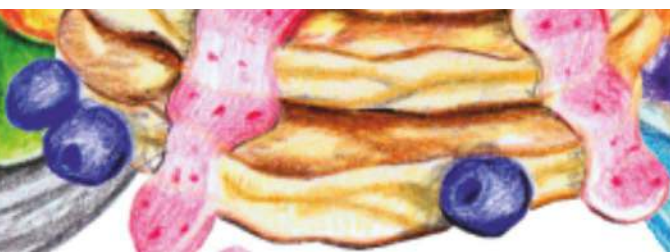
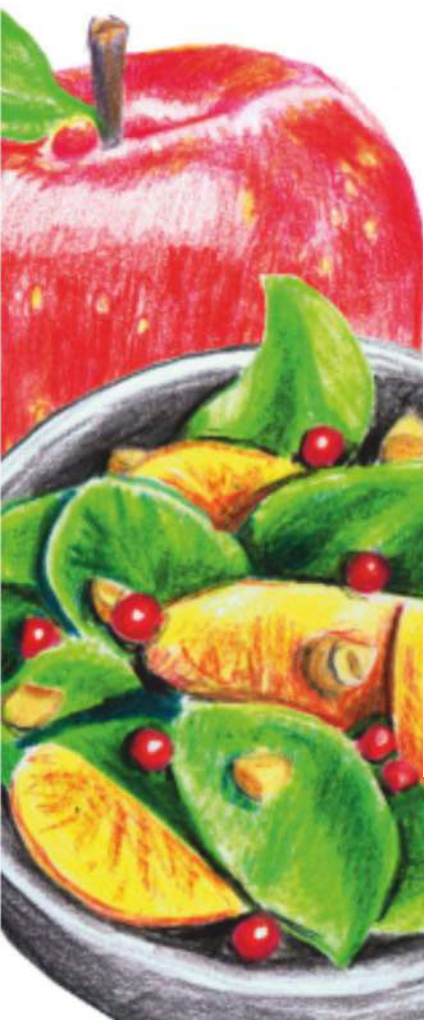


Weekendowe rozpieszczanie

jadłospis 1700 kcal

DR lifestyle
—MONIKA CIESIELSKA—



Weekendowe rozpieszczanie

jadłospis 1700 kcal

Partnerem jadłospisu

WEEKENDOWE ROZPIESZCZANIE

są marki **Sonko** i **Risana**



Zakupy możesz zrobić w sklepie internetowym
www.sonko.dodomku.pl
wysyłka na terenie Polski kosztuje maksymalnie 10 zł

PS. Koniecznie dorzuć do zamówienia "Popcool chips" o smaku paprykowym.
No niebo w gębie, prawie jak czipsiki, a paczka ma 244 kcal.

Podsumowanie jadłospisu

Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Talerz z warzywami, jajkiem i wafkami Slim	Jajka sadzone po meksykańsku - szakszuka	Jajecznicza z wędliną drobiową i szczypiorkiem
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Skyr z gruszką i pieczywem w czekoladzie	Brownie z cukinii Smoothie szpinak-banan	Brownie z cukinii
OBIAD	OBIAD	OBIAD
Dorsz z cukinią z zielonym pesto i Multigrano	Curry z dynią i kaszą jaglaną	Pierś z kurczaka zapiekana z mozzarellą podana z batatami Sałatka z rukoli i pomidorków w lekkim dressingu
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pizza Parma na tortilli	Sałatka Cesar	Słodka Uczta
K: 1689.8 / B: 112.8 T: 60.7 / WP: 149.0 F: 39.6 / WW: 11.5	K: 1697.9 / B: 99.5 T: 61.4 / WP: 168.9 F: 43.0 / WW: 16.2	K: 1702.0 / B: 110.6 T: 67.7 / WP: 135.2 F: 31.4 / WW: 10.8

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:363.5 / B:20.8 / T:13.3 / WP:33.2 / F:11.4 / WW:2.6

TALERZ Z WARZYWAMI, JAJKIEM I WAFLAMI SLIM

Wafle ryżowe Slim - Sonko - 12 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Rzodkiewka - 150 g (10 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Pokrój paprykę, obierz rzodkiewkę.
3. Zjedz z chlebem i ogórkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:344.3 / B:21.3 / T:8.0 / WP:41.8 / F:5.1 / WW:1.6

SKYR Z GRUSZKĄ I PIECZYWEM W CZEKOLADZIE

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Pieczywo w czekoladzie SONKO - 36 g (1 x Porcja)
B | Jogurt Skyr naturalny "FruVita" - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz w formie przekąski.
2. 36 g pieczywa w czekoladzie to 3 kromki (1 złoty pakiet z opakowania)

OBIAD 16:00

K:501.9 / B:36.3 / T:21.1 / WP:31.6 / F:11.2 / WW:3.1

DORSZ Z CUKINIĄ Z ZIELONYM PESTO I MULTIGRANO

Sonko Multigrano - Mix ziaren z siemieniem lnianym - 50 g (0.5 x Porcja)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Bazylija (suszona) - 8 g (2 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szpinak - 35 g (1.4 x Garść)
Pesto zielone z bazylii - 30 g (1.5 x Łyżka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni
1. Olej wymieszaj z sokiem z cytryny i przyprawami.
 2. Przy pomocy obieraczki do warzyw pokrój cukinię na podłużne i cienkie plastry, a następnie zawiń w nie rybę.
 3. Rozłóż sos na filecie, umieść rybę w naczyniu żaroodpornym
 4. Piecz rybę 15-20 minut pod przykryciem, a następnie 5-10 minut
 5. Wyłóż talerz szpinakiem i połóż na nim rybę.
 6. Rozsmaruj pesto na potrawie.
 7. Zjedz z Mu z ryżem.

KOLACJA 20:00

K:480.2 / B:34.5 / T:18.4 / WP:42.3 / F:11.9 / WW:4.2

PIZZA PARMA NA TORTILLI

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Szynka z indyka - 75 g (5 x Plasterek)
GALBANI Ser Mozzarella light - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 190 stopni.
- PRZYGOTUJ SOS POMIDOROWY:
- 100 ml passaty pomidorowej, łyżeczka oregano, 1/2 łyżeczki bazylii, 1 duży ząbek czosnku, szczypta soli i pieprzu: gotować w małym rondelku do zgęstnienia
2. Przetnij placek tortilli na pół (dzięki temu bardziej równomiernie się upiecze)
 2. Placki tortilli posmaruj sosem pomidorowym
 3. Mozzarellę poszarp na drobne kawałki, posyp nią tortillę
 4. Dodaj pozostałe składniki (szynka, przekrojone pomidorki lub inne warzywa)
 5. Piecz około 10 minut
- Przed zjedzeniem nałóż rukolę

SUMA K: 1689.8 B: 112.8 T: 60.7 WP: 149.0 F: 39.6 WW: 11.5

ŚNIADANIE 08:00

K:388.6 / B:24.8 / T:17.2 / WP:28.9 / F:13.6 / WW:3.0

JAJKA SADZONE PO MEKSYKAŃSKU - SZAKSZUKA

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypta)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 195 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój paprykę w kostkę, drobno cebulkę, przeciśnij przez praskę czosnek
2. Podsmaż na tłuszczu warzywa bez pietruszki i fasoli.
3. Gdy warzywa się podsmażą, dodaj optukaną fasolę i pomidory. Dopraw przyprawami i odparuj
4. Zrób miejsce na patelni na jajka i wbij je. Smaż aż się zetną.
5. Wytóż na talerz i posyp zieloną pietruszką.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:455.2 / B:9.4 / T:16.3 / WP:63.9 / F:7.3 / WW:6.4

BROWNIE Z CUKINII (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji
Mąka pszenna, typ 750 - 100 g (6.67 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 50 g (5 x Łyżka)
Sól biała - 5 g (5 x Szczypta)
Cukier wanilinowy - 4 g (1 x Łyżeczka)
Czekolada gorzka - 100 g (16.67 x Kostka)
Cukier - 50 g (5 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 25 g (5 x Łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 100 g (20 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masto ekstra - 50 g (10 x Łyżeczka)
Cukinia - 450 g (1.5 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 60 minut

Przepis na 6 porcji - podziel się z bliskimi, lub zostaw na przekąski do pracy (do 5 dni jest zjadliwe :))

1. Nagrzij piekarnik do 180 stopni.
2. Obierz cukinię i zetrzej na małych oczkach do dużej miski.
3. Dokładnie odcisnij, odsącz cukinię - bardzo dokładnie.
4. Odlej wodę.
5. Dodaj roztopione masło, jajko, erytrol (100g), cukier i cukier wanilinowy, wymieszaj.
6. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sól, kakao, pokruszoną czekoladę i dokładnie wymieszaj.
7. Ciasto powinno mieć gęstą konsystencję - jak standardowe ciasto czekoladowe. Jeżeli jest za suche, można dodać trochę wody.
8. Blaszkę prostokątną (tą mniejszą, która ma rozmiar ok. połowy dużej blachy) wytóż papierem do pieczenia.
9. Piecz 30 minut (albo do momentu aż patyczek będzie suchy)
10. Podaj z musem z mrożonych malin (maliny podgrzane w rondelku z 25 g erytroli)

SMOOTHIE SZPINAK-BANAN

Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)
Szpinak - 40 g (1.6 x Garść)
Cytryna - 8 g (0.1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

Zblenduj banana, szpinak i sok z cytryny

CURRY Z DYNIĄ I KASZA JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sok z limonki - 10 g (1.67 x łyżka)

Kasza jaglana - 80 g (6.15 x łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x łyżka)

Szpinak - 40 g (1.6 x Garść)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Dynia - 150 g (0.75 x Porcja)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 45 g (3.75 x łyżka)

Sól biała - 5 g (5 x Szczypta)

Imbir - 10 g (2 x Plaster)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypta)

Curry - 5 g (5 x Szczypta)

Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Cebulę pokrój w piórka lub większą kostkę, czosnek i imbir posiekaj. Dynię (najlepiej piżmową lub hokkaido, ich nie musisz obierać - wystarczy umyć) pokrój w kostkę.

2. W rondlu lub głębokiej patelni rozgrzej olej. Wrzuć posiekane warzywa. Smaż ok. 3 minuty.

3. Dodaj przyprawy, a następnie dynię i soczewicę. Wymieszaj.

4. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat i wodę. Zagotuj, a następnie duś z mleczkiem kokosowym pod przykryciem ok. 25 minut. Na 3 minuty przed końcem gotowania dodaj szpinak.

5. W międzyczasie ugotuj kaszę.

6. Podawaj curry z kaszą, posypane natką pietruszki.

KOLACJA 20:00

K:439.8 / B:49.4 / T:15.7 / WP:20.9 / F:9.1 / WW:1.3

SAŁATKA CESAR

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Wafle ryżowe Slim - Sonko - 12 g (2 x Sztuka)

Sałata - 60 g (12 x Liść)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)

Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w przyprawach, musztardzie, soku cytrynowym i oliwie,

2. Usmaż bez dodatkowego tłuszczu.

3. Pomidora pokrój a sałatę podziel na mniejsze kawałki.

4. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą.

5. Zjedz z waflami Slim

SUMA K: 1697.9 B: 99.5 T: 61.4 WP: 168.9 F: 43.0 WW: 16.2

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:327.7 / B:29.4 / T:16.0 / WP:14.2 / F:2.5 / WW:0.7

JAJECZNICA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ I SZCZYPIORKIEM

Wafle ryżowe Slim - Sonko - 12 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x łyżka)
Szyńka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Szyńka z indyka - 45 g (3 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Cebulę i szynkę krótko podsmażyć na minimalnej ilości oleju
2. Wbić jajka, przyprawić
3. Usmażyć jajecznicę
4. Zjeść z wafelami ryżowymi Slim i pomidorkami

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:326.8 / B:7.1 / T:15.8 / WP:36.8 / F:4.2 / WW:3.7

BROWNIE Z CUKINII (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 16:00

K:648.6 / B:51.4 / T:23.7 / WP:48.1 / F:15.5 / WW:4.8

PIERŚ Z KURCZAKA ZAPIEKANA Z MOZZARELLĄ PODANA Z BATATAMI

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Tymianek - 8 g (2 x łyżeczka)
Bazylija (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
GALBANI Ser Mozzarella light - 50 g (0.42 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Piekarnik nagrzej do 190 stopni C.
2. Fileta natnij w 4 - 5 miejscach na głębokość ok. 2 cm, nie przecinając mięsa do końca.
3. Dokładnie dopraw solą i pieprzem, tymiankiem oraz niewielką ilością oliwy extra vergine.
4. Na dnie dużego żaroodpornego naczynia ułóż plasterki pomidorów, dopraw je solą.
5. Na pomidorach połóż fileta.
6. Mozzarellę pokrój na cienkie plasterki (tyle plasterków ile nacięć)
7. Włóż ją w nacięcia w filetach. Wciśnij też po listku bazylii.
8. Wstaw do piekarnika i piecz bez przykrycia przez ok. 35 minut.
9. Posypać świeżą bazylią.

FRYTKI Z BATATA

1. Pokrój batata na frytki.
2. Natrzej łyżeczką oliwy z oliwek, solą, ziołami prowansalskimi, tymiankiem
3. Frytki włóż do piekarnika na blasze wyłożonej papierem 5-10 minut od rozpoczęcia pieczenia fileatów.

SAŁATKA Z RUKOLI I POMIDORKÓW W LEKKIM DRESSINGU

Rukola - 40 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Woda - 20 g (0.08 x Szklanka)
Bazylija (suszona) - 3 g (0.75 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x łyżeczka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Odrobinę oliwy wymieszaj z octem balsamicznym, przyprawami i 2 łyżkami wody
- Wymieszaj wszystkie składniki razem.

KOLACJA 20:00

K:399.0 / B:22.6 / T:12.2 / WP:36.1 / F:9.2 / WW:1.7

SŁODKA UCZTA

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 150 g (1 x Opakowanie)
Pieczywo w czekoladzie SONKO - 36 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut


1. Maliny mrożone zasyp cukrem i podgrzej w mikrofali (około 90 sekund)
2. Wymieszaj mus malinowy ze Skyrem
3. Posyp tartą gorzką czekoladą.
(Jeśli przypadkiem masz miętę - dodaj kilka listków)
4. Zjedz z pieczywem w czekoladzie (3 kromki=1 żółty pakiet)

SUMA K: 1702.0 B: 110.6 T: 67.7 WP: 135.2 F: 31.4 WW: 10.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Cytryna	8 g	0.1 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Dynia	150 g	0.75 x Porcja
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x Łyżka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Maliny, mrożone	300 g	0.6 x Opakowanie
Ogórki, kiszone	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyżeczka
Pomidor	180 g	1.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	370 g	18.5 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	195 g	0.5 x Opakowanie
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rukola	60 g	3 x Garść
Rzodkiewka	150 g	10 x Sztuka
Salata	60 g	12 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	45 g	3.75 x Łyżka
Sok z limonki	10 g	1.67 x Łyżka
Szpinak	115 g	4.6 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	21 g	5.25 x Łyżeczka
Curry	5 g	5 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	6 g	6 x Szczypta
Mielona słodka papryka	12 g	2.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	9 g	3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	17 g	17 x Szczypta
Tymianek	8 g	2 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
INNE		
Cukier	55 g	5.5 x Łyżka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x Łyżeczka
Czekolada gorzka	112 g	18.67 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	125 g	25 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	100 g	5 x Łyżka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	30 g	1.5 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
B Jogurt Skyr naturalny "FruVita"	150 g	1 x Opakowanie
GALBANI Ser Mozzarella light	110 g	0.92 x Sztuka
Jaja kurcze całe	392 g	7 x Sztuka
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego	150 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	80 g	6.15 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 750	100 g	6.67 x Łyżka
Pieczywo w czekoladzie SONKO	72 g	2 x Porcja
Sonko Multigrano – Mix ziaren z siemieniem lnianym	50 g	0.5 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	30 g	1 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
Wafle ryżowe Slim - Sonko	36 g	6 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	55 g	11 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	13 g	1.3 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Porcja
Szynka z indyka	150 g	10 x Plasterek
NAPOJE		
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka
Woda	270 g	1.08 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	50 g	5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Porcja

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności 