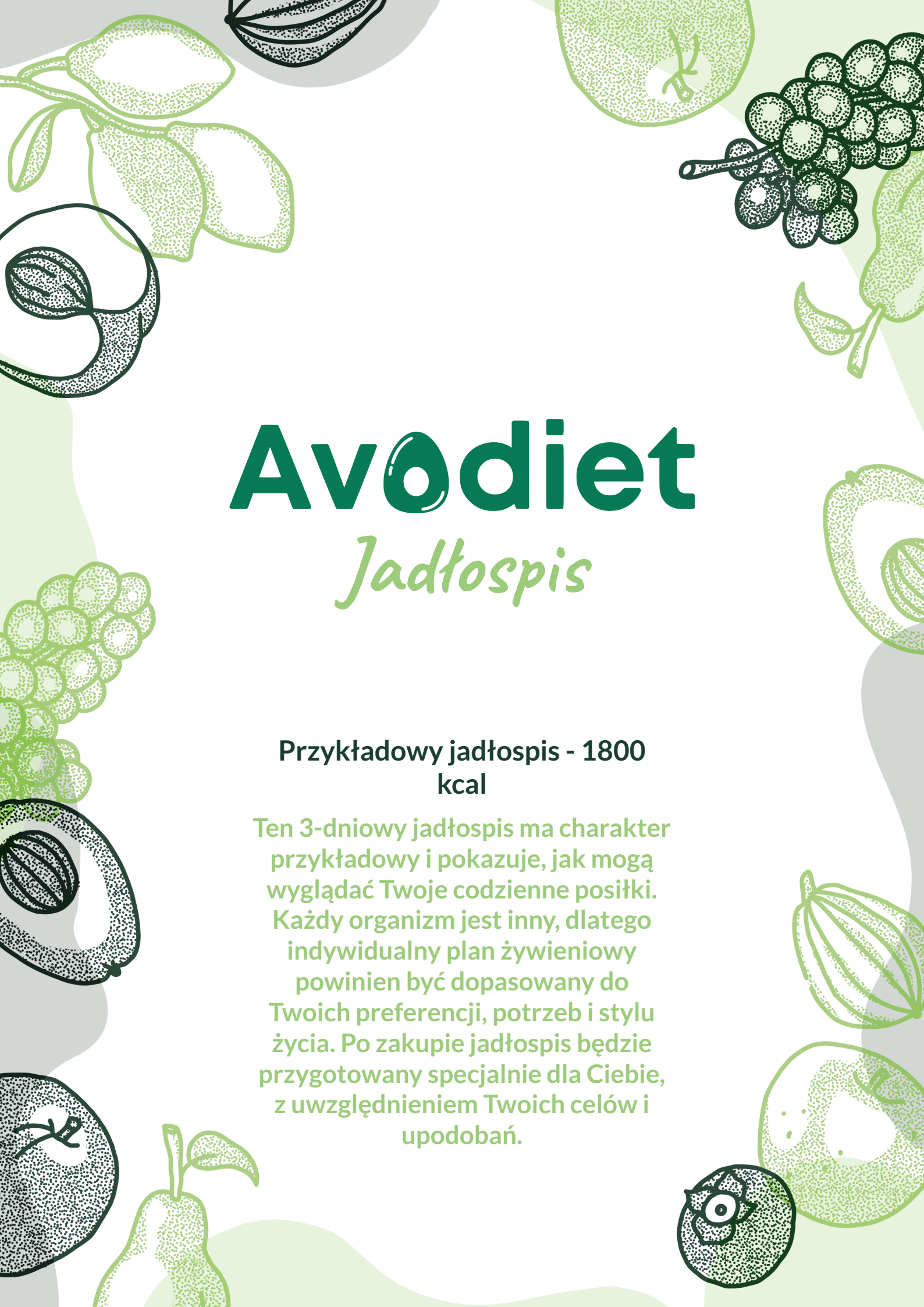




Avodiet

Jadłospis

**Przykładowy jadłospis - 1800
kcal**

Ten 3-dniowy jadłospis ma charakter przykładowy i pokazuje, jak mogą wyglądać Twoje codzienne posiłki. Każdy organizm jest inny, dlatego indywidualny plan żywieniowy powinien być dopasowany do Twoich preferencji, potrzeb i stylu życia. Po zakupie jadłospis będzie przygotowany specjalnie dla Ciebie, z uwzględnieniem Twoich celów i upodobań.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00
Tortilla z jajecznicą i warzywami	Kanapki z ziołowym twarogiem i warzywami	Szakszuka z pieczywem
Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30
Nocna czekoladowa owsianka z owocami leśnymi	Jogurt stracciatella z bananem i orzechami	Smoothie owoce leśne z chia
Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00
Spaghetti Bolognese	Kotlet z piersi z kurczaka z ziemniakami i kapustą kiszoną	Łosoś pieczony z batatami, papryką i cukinią
Kolacja 19:30	Kolacja 19:30	Kolacja 19:30
Bajgiel z pastą z awokado, szynką i mozzarellą	Grzanki z burratą i grillowanymi pomidorkami	Burger a'la McChicken

ROZPISKA DNI

Dzień 1

ŚNIADANIE 09:00

E: 484kcal

B: 30g

T: 26g

W: 34g

F: 7,6g

Tortilla z jajecznicą i warzywami

1. Jajka wbij na rozgrzaną patelnię posmarowaną oliwą
2. Dopraw jajecznicę solą, pieprzem i ulubionymi ziołami i smaż mieszając, aż jajecznica się zetnie
3. Na tortilli ułóż plastry sera, liście szpinaku, a na nich gotową jajecznicę, plastry pomidora i ogórka.
4. Zwiń tortille w rulon (lub złóż w trójkąt) i podgrzej z obu stron na patelni lub grillu elektrycznym, aby była chrupiąca.

Czas przygotowania: 15 min

Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Ser Mozzarella light w kulce	3 x Plaster	45g
Szpinak	1 x Garść	25g
Pomidor	3 x Plaster	60g
Ogórek	0,5 x Sztuka	20g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 376kcal

B: 20g

T: 12g

W: 51g

F: 6,7g

Nocna czekoladowa owsianka z owocami leśnymi

1. Płatki owsiane zalej mlekiem
2. Dodaj skyr, masło orzechowe, kakao i wymieszaj
3. Dodaj owoce i wymieszaj
4. Owsiankę przykryj i włóż do lodówki na całą noc

Czas przygotowania: 5 min

Płatki owsiane	3 x Łyżka	30g
Kakao 16%, proszek	1 x Łyżeczka	5g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Borówki amerykańskie	0,8 x Garść	40g
Maliny, mrożone	2 x Łyżka	40g
Skyr waniliowy, Piątnica	0,7 x Opakowanie	100g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	0,2 x Szklanka	60g

OBIAD 16:00

E: 521kcal

B: 34g

T: 19g

W: 58g

F: 7,9g

Spaghetti Bolognese

1. Zeszklij na oliwie drobno posiekaną cebulę
2. Dodaj startą marchewkę razem z drobno posiekanym selerem naciowym i podsmaż przez chwilę
3. Dodaj mięso z indyka i smaż dalej przez kilka minut
4. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, przyprawy i duś wszystko razem przez ok. 20 min.
5. W tym czasie ugotuj makaron według zaleceń producenta
6. Gotowy makaron podaj z sosem, parmezanem i świeżą bazylią

Czas przygotowania: 30 min

Makaron spaghetti	1 x Porcja	50g
Mięso mielone z indyka	1 x Porcja	100g
Pomidory w puszcze (krojone)	0,4 x Puszka	150g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x Łyżeczka	15g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Seler naciowy	0,5 x Łodyga	22g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Oregano (suszone)	1 x Łyżeczka	3g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ser, parmezan	1,5 x Łyżka	12g
Bazylia (świeża)	3 x Liść	3g

Bajgiel z pastą z awokado, szynką i mozzarellą

1. Awokado rozgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny, dodaj pieprz, czosnek i wszystko dokładnie wymieszaj.
2. Jedną połówkę bajgla posmaruj pastą z awokado, połóż szynkę, plastry sera i pomidora.
3. Posyp szczypiorkiem
4. Przykryj drugą połówką bajgla

Czas przygotowania: **10 min**

Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Sok z cytryny	0,5 x łyżeczka	1,5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Czosnek granulowany	1 x Szczypta	1g
Bajgiel z makiem	1 x Sztuka	80g
Szynka z indyka	2 x Plaster	30g
Ser Mozzarella light w kulce	2 x Plaster	30g
Pomidor	3 x Plaster	60g
Szczypiorek	1 x łyżeczka	2,5g

ROZPISKA DNI

Dzień 2

ŚNIADANIE 09:00

E: 444kcal

B: 34g

T: 11g

W: 57g

F: 10g

Kanapki z ziołowym twarożkiem i warzywami

1. W misce wymieszaj twaróg z jogurtem, rozgniatając widelcem.
2. Dodaj sól, pieprz, bazylię i drobno posiekany szczypiorek.
Dokładnie wymieszaj.
3. Nałóż na kromki pieczywa.
4. Warzywa umyj i zjedz razem z kanapkami i pestkami dyni

Czas przygotowania: 5 min

Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	80g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Rzodkiewka	4 x Sztuka	60g
Pomidory koktajlowe	5 x Sztuka	100g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2,5 x łyżka	50g
Bazylia (świeża)	1 x Liść	1g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżeczka	5g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 381kcal

B: 19g

T: 16g

W: 41g

F: 2,5g

Jogurt stracciatella z bananem i orzechami

1. Posiekaj drobno czekoladę lub zetrzyj ją na tarce
2. Banana pokrój w drobne kawałki, a orzechy posiekaj
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem

Czas przygotowania: 5 min

Banan	0,5 x Sztuka	60g
Czekolada gorzka	2 x Kostka	12g
Skyr waniliowy, Piątnica	1 x Opakowanie	150g
Orzechy włoskie	1,3 x łyżka	20g

OBIAD 16:00

E: 541kcal

B: 40g

T: 18g

W: 58g

F: 8,4g

Kotlet z piersi z kurczaka z ziemniakami i kapustą kiszoną

1. Ugotuj ziemniaki do miękkości
2. Mięso rozbij tłuczkiem i dopraw solą i pieprzem
3. Zanurz mięso w roztrzepanym jajku, a następnie obtocz w bułce tartej
4. Smaż mięso po kilka minut z obu stron aż panierka się zarumieni
5. Usmażone kotlety podaj z ugotowanymi ziemniakami i kapustą kiszoną

Czas przygotowania: 25 min

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,2 x Kawałek	120g
Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Kapusta kwaszona	1 x Szklanka	110g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Bułka tarta	2 x Łyżka	20g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	2 x Szczypota	2g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypota	2g

Grzanki z burratą i grillowanymi pomidorkami

1. Pomidorki przekrój na pół i podsmaż na oliwie z dodatkiem soli i pieprzu
2. Chleb piecz w tosterze
3. Posmaruj grzanki burratą, na górze ułóż pomidorki i posyp posiekaną bazylią i pestkami dyni.

Czas przygotowania: 10 min

Burrata	0,5 x Sztuka	82g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Bazylia (świeża)	4 x Liść	4g
Oliwa z oliwek	0,6 x Łyżeczka	3g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Dynia, pestki, łuskane	2 x Łyżeczka	10g

ROZPISKA DNI

Dzień 3

ŚNIADANIE 09:00

E: 466kcal

B: 22g

T: 22g

W: 52g

F: 11g

Szakszuka z pieczywem

1. Podsmaż na oliwie posiekaną drobno cebulę
2. Wlej na patelnię pomidory i dodaj kmin rzymski, paprykę słodką, ostrą, sól oraz pieprz
3. Gdy sos się zredukuje zrób 2 wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku
4. Zmniejsz moc palnika i smaż aż białka się zetną (około 10 - 15 minut)
5. Gotową szakszukę posyp posiekanym szczypiorkiem i zjedz z pieczywem posmarowanym margaryną.

Czas przygotowania: 20 min

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Pomidory w puszcze (krojone)	2 x Porcja	200g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Papryka chili (mielona)	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Kmin rzymski (kumin)	1 x Szczypta	1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 336kcal

B: 28g

T: 8,1g

W: 43g

F: 11g

Smoothie owoce leśne z chia

1. Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki

Czas przygotowania: 5 min

Borówki amerykańskie	2 x Garść	100g
Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
Nasiona chia	1 x Łyżeczka	5g
Maliny, mrożone	5 x Łyżka	100g
Skyr pitny, naturalny, Piątnica	1 x Opakowanie	330g

OBIAD 16:00

E: 560kcal

B: 30g

T: 27g

W: 52g

F: 9,9g

Łosoś pieczony z batatami, papryką i cukinią

1. Batat, cukinię oraz paprykę pokrój w kostkę
2. Wymieszaj warzywa z 1 łyżeczką oliwy i przełóż na blachę do pieczenia
3. Łososia dopraw solą oraz pieprzem
4. Wstaw blachę z warzywami do nagrzanego do 180 stopni piekarnika
5. Po upływie 25 min dodaj łososia i piecz przez kolejne 20 min
6. Gotowe danie skrop 1 łyżeczką oliwy wymieszaną z ziołami

Czas przygotowania: 55 min

Łosoś, świeży	1,2 x Kawałek	120g
Batat	1 x Sztuka	200g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Zioła prowansalskie	0,5 x Łyżeczka	1,5g

Burger a'la McChicken

1. Filet z piersi kurczaka zblenduj, przypraw, uformuj kotlety i włóż do zamrażarki na 15 minut.
2. W tym czasie przygotuj sos - wymieszaj majonez, jogurt, sól i pieprz.
3. Płatki kukurydziane zblenduj, a jajko roztrzep
4. Panieruj kotlety w kolejności: jajko-> panierka.
5. Piecz w 200 stopniach przez 16 minut (przewracając w połowie).
6. Sałatę poszatkuj a pomidora pokrój w plastry.
7. Bułkę podpiecz na patelni.
8. Posmaruj bułkę sosem, nałóż sałatę, plastry pomidora i mięso.

Czas przygotowania: 15 min

Bułka pełnoziarnista	1 x Sztuka	65g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,8 x Kawałek	80g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Płatki kukurydziane	3 x Łyżka	9g
Majonez "lekki", Winiary	0,8 x Łyżka	15g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	1 x Łyżka	20g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Sałata lodowa	1,5 x Liść	30g
Pomidor	2 x Plaster	40g