

Jadłospis



Poniedziałek

▶ 09:00 Śniadanie

Owsianka stracciatella

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka stracciatella - 1 porcja



Składniki:

- Siemię lniane - (5g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Borówki, mrożone - 1/6 opakowania (50g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- Jogurt naturalny OSM - 1 opakowanie (150g)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Banana obrać i pokroić w plasterki. Czekoladę posiekać. Płatki zalać wrzątkiem, zostawić na kilka minut. Następnie dodać jogurt naturalny lub skyr, pokrojonego w plasterki banana i posiekaną czekoladę, wymieszać. Posypać siemieniem lnianym i dodać np. borówki.

Owsianka to naprawdę świetny pomysł na zbilansowany posiłek na śniadanie! Pozwala na utrzymanie sytości przez naprawdę długi czas.

Płatki owsiane - źródło bardzo istotnego dla naszego układu pokarmowego błonnika, ale i także i innych składników mineralnych i witamin. Pomagają także w obniżaniu poziomu glukozy we krwi.

Jogurt naturalny lub skyr - źródło wapnia, dlatego tak istotne jest, aby nie jeść owsianki na samej wodzie, ze względu na zawarte w płatkach owsianych związku blokujące wchłanianie wapnia.

Czekolada gorzka - masa świetnych właściwości, m.in. zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych i poprawia humor!

Banan - on także doceniany jest w diecie "na dobry nastrój" :)

Borówki - owoce jagodowe, to źródło antyoksydantów chroniących nas przed wieloma chorobami, zadbajmy o to, żeby borówek, jagód, truskawek, jeżyn czy malin - było w naszej diecie pod dostatkiem.

Siemię lniane - źródło omega 3 - warto dorzucać do owsianek czy koktajli.

▶ 13:00 Obiad

Spaghetti bolognese z marchewką i papryką

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Spaghetti bolognese z marchewką i papryką - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (22g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Przepier pomidorowy MUTTI S. - 10 łyżek (150g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/2 łyżeczki (3g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 3/4 porcji (180g)



Sposób przygotowania:

Podsmażaj mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodaj pokrojoną cebulę. Po 2-3min dodaj pokrojoną w cienkie paski marchewkę oraz paprykę. Wlej przecier pomidorowy lub pomidory z puszki, dodaj suszoną lub świeżą bazylię. Dodaj sól i pieprz do smaku. Podawaj z ugotowanym koniecznie al dente makaronem spaghetti. Żeby zwiększyć podaż wapnia, możesz dodać odrobinę parmezanu.

► 16:00 Podwieczorek

Koktajl bananowo-borówkowy z siemieniem lnianym

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl bananowo-borówkowy z siemieniem lnianym - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (110g)
- Borówka - 1 garść (50g)
- Siemię lniane Sante - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki razem zmiksować. foto: Freepik.com

Zamiast banana - możesz zastosować inne owoce lub dodać więcej borówek.

► 20:00 Kolacja

Kanapka z polędwicą, musztardą i ogórkiem kiszonym

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kanapka z polędwicą, musztardą i ogórkiem kiszonym - 1 porcja



Składniki:

- Chleb żytni pełnoziarnisty "OSKROBA" - 3 kromki (120g)
- Musztarda - 3 łyżeczki (30g)
- Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 3 plastry (45g)
- Ogórki kiszone - (120g)



Sposób przygotowania:

Na kromkach pieczywa położyć szynkę, posmarować odrobiną musztardy, a na wierzch położyć pokrojonego ogórka kiszzonego.

Do posmarowania chleba najlepiej użyć hummusu, oliwy z oliwek, awokado lub masła Finuu (polecam, dobry skład),



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1850 kcal	Białko ogółem:	96.53 g
Tłuszcz:	50.01 g	Węglowodany ogółem:	259.36 g

Lista zakupów

Siemię Iniane 5g

Produkty zbożowe

Chleb żytni pełnoziarnisty "OSKROBA" 120g (3 kromki)

Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella 80g (1/2 garści)

Płatki owsiane 35g (1/3 szklanki)

Warzywa

Cebula 50g (1/2 sztuki)

Marchew 22g (1/2 sztuki)

Ogórki kiszzone 120g

Papryka czerwona 120g (1/2 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny OSM 150g (1 opakowanie)

Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu 250ml (1 szklanki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone 180g (1 i 3/4 porcji)

Szynka z piersi kurczaka 45g (3 plastry)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 5g (1 łyżeczka)

Olej rzepakowy 5ml (1/2 łyżki)

Cukier i słodczyce

Czekolada gorzka 20g (2 kostki)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 230g (2 sztuki)

Borówka 50g (1 garść)

Borówki, mrożone 50g (1/6 opakowania)

Siemię Iniane Sante 5g (1/2 łyżki)

Lista zakupów



Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Bazylią, suszona	2g (2 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Musztarda	30g (3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	1g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy MUTTI S.	150g (10 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Sól biała	3g (1/2 łyżeczki)