

# JADŁOSPIS KLASYCZNY - 1800kcal

## 3 POSIŁKI + OWOCE

Już 12 lat układam jadłospisy na moich klientów.

Zawsze staram się dopasować dietę indywidualnie do potrzeb i preferencji smakowych.

Wiele inspiracji pochodzi właśnie od was!



### Średni rozkład makroskładników

**Białko 75-80g, Tłuszcze 65-70g, Węglowodany 180-240g**

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

Białko

Tłuszcze

Węglowodany

Owoce

Warzywa

### ZACZYNAMY

**Określ godziny posiłków:**

Śniadanie -

II Śniadanie -

Obiad -

Kolacja -

Renata Zomerska tel. 502 392 464

# PONIEDZIAŁEK

Lp.	Produkty   Przepisy
1.	<p>Jajka - 2</p> <p>Rodzynki 35g</p> <p>Orzechy włoskie 25g</p> <p>Płatki owsiane 30g - 3 łyżki</p> <p>Oliwa z oliwek 1 łyżka</p> <p><b>Omlet z rodzynekami</b> - płatkami wymieszaj z jajkami, dodaj rodzyнки i orzechy. Przypraw - sól, cynamon, imbir. Smaż omlet na oliwie.</p>
2.	<p>2 Banany 240g</p> <p>Orzechy włoskie, migdały, pestki dyni, słonecznika, nerkowca 30g</p>
3.	<p>Pierś z kurczaka, indyka 150g</p> <p>Oliwa z oliwek 1 łyżka</p> <p>Pieczarki, papryka, marchew, cebula plaster (200g)</p> <p>Ryż brązowy 50g - 5 łyżek</p> <p><b>Risotto z kurczaka</b> - 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>Brokuły 200g, cebula plaster</p> <p>Ser feta 50g</p> <p>Oliwki 10 sztuk</p> <p>Kukurydza 30g - 4 łyżki</p> <p>Wasa żytnia - 2 kromki</p> <p><b>Salatka z brokułami i fetą</b> - brokuł ugotuj, rozdrobniej, dodaj pokrojoną fetę, cebulę, kukurydzę i oliwki. Przypraw - 1 łyżeczka musztardy, sok z cytryny, pieprz. Wymieszaj całość. Podawaj z wasą.</p>