

Przykładowy jadłospis na 1700 kcal

7:30 Posiłek 1

25%

Grzanki z twarogiem na słodko

Grzanki

Banan	70 g	1/2 małej sztuki
Chleb pszenny	90 g	3 kromki
Masło	10 g	2 łyżeczki
Miód	5 g	1 łyżeczka
Ser twarogowy chudy	60 g	3 plastry

Sposób przygotowania: Pieczywo upiec w tosterze, następnie posmarować masłem. Położyć twaróg, a na wierzch położyć plastry banana i całość polać miodem.

Pieczywo upiec w tosterze, następnie posmarować masłem. Położyć twaróg, a na wierzch położyć plastry banana i całość polać miodem.



10:45 Posiłek 2

15%

Deser jogurtowy z bananem i musli

Banan	140 g	1 mała sztuka
Jogurt naturalny	150 g	1 kubek
Miód	5 g	1 łyżeczka
Musli naturalne	20 g	2 łyżki

Sposób przygotowania: Jogurt przelać do pucharka, dodać pokrojonego w plasterki banana i musli. Wszystko wymieszać i polać miodem.



14:00 Posiłek 3

25%

Cielęcina lub kurczak pieczony w folii z ziemniakami i marchewką

1. Cielęcina lub kurczak pieczony w folii

Cielęcina, mięso lub filet z kurczaka	130 g	1 porcja
Przyprawa majeranek	3 g	1 łyżeczka
Sól	0,2 g	szczypta

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą i majerankiem. Zawinąć szczelnie w folię aluminiową i piec około 25-30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

2. Marchew obrać i ugotować do miękkości z dodatkiem oliwy z oliwek. Pokroić w kostkę, dodać masło i wymieszać.

3. Obrane ziemniaki wrzucić do wrzącej wody i gotować około 25 minut.



2. Marchew gotowana

Marchew	150 g	3 sztuki
Masło	5 g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	3 g	pół łyżeczki

3. Ziemniaki

Ziemniaki	300 g	3 średnie sztuki
-----------	-------	------------------

17:15 Posiłek 4

20%

Kasza manna na mleku z mussem bananowo-malinowym

Banan	70 g	pół małej sztuki
Cukier	5 g	1 łyżeczka
Kasza manna	30 g	3 łyżki
Maliny	70 g	1 garść
Mleko 2% tłuszczu	220 g	1 szklanka

Sposób przygotowania: Mleko zagotować z cukrem. Dodać kaszkę, chwilę gotować. Banana oraz maliny zblendować do postaci musu i zalać nim kaszę.



20:30 Posiłek 5

15%

Bułka z rybą na parze i pomidorem

Bułka pszenna	60 g	1 sztuka
Dorsz surowy filet lub inna chuda ryba	80 g	2/3 sztuki
Masło	5 g	1 łyżeczka
Pomidor bez skórki	60 g	1 mała sztuka
Sok z cytryny	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Rybę skropić sokiem z cytryny i ugotować na parze. Bułkę przekroić i posmarować masłem. Na każdą z połówek nałożyć rybę i plasterki pomidora bez skórki.

