

JADŁOSPIS

AVON

1500 kcal



ZAŁOŻENIA DIETY:

- Wartość energetyczna: 1500 kcal
- Zawartość białka: 20-25% zapotrzebowania energetycznego tj. 75-93g
- Zawartość tłuszczów: 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego tj. 50g

tydzień 2

Wartość odżywcza poszczególnych dni oraz średnia wartość odżywcza z 7 dni (tydzień 2)

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Średnia
Wartość energetyczna	1491	1500	1435	1531	1550	1479	1517	1500 kcal
Zawartość białka [g]	81	79	82	83	76	70	89	80g
Zawartość węglowodanów [g]	174	160	171	187	218	185	183	183g
Zawartość tłuszczów [g]	52	61	47	50	42	51	47	50g

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

PŁATKI Z MLEKIEM, OWOCAMI I ORZECHAMI

Składniki:

- 2 płaskie łyżki płatków owsianych
- 2 płaskie łyżki płatków żytnich
 - 1 małe jabłko
- 1 łyżka suszonej żurawiny
- 2 szt. orzechów włoskich (10g)
 - szczypta cynamon
- szklanka mleka 1,5-2%

Sposób przygotowania:

Płatki lekko podgotować na mleku (2-3 minuty). Wymieszać z potartym lub dowolnie pokrojonym jabłkiem, suszonymi owocami i posiekanymi orzechami.

II ŚNIADANIE

SŁUPKI WARZYW Z SOSEM TWAROŻKOWYM

Składniki:

- dowolne warzywa np.: marchew, seler naciowy, kalarepka, cukinia, ogórek świeży.
- sos: serek homogenizowany 3 duże łyżki (60g)
- przyprawy: koperek, natka pietruszki, mięta

Sposób przygotowania:

Warzywa surowe (lub gotowane przez 2-3 minuty) pokroić w słupki. Serek wymieszać z dowolnymi przyprawami. Warzywa chrupać zanurzając w sosie.

OBIAD

KURCZAK PO CHIŃSKU

Składniki:

- 120 g surowego fileta z piersi kurczaka
 - 40g ryżu brązowego
- 1/3 opakowania mrożonej mieszanki chińskiej (150g)
- 1/3 puszki pomidorów krojonych (ok150g) lub 1 pomidor świeży
 - 2 łyżeczki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
 - dowolne przyprawy np. mieszanka chińska

Sposób przygotowania:

Kurczaka oprószyć ulubionymi przyprawami i smażyć na oliwie z oliwek lub oleju rzepakowym, następnie dodajemy mieszankę chińską, pomidory z puszki i dusimy do miękkości. Pod koniec duszenia dodajemy wcześniej ugotowany ryż i dusimy jeszcze przez 2 – 3 minuty.

PRZEKĄSKA

SUSZONE MORELE 3 SZTUKI, 2 ŁYŻKI STOŁOWE PESTEK DYNI

KOLACJA

BUŁKA Z PASTĄ JAJECZNĄ

- Bułka grahamka 1 średnia sztuka (70g)

Składniki pasty:

- Jajka (M) 2 szt
- 1 łyżka drobno startego sera żółtego np. gouda
 - ogórek kiszony pół sztuki
 - jogurt naturalny 1 łyżka
 - pół łyżeczki musztardy
- przyprawy: pieprz, papryka słodka

Jajka ugotować i rozgnieść widelcem. Ogórka drobno posiekać lub zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki wymieszać.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

KANAPKI Z WĘDLINĄ/SEREM I WARZYSWAMI

Składniki:

- 3 kromki chleba graham
- masło 2 płaskie łyżeczki
- 2 plastry wędliny np. schabu pieczonego
 - ser żółty 1 cienki plaster
 - liście sałaty
- plasterki ogórka zielonego
- garść kielków np. rzodkiewki

II ŚNIADANIE

JOGURT Z ŻURAWINĄ I ORZECHAMI

Składniki:

- Kubeczek jogurtu naturalnego (180g)
- mała garść suszonej żurawiny (30g)

OBIAD

ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z ZIEMNIAKAMI I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Składniki:

- 120g surowego łososa
- 2-3 ziemniaki (200g)
- Dwie garści fasolki szparagowej (poza sezonem używamy mrożonek)
 - Kawałek marchewki
- Koperek, sok z cytryny, szczypta soli
- Pół łyżeczki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

W parowarze ułożyć kawałek ryby, pokrojone w grube plastry ziemniaki oraz fasolkę szparagową. Rybę posypać szczyptą soli, skropić sokiem z cytryny. Ziemniaki posypać przyprawami np. odrobiną ostrej papryki i rozmarynem. Ugotowane składniki przełożyć na talerz, fasolkę skropić olejem, rybę posypać obficie koperkiem.

PRZEKĄSKA

1 MAŁY GREJPFUT

KOLACJA

JAJECZNICA Z CEBULĄ PODANA Z PIECZYSWEM

Składniki:

- 2 średnie jajka
- Kilka plasterków cebuli
- Płaska łyżeczka masła klarowanego
 - Posiekany szczypiorek
- Kromka chleba graham
- Pół czerwonej papryki

Sposób przygotowania:

Usmażyć jajecznicę z cebulą na odrobinie masła. Podawać posypaną szczypiorkiem, z pieczywem i paskami czerwonej papryki.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI

Składniki:

- 5 płaskich łyżek płatków owsianych
 - 1 łyżka pestek słonecznika
- Duża garść malin lub truskawek (poza sezonem używamy owoców mrożonych)
- kubeczek jogurtu naturalnego (180g)

Sposób przygotowania:

Płatki wsypać do miseczki, zalać odrobiną gorącej wody i odstawić na 5 minut. Następnie dodać owoce i jogurt, posypać słonecznikiem.

II ŚNIADANIE:

TWAROŻEK Z POMIDOREM

Składniki:

- Serek wiejski kubeczek (150g)
 - 1 pomidor
- kilka listków świeżej bazylii
- opcjonalnie ząbek czosnku
 - odrobina soli i pieprzu

Sposób przygotowanie:

Do serka dodać pokrojonego w kostkę pomidora i posiekane liście bazylii, doprawić do smaku, według gustu można dodać rozgnieciony czosnek.

OBIAD

RYŻ Z CZERWONĄ FASOLĄ I SZPINAKIEM

Składniki:

- pół woreczka brązowego ryżu
- 1 mała łodyga selera naciowego
- 3-4 łyżki rozdrobnionego szpinaku (mrożonego)
- 4 łyżki fasoli wcześniej ugotowanej lub z puszki
 - 1 ząbek czosnku
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
- Odrobina soli, dowolne przyprawy np. pieprz, ostra papryka, kolendra

Sposób przygotowania:

Seler naciowy pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni z odrobiną oleju (ma pozostać chrupiący). Do selera dodać szpinak i dusić aż się rozmrozi. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli i dusić do odparowania wody. Dodać fasolę, doprawić do smaku. Ugotowany ryż włożyć do miseczki, a na nim ułożyć fasolę ze szpinakiem.

PRZEKĄSKA

1 DUŻE JABŁKO

KOLACJA

SAŁATKA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- Kawałek piersi z kurczaka - ok. 80 g surowej
- Garść potarganych liści sałaty lub mixu sałat
- 1 mały pomidor lub kilka pomidorków koktajlowych
 - 1/3 sztuki szklarniowego ogórka
 - Kilka plasterków czerwonej cebuli
 - 2 łyżki kukurydzy konserwowej
 - 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- Przyprawy: sól, pieprz, ostra papryka, curry
 - 2 kromki chleba chrupkiego żytniego

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć bez tłuszczu (lub na łyżce oleju rzepakowego), wymieszać z pokrojonymi warzywami. Podawać z pieczywem chrupkim lub grzankami z kromki chleba graham.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

JAJKA GOTOWANE NA MIĘKKO, BUŁKA Z MASŁEM, OGÓRKIEM KISZONYM I KIEŁKAMI

Składniki:

- Jajko gotowane na miękko 2 szt.
 - Bułka grahamka
 - Łyżeczka masła
- Plasterki ogórka kiszzonego
- Duża garść kiełków np. rzodkiewki

II ŚNIADANIE:

ZIELONY KOKTAJL

Składniki:

- Niepełna szklanka kefiru lub jogurtu naturalnego
 - 1 kiwi
 - pół banana
- garść liści sałaty zielonej lub szpinaku

Sposób przygotowania:

Sałatę bardzo dokładnie umyć. Wszystkie składniki zmiksować w blenderze do uzyskania jednolitej konsystencji.

OBIAD

KOTLETY Z KURCZAKA W PŁATKACH OWSIANYCH Z SAŁATKĄ JARZYNOWĄ

Składniki:

Miseczka sałatki jarzynowej (ok. 300g):

- marchewka, pietruszka, ziemniak 1 średni, kawałek jabłka, 1-2 łyżki groszku z puszki lub świeżego ugotowanego, kawałek selera, 1 mały ogórek kiszony
- sos: duża łyżka jogurtu naturalnego, pół łyżeczki musztardy, przyprawy: czarny pieprz, szczypta soli

Kotleciki drobiowe:

- Pół pojedynczej piersi z kurczaka
- panierka: jajko, płatki owsiane
- olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

Warzywa ugotować bez obierania. Po ugotowaniu obrać i pokroić w kostkę. Wymieszać jogurt z musztardą i doprawić, wymieszać sos z sałatką. Pierś z kurczaka delikatnie rozbić. Panierować w jajku i płatkach owsianych (górkich). Smażyć na rozgrzanym oleju rzepakowym. Podawać z sałatką jarzynową.

PRZEKĄSKA

SUSZONE ŚLIWKI 3 SZTUKI, 2 ŁYŻKI MIGDAŁÓW

KOLACJA

KANAPKI Z MASŁEM, PLASTRAMI SERA TWAROGOWEGO I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
 - łyżeczka masła
- 2 plastry sera twarogowego półtłustego (60g)
 - liście sałaty
- paski czerwonej papryki lub plasterki pomidora

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY UDEKOROWANE PASKAMI CZERWONEJ PAPRYKI

Składniki:

- pieczywo razowe 2 kromki
- paski czerwonej papryki

Składniki pasty:

- 4 łyżki ciecierzycy gotowanej
 - łyżeczka sezamu
 - mały ząbek czosnku
 - łyżeczka oliwy z oliwek,
 - łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę ugotować. Sezam zmielić w młynku (lub blenderze) na pastę. Blenderem zmiksować ugotowaną ciecierzycę z pastą sezamową, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać łyżeczkę oliwy lub oleju rzepakowego lub lnianego. Doprawić czosnkiem i sokiem z cytryny oraz odrobiną soli.

II ŚNIADANIE:

JOGURT MORELOWY I WAFLE RYŻOWE

Składniki:

- mały kubeczek jogurtu naturalnego (180 ml)
- morele suszone 3-4 sztuki
- wafle ryżowe 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Jogurt zmiksować z owocami. Jeżeli wolimy rzadszą konsystencję można dolać trochę mleka. Jogurt przegryzać waflami ryżowymi.

OBIAD

RYBA Z WARZYWAMI „PO GRECKU”

Składniki:

- 130g fileta z dorsza (filet wielkości dłoni)
- Szklanka startych na tarce o grubych oczkach warzyw (marchew, pietruszka, seler)
 - pół małej cebuli
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
 - 1 łyżka oleju
- 3 duże łyżki suchej kaszy jęczmiennej

Sposób przygotowania:

Rybę zapiec w folii w piekarniku lub ugotować na parze. Warzywa poddusić na patelni tak aby pozostały lekko twarde, dodać przecier pomidorowy, wymieszać.

Upieczoną rybę wyłożyć na talerz, przykryć duszonymi warzywami. Podawać z ugotowaną kaszą.

PRZEKĄSKA

1 DUŻA POMARAŃCZA I 2 ŁYŻKI ORZESZKÓW ZIEMNYCH BEZ SOLI

KOLACJA

WARZYWA NA PATELNIĘ I KEFIR DO PICIA

Składniki:

- Pół opakowania mrożonych warzyw „na patelnię” z ziemniakiem np. warzywa po włosku (wybieramy warzywa mrożone bez dodatku tłuszczu)
- łyżeczka oleju rzepakowego
- Szklanka kefiru naturalnego

Sposób przygotowania:

Warzywa dusić na patelni bez tłuszczu pod przykryciem. W razie potrzeby podlać odrobiną wody. Doprawić do smaku ziołami np. prowansalskimi. Gotowe warzywa skropić olejem i posypać zieleniną np. natką pietruszki lub koperkiem. Do picia podać kefir naturalny.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

RYŻ Z JABŁKAMI I CYNAMONEM

Składniki:

- 4 łyżki suchego ryżu
- Niepełna szklanka mleka 1,5-2%
 - 1 małe jabłko
- 2 łyżki rodzynek
 - cynamon

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku. W salaterce układać warstwami ryż z tartym jabłkiem i rodzynkami, posypać obficie cynamonem.

II ŚNIADANIE

JOGURT NATURALNY Z RZEŻUCHĄ

Składniki:

- Kubeczek jogurtu 180g
- Garść rzeżuchy lub innych kiełków
- 2 kromki pieczywa chrupkiego żytniego

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z rzeżuchą, dodać szczyptę soli i pieprzu. Przegryzać pieczywem chrupkim.

OBIAD

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

Składniki:

- Jajka 2 szt
- Łyżka oleju rzepakowego
- Ziemniaki 2-3 sztuki (250g)
 - Ogórek zielony
- 2-3 łyżki kefiru naturalnego
- Szczypta soli, pieprz, koperek

Sposób przygotowania:

Jajka ostrożnie wybić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju rzepakowego. Przykryć pokrywką i smażyć na niewielkim ogniu, aż białko będzie ścięte a żółtko pozostanie płynne. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i mizerią z ogórka zielonego i kefiru.

PRZEKĄSKA

SURÓWKA Z MARCHEWKI I POMARAŃCZY

Składniki:

- Marchewka 1 mała sztuka
 - Pomarańcza pół dużej
- Olej do skropienia surówki (pół łyżeczki)
- 1-2 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Marchewkę potrzeć, wymieszać z drobno pokrojonymi częściami pomarańczy. Skropić olejem, dodać jogurt naturalny i wymieszać.

KOLACJA

SAŁATKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ

Składniki:

- Pół średniej wędzonej makreli (80g mięsa)
- Pół szklanki ugotowanego średniego makaronu pełnoziarnistego np. kokardki, muszelki
- Garść potarganej zielonej sałaty lub mixu sałat
 - 2 łyżki kukurydzy konserwowej
 - 1 ogórek kiszony
- Kilka pomidorków koktajlowych
 - Łyżeczka musztardy

Sposób przygotowania:

Rybę oddzielić od ości, rozdrobnić, wymieszać z musztardą. Ogórka i pomidory pokroić. Wymieszać makaron z rybą i warzywami.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 2

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

KANAPKI Z WĘDLINĄ

Składniki:

- 3 kromki chleba razowego
 - Łyżeczka masła
- 3 plastry wędliny z indyka
- Plasterki ogórka lub pomidora
 - szczypiorek

II ŚNIADANIE

KOKTAJL „NOWALIJKA”

Składniki:

- 2/3 szklanki jogurtu naturalnego
 - kilka rzodkiewek
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 ogórek gruntowy lub 1/3 szklarniowego
- Odrobina soli, świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórka i rzodkiewkę drobno pokroić lub potrzeć, wymieszać z jogurtem i zieleniną, doprawić. Serwuj z bułką grahamką małą (50g) cienko posmarowaną masłem (5g).

OBIAD

KLOPSIKI WIEPRZOWO-DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM, Z KASZĄ I SURÓWKĄ Z KAPUSTY CZERWONEJ

Składniki:

- 3 duże łyżki suchej kaszy gryczanej
- Łyżeczka koncentratu pomidorowego

Klopsiki:

- Mięso mielone wieprzowe i drobiowe (pół na pół) (130g)
 - bułka namoczona w mleku lub wodzie
 - 1 jajko
- przyprawy: czarny pieprz, tymianek, cząber, sól

Surówka z czerwonej kapusty:

- duża garść poszatkwanej czerwonej kapusty
 - kawałek kwaśnego jabłka
 - 1 cebula
 - łyżeczka oleju
- przyprawy: sok z cytryny, sól, opcjonalnie kminek.

Sposób przygotowania:

Do zmielonego mięsa dodać małą kromeczkę bułki namoczonej w mleku, jajko oraz przyprawy, wyrobić masę mięsną. Formować kuleczki.

Zagotować małą ilość wody z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Na gotującą się wodę wrzucać klopsiki, ugotowane wyjąć na talerz. Do wywaru dodać koncentrat pomidorowy i łyżeczkę mąki kukurydzianej. Sos odparować żeby zgęstniał.

Można zabielić kefirem lub mlekiem. Podawać z ugotowaną kaszą oraz surówką z posiekanej czerwonej kapusty z dodatkiem tartego jabłka i oleju.

PRZEKĄSKA

3 MANDARYNKI

KOLACJA

PIEROGI LENIWE Z MUSEM JABŁKOWYM

Składniki:

- 4 łyżki rozdrobnionego sera twarogowego półtłustego (80-100g)
 - 4 czubate łyżki mąki pszennej (50g)
 - 1 małe jajko

Mus:

- jabłko (100 g tj. 1 małe jabłko)
 - cynamon

Sposób przygotowania:

Ser zmielić lub zmiksować blenderem. Zagnieść ser z mąką i jajkiem na jednolite ciasto. Formować na kształt kopytek, ugotować w delikatnie osolonej wodzie.

Przygotować mus: jabłko pokroić w kostkę, uprażyć w rondlu, doprawić cynamonem. Ugotowane kluski wyjąć na talerz, podawać z musem.