

PONIEDZIAŁEK

DIETA 1800 KCAL

ŚNIADANIE

IG: 49

K:486.8 / B:21.4 / T:23.0 / WP:46.1 / F:3.8 / WW:4.7



BAJGIEL Z ŁOSOSIEM

- Bajgiel - 80 g (1 x Sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)
- Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Kawałek)
- Rukola - 10 g (0.5 x Garść)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

MOJE NOTATKI



BAJGIEL Z ŁOSOSIEM

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT



PAULINA IHNATOWICZ
DIETETYCZKA KLINICZNA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż białko jajka.
2. Połowę bajgla połóż na białku a w środek wlej żółtko.
3. Drugą połowę bajgla podpiecz na oliwie kilka minut, aż się zarumieni.
4. Na dolną część nałóż awokado, dopraw ulubionymi ziołami (np. oregano, płatki chili), dodaj rukolę i łososia wędzonego.
5. Przykryj drugą połówką z żółtkiem.



DIETA 1800 KCAL

DRUGIE ŚNIADANIE

IG: 38

K:267.4 / B:4.8 / T:24.6 / WP:6.3 / F:1.2 / WW:0.6



DOMOWE KRÓWKI

(PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

- Masło orzechowe - 85 g
(6 x łyżeczka)
- Olej kokosowy (stały) - 55 g
(3 x łyżka)
- Banan - 30 g (0.2 x Sztuka)
- Miód pszczeli - 12 g
(0.5 x łyżka)

MOJE NOTATKI

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do rozpuszczonego oleju dodaj masło orzechowe, miód i banana.

2. Całość zmiksuj za pomocą blendera.

3. Na małą formę wyłożoną papierem do pieczenia wylej przygotowaną masę.

4. Całość przełóż do zamrażarki na około 1 godzinę.



DIETA 1800 KCAL

OBIAD

IG: 52

K:848.4 / B:45.6 / T:18.5 / WP:110.6 / F:27.9 / WW:11.3



STICKY TOFU BOWL

- Brokuły - 400 g (1 x Sztuka)
- Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)
- Ketchup - 80 g (5 x łyżka)
- Kasza bulgur - 100 g (8 x łyżka)
- Sos sojowy ciemny - 40 g (4 x łyżka)
- Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Sezam, nasiona - 3 g (0.3 x łyżka)
- Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

MOJE NOTATKI

STICKY TOFU BOWL

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT



PAULINA IHNATOWICZ
DIETETYCZKA KLINICZNA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Brokuł wrzucić do wrzącej wody i gotuj około 3-4 minuty. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Tofu pokroić w kostkę, dodać mąkę ziemniaczaną i połowę sosu sojowego. Całość dokładnie wymieszać.

3. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, dodać tofu. Podgrzewać tak długo, aż tofu zarumieni się z dwóch stron.

4. Przygotuj sos: wymieszać dokładnie keczup, pozostały sos sojowy oraz czosnek granulowany.

5. Do tofu na patelni wleć połowę przygotowanego sosu i energicznie mieszać, aż sos dokładnie oblepi tofu.

6. Do miseczki ułożyć po kolei: kaszę, brokuł i tofu. Całość polej sosem i posyp sezamem.



DIETA 1800 KCAL

KOLACJA

IG: 20

K:300.9 / B:23.6 / T:19.1 / WP:7.0 / F:5.6 / WW:0.8



KANAPKA PEŁNA SULFORAFANU

- Brokuły – 100 g (0.2 x Sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x Sztuka)
- Rzodkiewka – 45 g (3 x Sztuka)
- Polędwica z piersi kurczaka – 30 g (2 x Plasterek)
- Serek naturalny do smarowania – 25 g (1 x łyżka)
- Szpinak – 12.5 g (0.5 x Garść)
- Migdały w płatkach – 10 g (1 x łyżka)
- Sezam, nasiona – 5 g (0.5 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane – 5 g (0.5 x łyżka)
- Proszek do pieczenia – 1.5 g (0.5 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)

MOJE NOTATKI

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do wrzącej wody wrzucić brokuła i gotuj 3-4 minuty.

2. Płatki migdałowe zmiel w młynku lub blenderze.

3. Wszystkie składniki zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji. Następnie przełóż do małego naczynia i piecz w piekarniku przez 15-20 minut w 180 stopniach.

4. Bułkę delikatnie przekrój na pół i nałóż swoje ulubione dodatki.

Dodatki: Serek naturalny, 2 plasterki szynki, szpinak, 2-3 rzodkiewki

