

Dziękuję za zaufanie,
trzymam kciuki za Twój sukces!



www.zdrowozpaulina.pl



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	120g (3 i 1/3 kromki)
Ekspandowane ziarno amarantusa	10g (3 i 1/3 łyżki)



Warzywa

Buraki, gotowane	150g (1 i 1/4 sztuki)
Ogórki konserwowe	120g (12 sztuk)
Papryka czerwona	115g (1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	60g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	5g (3/4 łyżeczki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Ziemniaki	130g (1 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
-------------------------	---------------------



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Polędwica z piersi kurczaka	100g (10 plastrów)
Szynka z piersi kurczaka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło	5g (1/2 plastra)
Masło ekstra	25g (2 i 1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Syrop klonowy	10g (2 łyżeczki)
---------------	------------------



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	100g (3/4 sztuki)
Orzechy brazylijskie	16g (4 sztuki)



Przyprawy

Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Sos sojowy	5g (1 łyżeczka)
Sól biała	1g (1 szczypta)

Dzień 1
Śniadanie
Jajecznicza z wędzonym łososiem
II śniadanie
Skyr z syropem klonowym, bananem i orzechami
Obiad
Puree ziemniaczane, surówka z buraka, kurczak z pieczarkami w sosie sojowym.
Kolacja
Kanapka z szynką i ogórkiem konserwowym



Dzień 1

► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 30.05g, T: 19.95g, W o.: 46.93g)

Jajecznica z wędzonym łososiem (E: 467kcal, B o.: 30.05g, T: 19.95g, W o.: 46.93g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)



Sposób przygotowania:

Jajka rozbić do miski, wymieszać. Dodać sól oraz pieprz. Na patelni rozgrzać masło, wlać jajka, dodać pokrojonego na kawałki łososa. Delikatnie mieszając doprowadzić do ścięcia jajecznicy. Podawać na ciepło z pokrojonym pomidorem, papryką i pieczywem.

► II śniadanie (E: 371kcal, B o.: 21.75g, T: 12.11g, W o.: 47.47g)

Skyr z syropem klonowym, bananem i orzechami (E: 371kcal, B o.: 21.75g, T: 12.11g, W o.: 47.47g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10g)
- Ekspandowane ziarno amarantusa - 3 i 1/3 łyżki (10g)
- Orzechy brazylijskie - 4 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć ze sobą

► Obiad (E: 390kcal, B o.: 27.87g, T: 15.03g, W o.: 38.35g)

Puree ziemniaczane, surówka z buraka, kurczak z pieczarkami w sosie sojowym. (E: 390kcal, B o.: 27.87g, T: 15.03g, W o.: 38.35g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Buraki, gotowane - 1 i 1/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (130g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać pokroić i wrzucić do osolonej wody, gotować do miękkości. Buraki gotowane zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Mięso pokroić, doprawić sosem sojowym oraz przyprawą do kurczaka. Usmażyć na oliwie razem z pieczarkami pokrojonymi na ćwiartki. Gdy mięso się lekko usmaży podlać odrobiną wody i dusić.

Ziemniaki odcedzić, dodać masło i ubić. Posypać natką pietruszki. Podać z mięsem i surówką.

► Kolacja (E: 335kcal, B o.: 16.73g, T: 14.24g, W o.: 37.67g)

Kanapka z szynką i ogórkiem konserwowym (E: 335kcal, B o.: 16.73g, T: 14.24g, W o.: 37.67g)

1 porcja



- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Ogórki konserwowe - 12 sztuk (120g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Pieczyno posmarować masłem. Na wierzch położyć wędlinę. Podać z ogórkiem konserwowym lub kiszonym.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1563 kcal	Białko ogółem:	96.4 g
Tłuszcz:	61.33 g	Węglowodany ogółem:	170.42 g