

JADŁOSPIS 4 POSIŁKI - 2000kcal



KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM



Już 12 lat układam jadłospisy na moich klientów.

Zawsze staram się dopasować dietę indywidualnie do potrzeb i preferencji smakowych. Przepisy są łatwe w przygotowaniu i popularne a składniki diety dostępne w każdym sklepie.

W jadłospisie znajdziesz zaznaczone kolorami składniki, które możesz wymieniać zgodnie z tabelką wymienników.

Białko

Tłuszcze

Węglowodany

Owoce

Warzywa

Średni rozkład makroskładników

Białko 90g-100g, Tłuszcze 80g-90g, Węglowodany 200g-230g

Białko - 20% | Tłuszcze - 35% | Węglowodany - 45%

ZACZYNAAMY

Określ godziny posiłków:

Śniadanie - II Śniadanie - Obiad - Kolacja -

PONIEDZIAŁEK

| Lp. | Produkty Przepisy |
|-----|--|
| 1. | <p>Płatki owsiane 70g - 7 łyżek</p> <p>Rodzynki, żurawina 35g</p> <p>Orzechy włoskie 25g</p> <p>Płatki owsiane z owocami - płatki owsiane zalej wrzątkiem, dodaj owoce suszone i orzechy. Wymieszaj całość.</p> |
| 2. | <p>Salata lodowa, papryka czerwona, ogórek, cebula plaster (200g)</p> <p>Winogrona - 120g</p> <p>Orzechy włoskie 25g</p> <p>Oliwa z oliwek 2 łyżki</p> <p>Surówka z sałaty lodowej z winogronem - warzywa poszatkuj, dodaj pokrojony na ćwiartki winogron, orzechy i oliwę. Przypraw - 1 łyżeczka musztardy, sól, chili. Wymieszaj całość.</p> |
| 3. | <p>Pierś z kurczaka, indyka 150g</p> <p>Oliwa z oliwek 2 łyżki</p> <p>Pieczarki, papryka, marchew, cebula plaster (200g)</p> <p>Ryż brązowy 75g - 7-8 łyżek</p> <p>Risotto z kurczaka - kurczaka pokrój na kawałki i duś z cebulą na oliwie 10 min. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa, duś całość 10 min. Ugotuj ryż. Przypraw - sól, pieprz, oregano. Wymieszaj całość.</p> |
| 4. | <p>Ser biały chudy 150g</p> <p>Oliwa z oliwek 1 łyżka</p> <p>Rzodkiewka, cebula plaster (50g)</p> <p>Chleb żytni pełnoziarnisty, razowy 70g - 2 kromki</p> <p>Twarożek - ser biały rozdrobnij, dodaj cebulę, oliwę, natkę pietruszki, posiekaną rzodkiewkę, sól, pieprz. Podawaj z pieczywem.</p> |