

## I NIADANIE

### OWSIANKA SNICKERS - 1 porcja

Płatki ugotuj na mleku z dodatkiem czekolady i słodzika (opcjonalnie). Ciepł jeszcze owsiank wymieszaj z masłem orzechowym. Podawaj z puddingiem i bananem.

- mleko spo ywcze, 2% tłuszczu	200.0	0.8 szklanki	102.0	6.8	4.0	9.8
- płatki owsiane	40.0	4 ły ki	150.4	4.8	2.9	27.7
- erytrytol	10.0	1 ły ka	0.0	0.0	0.0	10.0
- czekolada gorzka	10.0	1 du a kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
- masło z orzechów arachidowych	10.0	1 ły eczka	63.0	2.6	5.4	1.6
- pudding proteinowy, karmelowy (GoActive, Biedronka)	100.0	0.5 opakowania	77.1	10.0	1.3	6.4
- banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
<b>RAZEM</b>	<b>450.0</b>		<b>526.0</b>	<b>25.6</b>	<b>17.3</b>	<b>80.0</b>

## II NIADANIE

### TORTILLA Z TU CZYKIEM, POMIDOREM I CEBUL - 1 porcja

Tortill posmaruj serkiem, nałó rukol , ods czonego z zalewy tu czyka, kukurydz i pomidory oraz pokrojone w kostk cebul i ogórka. Dwa przeciwległe brzegi tortilli zegnij na ok. 2 cm, złap za trzeci bok i zacznij równomiernie zwija . Opiecz na suchej patelni lub na grillu.

- tortilla pszenna	61.0	1 sztuka	157.1	4.5	3.6	27.4
- serek mietankowy do smarowania, naturalny	25.0	1 ły ka	60.8	1.5	5.8	0.8
- rukola	20.0	1 gar	5.0	0.5	0.1	0.7
- kukurydza ółta, konserwowa	45.0	3 ły ki	30.1	1.0	0.5	6.5
- pomidory, suszone na sło cu, w oleju, po ods czeniu	14.0	2 sztuki	29.8	0.7	2.0	3.3
- ogórek	60.0	1 sztuka	8.4	0.4	0.1	1.7
- cebula czerwona	20.0	0.2 sztuki	9.2	0.2	0.0	2.2
- tu czyk w sosie własnym, po ods czeniu	45.0	0.3 puszki	57.6	10.6	1.3	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>290.0</b>		<b>358.0</b>	<b>19.5</b>	<b>13.4</b>	<b>42.5</b>

## OBIAD

### CHILI CON CARNE - 1 porcja

Cebul i papryk pokrój w kostk , czosnek i papryczk posiekaj. Fasol i kukurydz ods cz z zalewy. Cebul , czosnek i papryczk zeszklij na rozgrzanej z oliw patelni wraz z przyprawami. Dodaj mi so i czekaj a zmieni barw . Dodaj papryk i rozdrobnione w blenderze pomidory Poddu 3-5 minut i dodaj czekolad . Dopraw do smaku sol , pieprzem i wymieszaj. Podawaj z ugotowanym w wodzie ry em, sokiem z limonki i posiekan pietruszk .

- wołowina, mi so mielone	80.0	0.2 opakowania	175.2	15.4	12.6	0.0
- cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
- czosnek	6.0	1 redni z bek	9.1	0.4	0.0	2.0
- papryka czerwona, hot chili	10.0	0.5 sztuki	4.0	0.2	0.0	0.9
- papryka czerwona	35.0	0.25 redniej sztuki	11.2	0.5	0.2	2.3
- fasola czerwona, konserwowa	60.0	3 ły ki	74.4	4.8	0.6	12.9
- kukurydza ółta, konserwowa	60.0	4 ły ki	40.2	1.4	0.7	8.6
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	200.0	0.5 puszki	32.0	1.6	0.5	6.9
- oliwa z oliwek	4.0	0.5 ły ki	35.9	0.0	4.0	0.0
- czekolada gorzka	5.0	0.5 du a kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
- sok ze wie ej limonki	6.0	1 ły ka	1.5	0.0	0.0	0.5

# DZIE 1

	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. og. [g]
- pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
- ryż basmati, biały	45.0	3 łyżki	157.9	3.6	0.2	38.1
- papryka, mielona	2.0	0.5 łyżeczki	5.6	0.3	0.3	1.1
- kmin rzymski	2.0	2 szczypty	7.5	0.4	0.4	0.9
- cynamon, mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
- oregano, suszone	2.0	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
- kolendra, suszone liście	2.0	2 szczypty	5.6	0.4	0.1	1.0
- sól morską jodowaną	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	562.0		614.4	30.3	21.7	84.4

## KOLACJA

### KANAPKI Z PESTO, MOZZARELLĄ I POMIDOREM - 1 porcja

Pieczewo upiecz na suchej patelni lub na grillu. Na talerzu ułóż rukolę, pokrojone pomidory i rozdarte w dłoni mozzarellę. Polej pesto i glazurą balsamiczną. Podawaj z pieczywem.

- chleb żytni razowy	105.0	3 kromki	238.3	6.2	1.8	53.8
- pesto zielone, gotowe	10.0	1 łyżeczka	51.9	0.5	5.3	0.6
- rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
- mozzarella light	60.0	3 plastry	152.4	14.6	9.6	1.7
- krem z octem balsamicznym (Biedronka)	10.0	1 łyżeczka	27.5	0.2	0.1	6.6
- pomidory, czerwone	200.0	1 duża sztuka	34.0	1.8	0.4	7.2
RAZEM	405.0		509.2	23.8	17.2	70.6
PODSUMOWANIE DNIA	1707.0		2007.6	99.2	69.5	277.5

# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA DLA DNIA 1

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

masło z orzechów arachidowych	1 łyeczka	10.0 [g]
-------------------------------	-----------	----------

### DODATKI DO DA

krem z octem balsamicznym (Biedronka)	1 łyeczka	10.0 [g]
---------------------------------------	-----------	----------

pesto zielone, gotowe	1 łyeczka	10.0 [g]
-----------------------	-----------	----------

### MIĘSO I PRZETWORY

wołowina, mięso mielone	0.2 opakowania	80.0 [g]
-------------------------	----------------	----------

### NABIAŁ I JAJA

mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0.8 szklanki	200.0 [g]
------------------------------	--------------	-----------

mozzarella light	3 plastry	60.0 [g]
------------------	-----------	----------

pudding proteinowy, karmelowy (GoActive, Biedronka)	0.5 opakowania	100.0 [g]
---	----------------	-----------

serek mietankowy do smarowania, naturalny	1 łyeczka	25.0 [g]
---	-----------	----------

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok z cytryny	1 łyeczka	6.0 [g]
---------------	-----------	---------

### OWOCE I PRZETWORY

banan	1 mała sztuka	80.0 [g]
-------	---------------	----------

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon, mielony	2 szczypty	2.0 [g]
------------------	------------	---------

kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]
--------------	------------	---------

kolendra, suszone liście	2 szczypty	2.0 [g]
--------------------------	------------	---------

oregano, suszone	2 szczypty	2.0 [g]
------------------	------------	---------

papryka, mielona	0.5 łyeczki	2.0 [g]
------------------	-------------	---------

pieprz czarny	1 szczypta	1.0 [g]
---------------	------------	---------

sól morską jodowaną	1 szczypta	1.0 [g]
---------------------	------------	---------

### RYBY I OWOCE MORZA

tuniec w sosie własnym, po odszczeniu	0.3 puszki	45.0 [g]
---------------------------------------	------------	----------

## SŁODYCZE

czekolada gorzka	1.5 du a kostka	15.0 [g]
erytrytol	1 ły ka	10.0 [g]

## TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	0.5 ły ki	4.0 [g]
----------------	-----------	---------

## WARZYWA I PRZETWORY

cebula	0.5 małej sztuki	35.0 [g]
cebula czerwona	0.2 sztuki	20.0 [g]
czosnek	1 redni z bek	6.0 [g]
fasola czerwona, konserwowa	3 ły ki	60.0 [g]
kukurydza ółta, konserwowa	7 ły ek	105.0 [g]
ogórek	1 sztuka	60.0 [g]
papryka czerwona	0.25 redniej sztuki	35.0 [g]
papryka czerwona, hot chili	0.5 sztuki	10.0 [g]
pietruszka, li cie	1 ły ka	4.0 [g]
pomidory, czerwone	1 du a sztuka	200.0 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	0.5 puszki	200.0 [g]
pomidory, suszone na sło cu, w oleju, po ods czeniu	2 sztuki	14.0 [g]
rukola	2 gar cie	40.0 [g]

## ZBO OWE

chleb ytni razowy	3 kromki	105.0 [g]
płatki owsiane	4 ły ki	40.0 [g]
ry basmati, biały	3 ły ki	45.0 [g]
tortilla pszenna	1 sztuka	61.0 [g]