

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1
ŚNIADANIE 08:00
OTRĘBY Z JABŁKIEM I KEFIREM
II ŚNIADANIE 11:00
JOGURT Z BANANEM I MANGO POSYPANY OTRĘBAMI
OBIAD 14:00
KOTLECICKI MIELONE Z OGÓRKIEM I CEBULKĄ
SURÓWKA Z KALAREPKĄ I MARCHEWKĄ
PODWIECZOREK 16:30
KAKAOWY KOKTAJL Z JARMUŻU I BANANA
KOLACJA 19:30
KANAPKA Z JAJKIEM I WARZEWAMI

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE 08:00

DANIA

OTRĘBY Z JABŁKIEM I KEFIREM

SKŁADNIKI:

✓ OTRĘBY PSZENNE	3 X ŁYŻKA	24 G
✓ OTRĘBY OWSIANE	2 X ŁYŻKA	14 G
✓ KEFIR	1 X SZKLANKA	240 G
✓ PESTKI SŁONECZNIKA	2 X ŁYŻKA	20 G
✓ JABŁKO	1 X SZTUKA	170 G

PRZYGOTOWANIE:

OTRĘBY ZALAĆ KEFIREM, DODAC POKROJONE OWOCE. POSYPAĆ PESTKAMI.

II ŚNIADANIE 11:00

DANIA

JOGURT Z BANANEM I MANGO POSYPANY OTRĘBAMI

SKŁADNIKI:

✓ JOGURT NATURALNY	200 X GRAM	200 G
✓ BANAN	0.5 X SZTUKA	60 G
✓ MANGO	0.5 X SZTUKA	140 G
✓ OTRĘBY OWSIANE	0.5 X ŁYŻKA	3.5 G

PRZYGOTOWANIE:

OBRANE I POKROJONE OWOCE WYMIESZAĆ Z JOGURTEM. POSYPAĆ OTRĘBAMI

OBIAD 14:00

DANIA

KOTLECICKI MIELONE Z OGÓRKIEM I CEBULKĄ

SKŁADNIKI:

✓ MIĘSO MIELONE Z INDYKA	100 X GRAM	100 G
✓ BIAŁKO JAJA KURZEGO	1 X SZTUKA	35 G
✓ OGÓREK KISZONY	0.5 X SZTUKA	30 G
✓ CEBULA	0.25 X SZTUKA	25 G
✓ MUSZTARDA	0.5 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ KECZUP	1 X ŁYŻECZKA	10 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ MAJERANEK SUSZONY	3 X SZCZYPTA	1.5 G
✓ BUŁKA TARTA	1 X ŁYŻKA	10 G

✓ OLEJ RZEPAKOWY	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ ZIEMNIAK	1 X SZTUKA	75 G

PRZYGOTOWANIE:

CEBULĘ OBRAĆ, DROBNO POSIEKAĆ. OGÓRKA POKROIĆ W DROBNĄ KOSTKĘ, ODSĄCZYĆ SOK. WŁOŻYĆ DO MISKI MIĘSO, DODAĆ BIAŁKO JAJA, PRZYPRAWY. CAŁOŚĆ WYMIESZAĆ Z OGÓRKIEM I CEBULKĄ. UFORMOWAĆ KOTLECICKI, OBTOCZYĆ JE W BUŁCE I USMAŻYĆ NA ROZGRZANYM OLEJU. POŁOŻYĆ NA TALERZ OBOK WCZEŚNIEJ UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW.

SURÓWKA Z KALAREPKĄ I MARCHEWKĄ

SKŁADNIKI:

✓ KALAREPA	0.5 X SZTUKA	82.5 G
✓ MARCHEW	1 X SZTUKA	45 G
✓ JABŁKO	0.5 X SZTUKA	85 G
✓ SOK Z CYTRYNY	1 X ŁYŻKA	6 G
✓ JOGURT GRECKI	2 X ŁYŻKA	40 G

PRZYGOTOWANIE:

WARZYWA WRAZ A JABŁKIEM OBRAĆ, ZETRZEĆ NA TARCE O GRUBYCH OCZKACH. SURÓWKĘ DOPRAWIĆ SOKIEM Z CYTRYNY. CAŁOŚĆ POŁAĆ JOGURTEM, WYMIESZAĆ.

PODWIECZOREK 16:30

DANIA

KAKAOWY KOKTAJL Z JARMUŻU I BANANA

SKŁADNIKI:

✓ JARMUŻ	1 X GARŚĆ	20 G
✓ BANAN	0.5 X SZTUKA	60 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻECZKA	8 G
✓ KAKAO (PROSZEK)	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ MLEKO 3,2%	150 X GRAM	150 G

PRZYGOTOWANIE:

SKŁADNIKI POKROIĆ, WRZUCIĆ DO WYSOKIEGO POJEMNIKA I ZBLENDOWAĆ.

KOLACJA 19:30

DANIA

KANAPKA Z JAJKIEM I WARZYZAMI

SKŁADNIKI:

✓ CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
✓ MASŁO	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ JAJKO	1 X SZTUKA	50 G
✓ RZODKIEWKA	2 X SZTUKA	30 G
✓ SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

RZODKIEWKI UMYĆ, POKROIĆ W PLASTRY. JAJKO UGOTOWAĆ NA TWARDO, OSTUDZIĆ, OBRAĆ.
CHLEB POSMAROWAĆ MASŁEM. PRZYKRYĆ GO PLASTRAMI JAJKA, RZODKIEWEK I POSYPAĆ
POSIEKANYM SZCZYPIORKIEM.