

Wtorek

Śniadanie

⌚ 07:00

Owsianka z jogurtem i owocami

- › Płatki owsiane - 45 g (4.5 x łyżka)
- › Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
- › Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- › Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x łyżka)

⌚ Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj owoce.
2. Do miseczki wsyp płatki owsiane i zalej jogurtem naturalnym. Jogurt możesz zastąpić 200 ml napoju roślinnego lub 200 ml mleka krowiego.
3. Dodaj borówki.
4. Całość posyp płatkami migdałowymi.

Płatki i migdały możesz zastąpić Granolą przygotowaną według przepisu dostępnego na naszej stronie www.foodmedcentrum.pl

kalorie	białko
370,1	17,4
tłuszcze	węglowodany
11,3	47,6
błonnik	wymienne węglowodany
5,3	4,7

Drugie śniadanie

⌚ 11:00

Sałatka wiosenna z fetą

- › Rzoszponka - 20 g (1 x Garść)
- › Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
- › Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- › Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
- › Ser typu „Feta” - 50 g (1 x Porcja)

⌚ Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj warzywa i pokrój według uznania.
2. Ser feta pokrój w kostkę.
3. Składniki włóż do miski, skrop oliwą i wymieszaj.
4. Dodaj ulubione zioła i przyprawy.

kalorie	białko
160,7	11,2
tłuszcze	węglowodany
8,7	7,7
błonnik	wymienne węglowodany
4,1	0,8



Owsianka z jogurtem i owocami

Wtorek

Obiad

🕒 14:00

Ryż w sosie warzywnym z kurczakiem

- › Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- › Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
- › Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
- › Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 100 g (1 x Porcja)
- › Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
- › Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
- › Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- › Cebula - 26.8 g (0.27 x Sztuka)

🕒 Czas przygotowania: 35 minut

1. Ugotuj ryż.
2. Rozgrzej patelnię z olejem i podsmaż cebulę, czosnek i pokrojone pieczarki.
3. Pierś drobiową pokrój w kostkę, przypraw i wrzuć na gorącą patelnię.
4. Dodaj obranego ze skórki pomidora oraz włoszczyznę, podlej wodą i duś pod przykryciem aż warzywa będą miękkie.
5. Dodaj ulubione zioła i przyprawy.

kalorie 459,2	białko 32,6
tłuszcze 9,8	węglowodany 52,5
błonnik 12,8	wymienne węglowodany 5,2

Wtorek

Podwieczorek

🕒 17:00

Koktajl z czerwonymi owocami

- › Truskawki - 140 g (2 x Garść)
- › Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
- › Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)
- › Imbir - 5 g (1 x Plaster)
- › Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

🕒 Czas przygotowania: 10 minut

Wrzuć do blendera wszystkie składniki i zmiksuj.

kalorie 163,2	białko 3,5
tłuszcze 3,9	węglowodany 23,6
błonnik 7,5	wymienne węglowodany 2,4

Wtorek

Kolacja

⌚ 20:00

Kanapki z pastą jajeczną

- › Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- › Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
- › Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
- › Szynea delikatesowa z kurczaka - 45 g (3 x Pla-
sterek)
- › Sałata - 15 g (3 x Liść)
- › Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

⌚ Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Jajka obierz i pokrój w kosteczkę, dodaj szczypiorek, oliwę z oliwek oraz startego na tarce ogórka.
3. Składniki dokładnie wymieszaj.
4. Zjedz z pieczywem.

kalorie 353	białko 18,3
tłuszcze 17,1	węglowodany 27,3
błonnik 5,1	wymienne węglowodany 2,8

Suma:

kalorie 1506,2	białko 83,0
tłuszcze 50,9	węglowodany 158,7
błonnik 34,8	wymienne węglowodany 16