

ŚNIADANIE 1

Kanapki z twarogiem i łososiem

bułki grahamki - 70.0 g (1 sztuka)
łosoś wędzony na zimno, plastry - 50.0 g (2 plastry)
ser twarogowy półtłusty - 100.0 g (2 plastry)
koper ogrodowy - 3.0 g (1 łyżeczka)
jogurt typu greckiego, 10% tł. - 20.0 g (0.2 porcji)
sałata masłowa - 9.0 g (3 liść mniejszy)
ogórek - 100.0 g (1.5 sztuki)
papryka czerwona - 100.0 g (0.5 dużej sztuki)

Ser rozgniatamy widelcem z jogurtem i koperkiem, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Bułkę kroimy wzdłuż na 3 kromki, nakładamy twaróg, sałatę i plasterki łososia. Pozostałe warzywa kroimy w słupki i przegryzamy dodatkowo.

waga - 452.0 g | energia - 464.4 kcal | tłuszcz - 12.4 g | węglow. og. - 52.5 g | białko - 38.3 g

ŚNIADANIE 2

Pieczona owsianka czekoladowa

płatki owsiane, górskie - 40.0 g
siemię lniane - 10.0 g
kakao 16%, proszek - 10.0 g (1 łyżka)
erytrol - 10.0 g (2 płaska łyżeczka)
proszek do pieczenia - 1.0 g (0.25 łyżeczki)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60.0 g (6 łyżek)
jaja kurze całe - 60.0 g (1 sztuka (kl. wagowa L))
owoce leśne, mieszanka mrożona - 100.0 g
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny, bez laktozy - 75.0 g (0.5 opakowania)

Zjedz 1 porcję.
Przepis na 1 porcję.

Wszystkie składniki miksujemy lub mieszamy dokładnie. Zostawiamy na min. 15 minut (można przygotować wieczorem, zostawić na noc i rano upiec). Przekładamy do szklanego pojemnika lub małej foremki do pieczenia. Posypujemy owocami i pieczemy ok. 35 minut w 180 stopniach. Można zjeść na ciepło zaraz po upieczeniu, odgrzać następnego dnia lub zjeść na zimno. Przed jedzeniem dodajemy jogurt (opcjonalnie można dodać trochę inuliny, która nada słodkości, a jednocześnie będzie źródłem dodatkowego błonnika).

waga - 366.0 g | energia - 472.5 kcal | tłuszcz - 17.6 g | węglow. og. - 51.6 g | białko - 27.8 g

ŚNIADANIE 3

Omlet z tortillą

jaja kurze całe - 100.0 g (1.5 sztuka (kl. wagowa L))
tortilla pszenna pełnoziarnista, snack day, lidl - 62.0 g (1 szt.)
ser mozzarella light, kulka - 62.5 g (0.5 opakowania)
oliwa z oliwek - 2.5 g (0.5 łyżeczki)
sałata masłowa - 9.0 g (3 liść mniejszy)
papryka czerwona - 50.0 g (0.25 dużej sztuki)
pomidory, czerwone - 100.0 g (0.5 średniej sztuki)
ogórek - 32.5 g (0.5 sztuki)

Zjedz 1 porcję.
Przepis na porcję.

Patelnię smarujemy oliwą i rozgrzewamy. Jaja roztrzepujemy z ziołami prowansalskimi, papryką, solą i pieprzem. Jaja wlewamy na patelnię i kładziemy na nich tortillę. Grzejemy powoli do ścięcia jaj. Następnie obracamy, na wierzchu układamy pokrojony ser i warzywa. Opcjonalnie można dodać trochę sosu tabasco lub czerwonej srirachy. Składamy na pół i podgrzewamy jeszcze przez chwilę.

waga - 418.5 g | energia - 476.2 kcal | tłuszcz - 21.6 g | węglow. og. - 37.4 g | białko - 31.8 g

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNI 1 - 3

PRODUKTY GOTOWE

proszek do pieczenia	0.25 łyżeczki	1.0 [g]
----------------------	---------------	---------

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	2.5 sztuka (kl. wagowa L)	183.8 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny, bez laktozy	0.5 opakowania	75.0 [g]
jogurt typu greckiego, 10% tł.	0.2 porcji	20.0 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	6 łyżek	60.0 [g]
ser mozzarella light, kulka	0.5 opakowania	62.5 [g]
ser twarogowy półtłusty	2 plastry	100.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	0.5 łyżeczki	2.5 [g]
----------------	--------------	---------

ZBOŻOWE

bułki grahamki	1 sztuka	70.0 [g]
płatki owsiane, górskie	4 łyżki	40.0 [g]
tortilla pszenna pełnoziarnista, snack day, lidl	1 szt.	62.0 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

siemię lniane	1 łyżka, całe	10.0 [g]
---------------	---------------	----------

OWOCE I PRZETWORY

owoce leśne, mieszanka mrożona	1.5 porcji	100.0 [g]
--------------------------------	------------	-----------

RYBY I PRZETWORY

łosoś wędzony na zimno, plastry	2 plastry	50.0 [g]
---------------------------------	-----------	----------

SŁODYCZE I SŁONE PRZEKĄSKI

erytrol	1 płaska łyżka	10.0 [g]
kakao 16%, proszek	1 łyżka	10.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

koper ogrodowy	1 łyżeczka	3.2 [g]
ogórek	2 sztuki	184.0 [g]
papryka czerwona	0.75 dużej sztuki	150.0 [g]
pomidory, czerwone	0.5 średniej sztuki	104.2 [g]
sałata masłowa	6 liść mniejszy	24.0 [g]