

plan żywniowy

JUSTYNA
SOSNOWSKA



Dietetyk Justyna Sosnowska

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapki z hummusem, tuńczykiem i pomidorem	Jajecznica z cukinią oraz papryką posypana czarnuszką, sałatka z pomidora z oliwą i bazylią	Omlet z suszonymi pomidorami, ser mozzarella i rukolą
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Nocna jabłkowa owsianka z migdałami	Shake proteinowy z gruszką i cynamonem	Sałatka z kaszą jaglaną i awokado, mozzarella i słonecznik
Obiad	Obiad	Obiad
Pieczone kotlety z piersi z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej	Dorsz pieczony ze szpinakiem	Gulasz z piersi z kurczaka z warzywami podany z kaszą gryczaną
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Łosoś wędzony z warzywami na patelnię	Sałatka z rukoli, szynki parmeńskiej, pomarańczy i orzechów, z ogórkiem	Sałatka a'la grecka z ciecierzycą i chlebem orkiszowym



Dzień 1

► Śniadanie (459kcal)

Kanapki z hummusem, tuńczykiem i pomidorem (459 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 2 i 2/3 kromki (90g)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Hummus klasyczny - Go Vege - 4 łyżeczki (40g)



Sposób przygotowania:

1. Pokrój pieczywo na kromki.
2. Chleb posmaruj hummusem i wyłóż tuńczyka z puszki.
3. Pomidora pokrój w plastry i połóż na wierzch.

► II śniadanie (366kcal)

Nocna jabłkowa owsianka z migdałami (366 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, bez laktozy, 2,5% - Łowicz - 1/2 opakowania (100g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Płatki zalać gorącą wodą. Odstawić na 10 minut. Dodać przetarte jabłko, pokrojone orzechy i posypać cynamonem. Dodać jogurt naturalny bez laktozy (o dowolnej firmie) i wymieszać. Pozostawić na noc w lodówce.

► Obiad (539kcal)

Pieczone kotlety z piersi z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej (539 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Sałatka z czerwonej kapusty, konserwowa - 5 łyżek (100g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Maślanka pełnomleczna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ziemniaki - 3 sztuki (280g)



Sposób przygotowania:

Nagrzać piekarnik do 200 stopni. Kurczaka podzielić i rozbić tłuczkiem. Otręby dokładnie wymieszać z mąką. Maślanke wymieszać z pieprzem i solą na głębokim talerzu. Zamoczyć kotleta w maślanke, a następnie w płatkach. Skropić kotlety połową oliwy i piec 20 minut, następnie obrócić, znowu skropić oliwą i piec kolejne 20 minut. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i sałatką z czerwonej kapusty (można przygotować samemu lub ze słoika).

► Kolacja (455kcal)

Łosoś wędzony z warzywami na patelnię (455 kcal)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Warzywa na patelnię - 1/3 opakowania (200g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)



Sposób przygotowania:

Łososia można podgrzać w piekarniku lub mikrofalce. Warzywa na patelnię przygotować na patelni lub w piekarniku z dodatkiem oliwy z oliwek.



Dzień 2

► Śniadanie (441kcal)

Jajecznica z cukinią oraz papryką posypana czarnuszką, sałatka z pomidora z oliwą i bazylią (441 kcal)

1 porcja

- Jaja kurcze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 2 sztuki (360g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pomidory suszone w oleju - 4 plastry (28g)



Sposób przygotowania:

Poszatkować cukinię, paprykę oraz suszone pomidory (z suszonych pomidorów nie odsączać oleju). Wszystko razem usmażyć na patelni. Na końcu dodać jajka i doprawić czarnuszką oraz szczyptą soli. Podawać z sałatką z pomidora pokrojonego w kostkę lub plasterki. Pomidora polać oliwą z oliwek i posypać świeżą bazylią lub suszoną.

► II śniadanie (352kcal)

Shake proteinowy z gruszką i cynamonem (352 kcal)

1 porcja

- Napój owsiany - 3/4 szklanki (200ml)
- Gruszka - 1 sztuka (120g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Białko w proszku WPC, 30g, opak - 1 sztuka (30g)



Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki.

► Obiad (550kcal)

Dorsz pieczony ze szpinakiem (550 kcal)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z limonki - 3 i 1/3 łyżki (20ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 porcje (200g)



Sposób przygotowania:

Liście szpinaku dokładnie umyć. Na patelnię wlać wodę (ok. 50 ml), wrzucić szpinak i zmiążdżony czosnek. Poddusić ok. 5 minut. Do naczynia żaroodpornego do pieczenia włożyć rybę, olej i szpinak. Piec w piekarniku do miękkości. Na 5 minut przed końcem pieczenia posypać płatkami migdałów. Przełożyć danie na talerz, posypać natką i skropić sokiem z limonki. Podawać z ugotowanym ryżem brązowym.

► Kolacja (459kcal)

Sałatka z rukoli, szynki parmeńskiej, pomarańczy i orzechów, z ogórkiem (459 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ocet balsamiczny - 1 łyżka (6ml)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomarańcza - 3/4 sztuki (240g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Szynka parmeńska - 1 plaster (15g)



Sposób przygotowania:

Rukolę umyć, wyłożyć na półmisek. Pomarańczę obrać i wykroić filety. Przygotować dressing (ocet balsamiczny, musztarda, oliwa z oliwek). Na rukoli ułożyć pomarańcze, szynkę parmeńską, orzechy, warzywa i polać dressingiem. Sałatkę spożyć z pieczywem.



Dzień 3

► Śniadanie (449kcal)

Omlęt z suszonymi pomidorami, ser mozzarella i rukolą (449 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 3 plastry (60g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka roztrzepać i wymieszać z mąką, z przyprawami i odrobiną soli. Na rozgrzaną (mały ogień) oliwą / olejem patelnię włączyć jajka. Przykryć pokrywką na kilkanaście sekund. Następnie na jedną połówkę dodać pokrojone pomidorki, ser i na końcu rukolę. Chwilę podsmażyć na małym ogniu (najlepiej pod przykryciem). Wolną połówkę przykryć omlęt z dodatkami. Spożyć przygotowanego omlęta z pieczywem.

► II śniadanie (358kcal)

Salatka z kaszą jaglaną i awokado, mozzarella i słonecznik (358 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 plastry (40g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Awokado obrać i pokroić w kosteczkę, skropić sokiem z cytryny. Paprykę pokroić w kosteczkę, pomidorki na połówki. Kaszę wymieszać z listkami szpinaku, awokado, papryką i pomidorkami. Dodać pokrojoną mozzarellę. Posypać podprażonymi nasionami słonecznika.

► Obiad (533kcal)

Gulasz z piersi z kurczaka z warzywami podany z kaszą gryczaną (533 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. W garnku zagotować wodę (ilość dobrać tak, aby zakrywała mięso) i dodać mięso, cebulę oraz przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie oraz słodka papryka). Gotować około 30 minut, po czym dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować jeszcze około 10 minut – tak, aby mięso i warzywa były miękkie.

Przygotowany gulasz zjeść z kaszą gryczaną przygotowaną według przepisu na opakowaniu.

► Kolacja (441kcal)

Salatka a'la grecka z ciecierzycą i chlebem orkiszowym (441 kcal)

1 porcja

- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Paprykę i pomidorki pokroić. Pietruszkę posiekać. Ciecierzycę z puszki przepłukać. Wymieszać warzywa z ciecierzycą, oliwą i przyprawami. Kromkę żytniego pieczywa pokroić w kostkę i podprażyć na suchej patelni, na grzanki. Posypać nimi salatkę.

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Chleb pełnoziarnisty z żyta	90g (2 i 2/3 kromki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	7g (2/3 łyżki)
Otręby pszenne	4g (1 łyżka)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)



Warzywa

Pomidor	60g (1/3 sztuki)
Ziemniaki	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, bez laktozy, 2,5% Łowicz	100g (1/2 opakowania)
Maślanka pełnomleczna	10ml (1/8 szklanki)



Mięso i jaja

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
------------------------------------	-------------------



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	30ml (3 łyżki)
----------------	----------------



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)
Tuńczyk w oleju	70g (2 i 1/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	180g (1 sztuka)
Migdały	10g (2/3 łyżki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
Sól biała	1g (1 szczypta)



Produkty vege/vegan

Hummus klasyczny Go Vege	40g (4 łyżeczki)
--------------------------	------------------



Dania gotowe

Sałatka z czerwonej kapusty, konserwowa	100g (5 łyżek)
Warzywa na patelnię Hortex	200g (1/3 opakowania)

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 2



Produkty zbożowe

Białko w proszku WPC, 30g, opak	30g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	35g (1 kromka)
Ryż brązowy	50g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cukinia	250g (1/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	180g (1 sztuka)
Papryka czerwona	115g (1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	6g (1 łyżeczka)
Pomidor	360g (2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	28g (4 plastry)
Por	60g (1/3 sztuki)
Rukola	40g (2 garście)
Szpinak	50g (2 garście)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Szynka parmeńska	15g (1 plaster)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	20ml (2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	200g (2 porcje)
--------------------------------	-----------------



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	120g (1 sztuka)
Migdały, płatki	20g (1 i 1/3 łyżki)
Orzechy włoskie	15g (1/2 garści)
Pomarańcza	240g (3/4 sztuki)



Napoje

Sok z limonki	20ml (3 i 1/3 łyżki)
---------------	----------------------



Przyprawy

Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Czarnuszka, cała	1g (1/5 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Ocet balsamiczny	6ml (1 łyżka)
Sól biała	1g (1 szczypta)



Produkty vege/vegan

Napój owsiany	200ml (3/4 szklanki)
---------------	----------------------

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 3



Produkty zbożowe

Chleb orkiszowy	40g (1 kromka)
Chleb żytni razowy	35g (1 kromka)
Kasza gryczana	60g (2/3 woreczka)
Kasza jaglana	25g (1/4 woreczka)
Mąka pszenna pełnoziarnista	10g (2/3 łyżki)



Warzywa

Cebula	20g (1/5 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	120g (1/2 puszki)
Fasolka szparagowa, mrożona	80g (1/5 opakowania)
Papryka czerwona	170g (3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Pomidor koktajlowy	340g (17 sztuk)
Rukola	20g (1 garść)
Szpinak	25g (1 garść)



Mleko i produkty mleczne

Ser mozzarella light	60g (3 plastry)
Ser mozzarella, pełne mleko	40g (2 plastry)



Mięso i jaja

Jaja kurcze, całe	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	30ml (3 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)



Napoje

Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
---------------	---------------



Przyprawy

Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Ziele angielskie	1g (1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Marchew z groszkiem, mrożona	30g (1 i 1/2 łyżki)
------------------------------	---------------------