

JADŁOSPIS REDUKCYJNY
DATA WIZYTY: 16 WRZEŚNIA 2024

KALORYCZNOŚĆ: 1608 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1

Śniadanie

Pasta z ciecierzycy (2 kr) - 1 porcja

Bułka grahamka

Szynka kanapkowa

Szpinak

Ogórek świeży

II Śniadanie

Lemoniada arbuzowo-miętowa z nasionami chia (1 por.) - 1 porcja

Obiad

Kurczak w sosie pieczarkowym - 1 porcja

Kasza bulgur

Kolacja

Salatka z mozzarellą i prosciutto w sosie balsamiczny - 1 porcja

E [kcal]: 1608.4 , B [g]: 78.85 , T [g]: 57.04 , W [g]: 193.73

DZIEŃ 1

Śniadanie

Waga [g]: 330g | E [kcal]: 453.5kcal | B [g]: 19.11g | T [g]: 14.58g | W [g]: 66.5g

Pasta z ciecierzycy (2 kr) - 1 porcja	
Cieciora konserwowa (ciecierzyca)	85g (1/2 szklanki)
Sok z cytryny	6g (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	10g (1 łyżka)
Woda	20g (2 łyżki)
Sól biała	2g (1 szczypta)
Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
Papryka wędzona w proszku	1g (1 szczypta)
Bułka grahamka	90g (1 sztuka)
Szynka kanapkowa	30g (2 plastry)
Szpinak	50g (2 garście)
Ogórek świeży	35g (1 sztuka mała)

- Pasta z ciecierzycy (2 kr):**
1. Ciecierzycę odsączyć i przepłukać wodą.
 2. Wszystkie składniki na pastę umieścić w blenderze i dodawać stopniowo wodę aby uzyskać kremową konsystencję.
 3. Na pieczywo rozsmarować pastę, ułożyć szpinak, szynkę i pokrojonego ogórka.

II Śniadanie

Waga [g]: 859g | E [kcal]: 194.4kcal | B [g]: 2.93g | T [g]: 1.9g | W [g]: 42.54g

Lemoniada arbuzowo-miętowa z nasionami chia (1 por.) - 1 porcja	
Arbuz	320g (1 plaster)
Cukier	12g (1 łyżka)
Sok z cytryny	18g (3 łyżki)
Nasiona chia	5g (1 łyżeczka)
Woda	500g
Mięta świeża	4g (4 liście)

- Lemoniada arbuzowo-miętowa z nasionami chia (1 por.):**
1. Pokroić arbuz i usunąć skórkę ze wskazanej porcji. Plaster arbuza zmiksować w blenderze.
 2. Dodać sok z cytryny, nasiona chia i cukier, dokładnie wymieszać.
 3. Dodać wodę, kilka listków mięty i opcjonalnie kostki lodu.

Obiad

Waga [g]: 439g | E [kcal]: 523.5kcal | B [g]: 32.73g | T [g]: 16.97g | W [g]: 50.08g

Kurczak w sosie pieczarkowym - 1 porcja	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Olej rzepakowy	5g (1 łyżeczka)
Mąka pszenna, typ 500	7g (1 łyżeczka)
Pieczarki, świeże	100g (5 sztuk)
Śmietana, 18% tłuszczu	50g (2 łyżki)
Wywar warzywny	115g (1/2 szklanki)
Tymianek świeży	1g (1 gałązka)
Rozmaryn, świeży	8g (1 gałązka)
Sól biała	2g (1 szczypta)
Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)

- Kurczak w sosie pieczarkowym z kaszą bulgur:**
1. Mięso z piersi kurczaka przyprawić solą, pieprzem i usmażyć na patelni z rozgrzanym olejem.
 2. Dodać pokrojone pieczarki, kilka minut smażyć a następnie dodać "szybki bulion warzywny" i zioła (tymianek oraz rozmaryn).
 3. Ściągnąć patelnię z palnika i przelać odrobinę sosu do szklanki, wlać do szklanki śmietanę i wsypać mąkę. Wszystko dokładnie wymieszać i przelać na patelnię.
 4. Gotować do momentu zagęszczenia sosu.

Sałatka z mozzarellą i prosciutto w sosie balsamiczny - 1 porcja

Sałata	45g (1 garść)
Ser Mozzarella light, w zalewie	62g (1/2 sztuki)
Szynka parmeńska (prosciutto)	30g (2 plastry)
Pomidory koktajlowe	100g (1 garść)
Oliwa z oliwek	10g (1 łyżka)
Ocet balsamiczny	6g (1 łyżka)
Miód pszczeli	12g (1 łyżeczka)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Orzechy nerkowca	10g (5 sztuk)
Żurawina suszona	15g (1 łyżka)

Sałatka z mozzarellą i prosciutto w sosie balsamicznym:

- 1.Szynkę prosciutto opcjonalnie podpiec w piekarniku przez 4 min w 180 stopniach.
- 2.Przygotować sos: wymieszać oliwę i ocet z miodem oraz musztardą.
- 3.Pomidorki koktajlowe pokroić wzdłuż.
- 4.Na talerzu ułożyć sałatę, mozzarelle w kulkach lub zwykłą pokrojoną, pomidory koktajlowe, orzechy, żurawinę i szynkę prosciutto.

