

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY 1800KCAL

Dla zdrowia Twojej skóry, świetnego samopoczucia i dobrze funkcjonującego organizmu.

Odpowiednio zbilansowane
białko, korzystna ilość
błonnikowa, zdrowe tłuszcze i
węglowodany złożone.

SELEN
KRZEM
MIEDŹ
ŻELAZO
BIOTYNA
WITAMINA A

Wszystko po to, abyś czuła się
pięknie i zdrowo.



I JADŁOSPIS

Śniadanie

Owsianka z kiwi, tahini, amarantusem i pestkami dyni

- 50g płatków owsianych
- 4g espondowanego ziarna amarantusa
- 150ml napoju sojowego
- 10g tahini
- 2szt kiwi
- 10g pestek dyni

II Śniadanie

Deser waniliowy z borówkami i orzechami

- 150g roślinnego jogurtu waniliowego
- 100g borówek
- 3szt orzechów brazylijskich

Obiad

Indyk z brokułami kalafiorem w kremowym sosie podane z kaszą jaglaną

- 30g sera camembert
- 30g czerwonej soczewicy (suche nasiona)
- 100g mięsa z piersi indyka
- 100g brokułów
- 100g kalafiora
- 60g kaszy kaglanej
- 50ml mleka 2%
- 5ml oliwy z oliwek
- szczypta pieprzu
- 25 g naturalnego serka śmietankowego
- szczypta gałki muszkatołowej
- łyżeczka natki pietruszki

Przepis:

Kaszę ugotować. Podzielić różyczki brokułów i kalafiora na mniejsze. Wrzucić do wrzątku na 2-3 minuty, a następnie zalać zimną wodą.

Garnek lub patelnię rozgrzać dodać oliwę i wrzucić pokrojonego w kostkę indyka. Gdy indyk będzie niemal gotowy dodać camembert, po chwili dolać mleko i dodać serek śmietankowy. Podgrzewać chwilę, mieszając często, aż ser się rozpuści i powstanie gładki kremowy sos. Do sosu dodać warzywa. Doprawić gałką muszkatołową i pieprzem. Podawać z kaszą jaglaną

Kolacja

Salatka turecka

- 120g ciecierzycy z zalewy lub ugotowanej samodzielnie
- pół czerwonej papryki
- 1szt pomidora
- łyżka szczypiorku
- 10ml oliwy z oliwek
- 1g papryczki chilli (w proszku)
- 2g kminu rzymskiego
- łyżka soku z cytryny
- szczypta soli

Przepis:

Do miseczki wsypać ciecierzycę, pokrojone w kosteczkę pomidor i paprykę oraz szczypiorek. Dodać oliwę i przyprawy oraz szczyptę soli i pieprzu do smaku. Wszystko dobrze wymieszać.



II JADŁOSPIS

Śniadanie

Omlęt pieczarkowy z żytnim chlebem

- 2 jajka
- garść jarmużu
- 7szt pieczarek
- 5szt pomidorków koktajlowych
- plaster szynki z indyka
- 10g mąki z amarantusa lub amarantusa ekspandowanego
- 5ml oliwy z oliwek
- 10g pesto rosso
- szczypta pieprzu i soli
- 2 kromki chleba żytniego razowego

Przepis:

Jajka roztrzepać z pieprzem, odrobiną soli i mąką z amarantusa. Pieczarki pokroić w plasterki podsmażyć na rozgrzanym oleju na patelni. Wlać masę z jajkami, dodać drobnutko posiekany jarmuż, pokrojone pomidorki i wędlinę. Smażyć na małym ogniu, pod przykryciem przez kilka minut. Podawać z pieczywem posmarowanym pesto.

Kolacja

Kanapki z pomidorowo-paprykową pastą z sardynkami

- 2 kromki żytniego pieczywa
- puszka sardynek w pomidorach (120g)
- 100g czerwonej papryki
- łyżeczka szczypiorku
- szczypta pieprzu

Przepis:

Sardynki przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem. Dodać pokrojoną drobnutko paprykę i posiekany szczypiorek. Dokładnie wymieszać, doprawiając pieprzem. W międzyczasie stostować chleb. Następnie pastę przełożyć na ciepłe pieczywo.

II Śniadanie

Koktajl na bazie soku marchewkowego

- 120ml jednodniowego soku marchewkowego
- 30g awokado
- 1/4szt jabłka
- 1/2szt banana
- 40g ugotowanej białej fasoli
- łyżka soku z cytryny
- 10g pestek dyni

Obiad

Roślinny kebab z pieczonymi frytkami z ziemniaka

- 1szt tortilli pełnoziarnistej
- 40g ciecierzycy z zalewy lub gotowanej
- 2 liście kapusty pekińskiej
- ½ ogórka
- ½ pomidora
- ½ opakowania tofu wędzonego
- 5ml oliwy z oliwek
- 10g ketchupu
- 10g pesto rosso
- 10g płatków drożdżowych
- po szczypcie kurkumy, kminu, papryki słodkiej i ostrej
- 1 duży ziemniak
- 1g przyprawy do ziemniaków
- 3g oliwy z oliwek

Przepis:

Ziemniaki pokroić w słupki, wymieszać z oliwą i przyprawą. Wstawić na 20-30min do rozgrzanego do 180°C piekarnika.

Tofu pokruszyć w palcach i podsmażyć na łyżeczce oliwy wraz z przyprawami, na koniec dodać płatki drożdżowe i odrobinę wody (jeśli potrzeba).

W międzyczasie, ogórka pokroić w plasterki, pomidora w ósemki, a kapustę posiekać w drobne paseczki. Tortille wysmarować pesto, ułożyć wszystkie składniki, dodać ketchup, zawinąć i zapiec na suchej patelni.

