

JADŁOSPIS

AVON

1800 kcal



Założenia diety:

- Wartość energetyczna: 1800kcal
- Zawartość białka: ok. 20%

zapotrzebowania energetycznego tj. 81-90g

- Zawartość tłuszczów: ok. 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego tj. 60g

- Zawartość węglowodanów: ok. 50% dziennego zapotrzebowania energetycznego tj. ok. 225g

Tydzień 3

Realizacja założeń diety - wartość odżywcza poszczególnych dni oraz średnia wartość odżywcza z 7 dni (tydzień 3)

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Średnia
wartość energetyczna	1770	1833	1862	1810	1779	1828	1720	1800 kcal
Zawartość białka [g]	75	91	96	87	86	83	98	88g
Zawartość węglowodanów [g]	223	219	246	195	226	243	214	225g
Zawartość tłuszczów [g]	60	66	55	76	59	58	52	60g

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

PŁATKI OWSIANE Z TRUSKAWKAMI

Składniki:

- 50g płatków owsianych
- Pół szklanki truskawek
- Szklanka mleka 1,5-2%
- 2 łyżki orzeszków ziemnych

Sposób przygotowania:

Płatki podgotować 2-3 minuty na mleku. Wymieszać z pokrojonymi owocami i posiekanymi orzeszkami.

II ŚNIADANIE

SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, WAFLE RYŻOWE

Składniki:

- Marchewka 1szt.
- pół jabłka lub 1 małe
- 2 łyżeczki sezamu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżeczki oleju lnianego
- 3 wafle ryżowe

Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać i potrzeć, skropić sokiem z cytryny i olejem, dodać sezam i wymieszać. Przegryzać waflem ryżowym.

OBIAD

PIERŚ Z INDYKA GOTOWANA NA PARZE, W ZIOŁACH

Ingredients:

- 160 g surowego mięsa z indyka
- 1 łyżka soku z cytryny
- zioła: rozmaryn, estragon, tymianek, oregano
- Łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- Ziemniaki 3 duże sztuki (250g)
- Burak 1 duży

Sposób przygotowania:

Przygotować marynatę z oleju, soku z cytryny i ziół. Natrzeć mięso, ugotować na parze. W parowarze ułożyć również ziemniaki i buraka pokrojone w grube plastry.

PRZEKĄSKA

SUSZONE MORELE 3 SZTUKI, BANAN 1 ŚREDNI (150G)

KOLACJA

TOSTY Z AWOKADO

Składniki:

- Chleb graham 2 kromki
- Pomidor 1 szt
- Łyżeczka oleju lub oliwy z oliwek
- Pół awokado
- Czerwona cebula ½ małej sztuki
- Liście bazylii

Sposób przygotowania:

Pomidora sparzyć i obrać ze skórki, posiekać w drobną kostkę.

Cebulę posiekać jak najdrobniej. Bazylię porwać na kawałki.

Wymieszać pomidora z cebulą i bazylią oraz olejem i czarnym pieprzem. Pieczywo lekko podpiec w tosterze. Przygotowane

grzanki posmarować wymieszanymi warzywami, a na wierzch

położyć plastry awokado.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

KOLOROWE KANAPKI

Składniki:

- 3 kromki chleba razowego (100g)
 - 2 płaskie łyżeczki masła (10g)
- 3 plastry polędwicy drobiowej (60g)
 - Plasterek sera żółtego np. gouda
 - Iliście sałaty zielonej
- pół małej czerwonej papryki

II ŚNIADANIE

CZEKOLADOWY JOGURT Z GRUSZKĄ

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
 - Gruszka 1 szt
- Jogurt naturalny kubeczek 180g
 - Kostka gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z pokrojoną w kostkę gruszką i posiekaną czekoladą. Na wierzchu posypać płatkami.

OBIAD

DORSZ PIECZONY Z KASZĄ I SURÓWKĄ Z CYKORII

Składniki:

- Filet z dorsza ok. 150g
- 50g suchej kaszy gryczanej niepalonej

Składniki surówki:

- ½ szt. cykorii
- Pół dużej marchewki
- Łyżka startego kwaśnego jabłka
 - Odrobina soli, pieprz
- Łyżka oleju lub oliwy z oliwek
 - Łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Rybę posypać szczyptą soli, skropić sokiem z cytryny i posypać koperkiem. Zawinąć w folię posmarowaną olejem, upiec w piekarniku. Przygotować surówkę: cykorię posiekać, marchewkę i jabłko zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać olej, sok z cytryny i przyprawy, wymieszać warzywa z sosem.

Rybę podawać z ugotowaną kaszą i surówką z cykorii.

PRZEKĄSKA

SZKLANKA SOKU MARCHEWKOWO-TRUSKAWKOWEGO, 2 ŁYŻKI ORZECHÓW LASKOWYCH

KOLACJA

OMLET Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Składniki:

- 4 płaskie łyżki górskich płatków owsianych
 - 3 łyżki mleka
 - 2 jajka
 - pół banana
- łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zmiksować w blenderze z mlekiem. Dodać jajka, mąkę, miód, ugniecionego widelcem banana. Dokładnie wymieszać. Usmażyć omlet z dwóch stron na patelni posmarowanej olejem rzepakowym aż do zarumienienia. Wierzch omleta udekorować kleksem z jogurtu naturalnego i świeżymi owocami.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

KASZA JAGLANA Z OWOCAMI

Składniki:

- 70g suchej kaszy jaglanej
- 120g jogurtu naturalnego
 - mandarynka 1 szt.
 - płaska łyżeczka sezamu
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
 - cynamon

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować w wodzie do miękkości (kaszę można zastąpić płatkami jaglanymi). Dodać części mandarynki, sezam, orzechy i cynamon, wymieszać. Połączyć jogurtem.

II ŚNIADANIE

TWAROŻEK Z OGÓRKIEM

Składniki:

- Serek wiejski (ziarnisty) kubeczek 150g
 - kilka plasterków ogórka zielonego
 - koperek
- bułka grahamka średnia (70g)

Sposób przygotowania:

Twarożek wymieszać z ogórkiem i koperkiem, można dodać rozgnieciony ząbek czosnku.

OBIAD

RYŻ Z FASOLĄ I SZPINAKIEM

Składniki:

- 1/3 opakowania mrożonego szpinaku (150g)
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1/3 puszki pomidorów krojonych
 - 70g ryżu brązowego
- 4 łyżki białej fasoli z puszki lub wcześniej ugotowanej
 - ząbek czosnku
 - szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania:

Mrożony szpinak rozmrozić i poddusić z dodatkiem oliwy aż do odparowania wody. Dodać pomidory. Po lekkim przestudzeniu połączyć z ryżem i fasolą. Przyprawić solą, pieprzem i bazylią.

PRZEKĄSKA

BANAN 1 ŚREDNI

KOLACJA

GALARETKA Z KURCZAKA Z PIECZYWEM I SURÓWKĄ Z POMIDORÓW

Ingredients:

- 2 kromki chleba razowego cienko posmarowane masłem
- Surówka z pomidora (2 małe sztuki lub 1 duży) z cebulą i łyżeczką oleju/oliwy

Szklanka galaretki z kurczaka – składniki:

- wywar z udka z kurczaka z kawałkami mięsa
- pokrojone w kostkę gotowane marchewka i pietruszka
 - groszek zielony
 - żelatyna

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar na udku i warzywach, mięso i warzywa pokroić w kostkę. W wywarze rozpuścić żelatynę (proporcje wg opisu na opakowaniu żelatyny). W salaterkach lub pudełeczkach układać kawałki mięsa i warzyw, zalać wywarem.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKA

Składniki:

- 2 kromki chleba razowego
- kawałek czerwonej papryki

Pasta z awokado i jajka:

- pół małego, dojrzałego awokado
 - 2 jajka gotowane
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- odrobina pieprzu, kilka kropel soku z cytryny
- natka pietruszki lub koperek
- można dodać drobno posiekaną cebulę i/lub czosnek

Sposób przygotowania:

Miąższ awokado oddzielić od skórki i rozgnieść widelcem lub zmiksować. Jajka obrać i drobno posiekać, wymieszać z awokado.

Dodać jogurt, doprawić. Posypać koperkiem. Nakładać na pieczywo, dekorować paskami papryki.

II ŚNIADANIE

ZIELONY KOKTAJL

Składniki:

- 2/3 szklanki jogurtu naturalnego
 - Banan 1 szt.
 - kiwi 1szt.
- garść liści młodego szpinaku

Sposób przygotowania:

Zmiksować wszystkie składniki.

OBIAD

KASZA PĘCZAK Z INDYKIEM I WARZYWAMI

Składniki:

- 50g suchej kaszy jęczmiennej pęczak
 - 130g surowej piersi z indyka
 - Cebula kilka plasterków
 - 1 mała marchewka
 - Pół małej pietruszki
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
- Przyprawy: szczypta soli, pieprz

Składniki surówki:

- garść potarganej zielonej sałaty
 - łyżeczka oleju/oliwy
 - sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Cebulę kroimy w drobną kosteczkę i dusimy na patelni bez tłuszczu lub na jednej łyżce oleju rzepakowego - gdy cebula będzie miękka dorzucamy drobno pokrojoną pierś z indyka/kurczaka, starte na tarce marchew i pietruszkę. Podsmażamy i potem dusimy podlewając odrobiną wody. Dusimy przez ok. 8 - 10 minut i doprawiamy do smaku. Gotujemy kaszę jęczmienną w lekko osolonej wodzie i mieszamy z zawartością patelni. Podajemy z zieloną sałatą skropioną olejem i sokiem z cytryny.

PRZEKĄSKA

POMARAŃCZA 1 SZT., ORZECH WŁOSKI 3-4 SZTUKI

KOLACJA

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIONIEM, BUŁKA GRAHAMKA

Składniki:

- bułka grahamka 1 średnia (70g)
 - duży liść sałaty zielonej

Twarożek:

- 4 łyżki sera twarogowego półtłustego (80g)
 - łyżka oleju lnianego
 - kilka rzodkiewek
- łyżka posiekanego szczypiorku

Sposób przygotowania:

Dokładnie wymieszać twaróg z olejem (można użyć miksera), dodać potartą rzodkiewkę i szczypiorek, wymieszać. Twarożek podać na pieczywie, na kanapce ułożyć liście sałaty.

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

KANAPKI

Składniki:

- 3 kromki chleba graham
- 2 płaskie łyżeczki masła
- 3 duże plastry wędliny drobiowej
 - liście sałaty zielonej
- plasterki ogórka i rzodkiewki

+ Do picia szklanka soku pomarańczowego (100%)(250ml)

II ŚNIADANIE

DESER JOGURTOWY

Składniki:

- szklanka jogurtu naturalnego (200g)
 - Suszone figi 2 sztuki
- Orzechy włoskie 1 łyżka grubo posiekanych
- Ćwiartka średniego owocu mango
- Gorzka czekolada 2 kostki

Sposób przygotowania:

Figi pokroić na niewielkie kawałki, wymieszać jogurtem. Mango obrać i pokroić. W szklaneczkach układać warstwami jogurt z figami, kawałki mango i orzechy. Ostatnią warstwą powinien być jogurt. Deser posypać wiórkami czekolady.

OBIAD

RYBA PIECZONA Z WARZYSAMI

Składniki:

- filet z soli wielkości dłoni (150g)
- pokrojone w kostkę warzywa: cukinia, papryka, pomidor (szklanka pokrojonych w grubą kostkę warzyw – można użyć mrożonki lub świeżych warzyw)
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
 - 50g suchej kaszy jaglanej

Sposób przygotowania:

Naczynie żaroodporne lub blaszkę skropić olejem, ułożyć rybę a na niej pokrojone warzywa, posypać przyprawami (np. pieprz, bazylia, oregano). Podawać z ugotowaną kaszą.

PRZEKĄSKA

JABŁKO 1 DUŻE

KOLACJA

SAŁATKA

Składniki:

- 50g suchego makaronu pełnoziarnistego np. świderki
 - Mozzarella light 60g
 - Dwie garści rukoli (lub dowolnej sałaty/ szpinaku/ mieszanki sałat)
 - Czerwona cebula pół sztuki
 - Duża garść dowolnych kiełków np. buraka
 - Sos: łyżka oleju np. lnianego lub oliwy z oliwek + łyżeczka soku z cytryny + pieprz
-

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych
 - jabłko 1 szt.
- 1 łyżka suszonej żurawiny
- 2-3 szt. orzechów włoskich
 - cynamon
- pół szklanki mleka 1,5-2%
 - 100g serka wiejskiego

Sposób przygotowania:

Płatki krótko podgotować na mleku. Wymieszać z potartym lub dowolnie pokrojonym jabłkiem, suszonymi owocami i orzechami oraz z serem ziarnistym.

II ŚNIADANIE

PIECZYWO CHRUPKIE Z DŻEMEM

Składniki:

- Pieczywo chrupkie żytnie typu „wasa” 3 kromki
 - 3 łyżki dżemu 100% (bez dodatku cukru) (45g)
-

OBIAD

MAKARON Z BROKUŁEM I CIECIORKĄ

Składniki:

- 60g suchego makaronu pełnoziarnistego np. świderki lub pióra
 - Porcja brokułów wielkości garści
- 4 łyżki ciecierzycy z puszki lub ugotowanej
 - pomidor 1 szt.
 - kilka plasterków cebuli
 - łyżka oleju rzepakowego
- • odrobina soli, pieprzu i ostrej papryki, łyżeczka suszonych ziół np. oregano
- natka pietruszki 1 łyżka posiekanej

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Brokuł krótko gotować (2-3 minuty). Na łyżce oleju podsmażyć delikatnie cebulę, następnie do cebuli dodać makaron, różyczki brokuła, pokrojonego w kostkę pomidora i ciecierzycę (wcześniej ugotowaną lub ciecierzycę z puszki). Podlać odrobiną wody i dusić razem ok. 10min, doprawić. Na talerzu posypać natką pietruszki.

PRZEKĄSKA

SUSZONE ŚLIWKI 4 SZTUKI, 2 ŁYŻKI PESTEK DYNI

KOLACJA

KANAPKI Z WĘDLINĄ I WARZYSKAMI

Składniki:

- 2 kromki chleba razowego (70g)
 - łyżeczka masła (5g)
 - 2 plastry pieczonego schabu (40g)
 - plasterki ogórka kiszzonego
 - garść kiełków rzodkiewki
-

JADŁOSPIS

AVON

Tydzień 3

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z PIECZYWEM I SURÓWKĄ

Składniki:

- 3 kromki chleba razowego (100g)
 - Jajka 2 szt.
 - Plaster wędliny
 - Pół łyżeczki masła

Surówka:

- garść liści sałaty lub szpinaku (lub mix sałat)
- pomidor 1 szt. lub garść pomidorków koktajlowych
 - posiekany szczypiorek 1 łyżka
 - łyżeczka oleju lnianego

Sposób przygotowania:

Usmażyć jajecznicę na odrobinie masła, z dodatkiem pokrojonego w kostkę plastra wędliny. Warzywa na surówkę wymieszać, polać olejem.

II ŚNIADANIE

KRUPNIK

Składniki:

- włoszczyzna (mała marchew, pietruszka, seler)
 - 4 łyżki kaszy jęczmiennej (40g suchej)
 - 1 łyżka drobno pokrojonego koperku
 - 150g rostbefu wołowego do wywaru

Sposób przygotowania:

Ugotować zupę na wywarze z włoszczyzny i chudej wołowiny. Posypać koperkiem.

OBIAD

MIĘSO WOŁOWE GOTOWANE Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Składniki:

- 3 średnie ziemniaki ugotowane (250g)
 - wołowina ugotowana w zupie (150g)
- duża garść potarganej sałaty zielonej (lub mieszanki sałat)
- sos jogurtowy: 2 łyżki gęstego jogurtu + odrobina soli i pieprzu i soku z cytryny + koperek

Sposób przygotowania:

Wołowinę ugotowaną w zupie podawać z gotowanymi ziemniakami i surówką (wymieszać składniki soku, polać sosem sałatę).

PRZEKĄSKA

ZIELONY KOKTAJL

Składniki:

- garść liści szpinaku lub zielonej sałaty
- pół szt. mango lub pół dużego banana
 - kiwi 1 szt. lub plaster ananasa
 - woda mineralna

Sposób przygotowania:

Zmiksować w blenderze owoce z liśćmi szpinaku, dodając odrobinę wody do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawać schłodzone.

+ wafle ryżowe naturalne 2 szt. (20g)

KOLACJA

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Składniki:

- pół puszki tuńczyka w wodzie (60g)
- 50g surowego makaronu pełnoziarnistego np. kokardki, muszelki
 - Garść potarganej zielonej sałaty lub mixu sałat
 - 2 łyżki kukurydzy konserwowej
 - 1 ogórek kiszony
 - Kilka pomidorków koktajlowych
 - łyżeczka musztardy
 - Olej lniany 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Rybę wymieszać z musztardą i olejem. Ogórka i pomidory pokroić. Wymieszać makaron z rybą i warzywami.