+ Cebula	10 x gram	10 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Rybę umyć, osuszyć. Posypać solą i pieprzem. Skropić olejem. Rybę posypać obficie koperkiem, zawinąć w folię aluminiową. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st C przez 20-25 minut. Dorsza wyłożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny.

Ziemniaki obrać, umyć, gotować w osolonej wodzie do miękkości. opcjonalnie posypać koperkiem. Surówka z pomidorów i ogórków

Pomidora i ogórka pokroić w kostkę. Cebule drobno poszatковать. Wszystko wymieszać, przyprawić solą, pieprzem do smaku. Skropić oliwą.



Podwieczorek

Kcal: 276.6

B: 13.4 g

W: 39.3 g

T: 8 g

Kajzerka z masłem, wędliną i letnimi warzywami

Składniki:

+ Bułka kajzerka	1 x sztuka	60 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Wędlina z indyka	40 x gram	40 g
+ Pomidor	2 x plaster	40 g
+ Sałata masłowa	2 x liść	10 g
+ Rukola	1 x garść	20 g

Przygotowanie:

Bułkę przekroić na pół, posmarować masłem każdą połówkę, przykryć wędliną ułożyć sałatę oraz rukolę, pokroić pomidora i rzodkiewki i położyć na bułkach

Kolacja

Kcal: 209.2

B: 3.4 g

W: 41.3 g

T: 5.4 g

Waniliowa jaglanka z borówkami

Składniki:

+ Mleko 2%	2 x łyżka	30 g
+ Płatki jaglane	4 x łyżka	40 g
+ Skyr piątnica wanilia / jagoda/ truskawka	1 x opakowanie	150 g
+ Borówka amerykańska	1 x garść	50 g

Przygotowanie:

Płatki jaglane zalać wrzątkiem, poczekać aż napęcznieją, dodać mleko i wymieszać. Na całość wyłożyć skyr waniliowy i udekorować borówkami.

Lista Zakupów

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Inne</i>			
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	20 g	2 x kostka
<input type="checkbox"/>	Najonez	20 g	-
<input type="checkbox"/>	Niód	8 g	1 x łyżeczka
<i>Mięso</i>			
<input type="checkbox"/>	Pierś z kurczaka	80 g	-
<input type="checkbox"/>	Wędlina z indyka	40 g	-
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
<input type="checkbox"/>	Big milk (zwykły)	57 g	1 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Jajko	50 g	1 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Jogurt grecki light	20 g	1 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny	170 g	2 x łyżka, 130 x gram
<input type="checkbox"/>	Masło	10 g	2 x łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Mleko 2%	432.5 g	1.75 x szklanka, 2 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy chudy	200 g	-
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski	200 g	1 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Skyr piątница wanilia / jagoda/ truskawka	150 g	1 x opakowanie
<input type="checkbox"/>	Śmietana 18 % tłuszczu	50 g	2 x łyżka
<i>Napoje</i>			
<input type="checkbox"/>	Mleko migdałowe (niesłodzone)	240 g	1 x szklanka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	16 g	4 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Siemię lniane	20 g	2 x łyżka
<i>Owoce i soki owocowe</i>			
<input type="checkbox"/>	Banan	300 g	2.5 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Borówka amerykańska	150 g	3 x garść
<input type="checkbox"/>	Erzoskwinia	255 g	3 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Gruszka	130 g	1 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Maliny	140 g	2 x garść
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	18 g	3 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Truskawki	470 g	1 x garść, 100 x gram, 2 x szklanka
<i>Produkty zbożowe</i>			
<input type="checkbox"/>	Eułka grahamka	180 g	2 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Eułka kajzerka	60 g	1 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Makaron	50 g	-
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	80 g	-
<input type="checkbox"/>	Płatki jaglane	40 g	4 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	80 g	8 x łyżka
<i>Przyprawy i zioła</i>			
<input type="checkbox"/>	Bazylija suszona	0.9 g	3 x szczypta
<input type="checkbox"/>	Curry	0.3 g	1 x szczypta
<input type="checkbox"/>	Koperek	50 g	5 x łyżka

Lista Zakupów

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<input type="checkbox"/>	Mięta (świeża)	4 g	2 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka w proszku	0.9 g	3 x szczypta
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	2.1 g	7 x szczypta
<input type="checkbox"/>	Sól	1.8 g	6 x szczypta
<i>Ryby i owoce morza</i>			
<input type="checkbox"/>	Dorsz	130 g	-
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	20 g	2 x łyżeczka, 1 x łyżka
<i>Warzywa</i>			
<input type="checkbox"/>	Cebula	185 g	1.75 x sztuka, 10 x gram
<input type="checkbox"/>	Cukinia	150 g	0.5 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Czosnek	10 g	2 x ząbek
<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	270 g	1.5 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Pomidor	250 g	4 x plaster, 1 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Pomidory z puszki	240 g	1 x szklanka
<input type="checkbox"/>	Rukola	20 g	1 x garść
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
<input type="checkbox"/>	Salata masłowa	20 g	4 x liść
<input type="checkbox"/>	Soczewica	60 g	4 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	20 g	4 x łyżka
<input type="checkbox"/>	Ziemniak	300 g	4 x sztuka