

Justyna Bielka
DIETETYK
bielkadietetyk.pl

Jadłospis

2000 kcal

Jadłospis 2000 kcal

ŚNIADANIE

Kanapki z szynką z kurczaka
i gotowanym jajkiem,
warzywa

II ŚNIADANIE

Sałatka z pieczonym burakiem,
fetą i orzechami

OBIAD

Spaghetti z mięsem z indyka

PRZEKĄSKA

Koktajl z mrożonych jagód

KOLACJA

Zapiekanka jajeczna z brokułami,
sos jogurtowy,
mix warzyw

2007 kcal, 112 g B / 93 g T / 196 g W / 32 g błonnika

ŚNIADANIE

Kanapki z szynką z kurczaka i gotowanym jajkiem, warzywa

SKŁADNIKI:

Jaja kurze całe - 1 sztuka
Chleb żytni razowy - 3 kromki
Szynka gotowana z piersi kurczaka - 4 plastry
Masło - 1 łyżeczka
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 1 łyżeczka

Papryka czerwona - 1/4 sztuki
Rukola - 1 garść
Rzodkiewka - 3 sztuki
Ogórek kiszony - 1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajko ugotuj na półtwardo. Chleb posmaruj cienko masłem, na wierzchu ułóż plasterki szynki i jajka. Warzywa pokrój według uznania, ułóż na talerzu obok kanapek. Całość skrop oliwą.

490 kcal, 26 g B / 17 g T / 63 g W

II ŚNIADANIE

Sałatka z pieczonym burakiem, feta i orzechami

SKŁADNIKI:

Burak - 1 średni

Ser typu feta - 1/4 kostki

Orzechy włoskie - 1/2 garści

Rukola - 1 garść

Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki obierz i pokrój w ćwierćtalarki. Wymieszaj je z łyżeczką oleju lub oliwy i szczyptą przypraw (majeranek, czerwona papryka, sól).

Przełóż na blaszkę i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni, następnie piecz około 30 minut. Wyciągnij i odstaw do przestudzenia.

Orzechy posiekaj, ser pokrój w drobną kostkę lub pokrusz.

Na talerzach ułóż rukolę, następnie buraki, ser i orzechy. Całość skrop oliwą.

Sałatkę możesz też przełożyć do pudełka i zabrać na pracy lub do szkoły.

300 kcal, 13 g B / 22 g T / 13 g W

OBIAD

Spaghetti z mięsem z indyka

SKŁADNIKI:

Makaron pełnoziarnisty spaghetti - 1/2 garści

Indyk, mięso mielone - 1/2 szklanki

Olej rzepakowy lub oliwa - 1 i 1/2 łyżki

Cebula - 1/2 sztuki

Czosnek - 1 ząbek

Papryka czerwona - 1/3 sztuki

Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki

Koncentrat pomidorowy - 1 łyżka

Natka pietruszki, posiekana - 2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Czosnek i cebulę obierz, paprykę oczyść. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praszkę. Cebulę, czosnek i przyprawy (majeranek, oregano, cząber, paprykę czerwoną i ostrą, sól, pieprz) zeszklij na oleju.

Po chwili dodaj paprykę, wymieszaj, duś kilka minut. Dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszaj, następnie dodaj pomidory w puszcze, duś

pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu.

W międzyczasie ugotuj makaron na al dente. Mięso mielone rozgnieć lub rozmieszaj do jednolitej masy, dodaj do sosu, kiedy warzywa będą już miękkie. Gotuj przez kilka minut, dokładnie mieszając mięso z resztą sosu.

Makaron polej sosem, dodaj świeżo posiekaną natkę pietruszki.

611 kcal, 32 g B / 23 g T / 71 g W

PRZEKĄSKA

Koktajl z mrożonych jagód

SKŁADNIKI:

Kefir, 2 % tłuszczu - 3/4 szklanki
Siemię lniane - 1 łyżka
Jagody, mrożone - 3/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do naczynia blendera wlej kefir.
Wsyp jagody i siemię lniane.
Zmiel wszystko na jednolitą masę.

198 kcal, 9 g B / 8 g T / 23 g W

Justyna Bielka
DIETETYK

KOLACJA

Żapiekanka jajeczna z brokułami, sos jogurtowy (1 porcja) mix warzyw

SKŁADNIKI:

ZAPIEKANKA JAJECZNA Z BROKUŁAMI

[Składniki na 4 porcje]

Jaja kurze całe - 6 sztuk
Brokuły - 1 duży
Twaróg półtłusty - 1 kostka / 250 g
Olej rzepakowy - 1 łyżka
Czosnek - 4 ząbki

SOS JOGURTOWY

[Składniki na 4 porcje]

Jogurt naturalny - 1 duży / 350-400 g
Majonez - 1 łyżka
Czosnek - 1 ząbek
Przyprawy: sól, pieprz, czerwona papryka, tymianek

MIX WARZYW

[Składniki na 4 porcje]

Salata rzymska mini - 1 sztuka
Papryka czerwona - 1 sztuka
Pomidor - 2 średnie
Kiełki rzodkiewki - 4 łyżki

408 kcal, 32 g B / 21 g T / 26 g W

KOLACJA

Żapiekanka jajeczna z brokułami, sos jogurtowy (1 porcja)
mix warzyw

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

ZAPIEKANKA

Brokuła umyj i podziel na średniej wielkości różyczki. Ponacinaj łodygi (dzięki temu wszystko ugotuje się równomiernie) i wrzuć na wrzącą, lekko osoloną wodę. Ugotuj na al dente. Wyciągnij z wody i odstaw do przestudzenia, następnie pokrój brokuła na mniejsze części.

W dużej misce połącz składniki na zapiekankę: twaróg rozgnieć z jajkami, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, łyżkę oleju, przyprawy i brokuła, dokładnie wymieszaj.

Masę przelej do naczynia żaroodpornego, posmarowanego cienką warstwą oleju. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni, piecz około 30-35 minut, do momentu, kiedy góra się zetnie, ale nie dłużej (zapiekanka dodatkowo stężeje po przestudzeniu - nie czekaj, aż góra się bardzo zarumieni, bo zrobi się twarda skorupa).

SOS JOGURTOWY

Czosnek przetrzyj, przełóż do miseczki i wymieszaj z przyprawami i majonezem. Dodaj jogurt i jeszcze raz dokładnie wymieszaj.

MIX WARZYW

Warzywa umyj i pokrój według uznania, jedz jako dodatek do zapiekanki.