



# JADŁOSPIS NA 3 DNI

Jadłospis Po Świętach Bożego Narodzenia 2017

- 3-dniowy jadłospis
- dzienna kaloryczność: 1800 kcal
- czas trwania: 27.12-29.12

Anna Nowak

*moje* **SANTE**  
by Anna Nowak

# ŚRODA, 27 grudnia 2017

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 431 kcal	<b>MLEKO 2%</b> 120 kcal 1 szklanka	
	<b>PŁATKI OWSIANE</b> 158 kcal 4 łyżki	
	<b>RODZYNKI</b> 45.3 kcal 1 łyżka	
	<b>ORZECH WŁOSKI</b> 98.1 kcal 1 łyżka	
	<b>HERBATA OWOCOWA</b> 10 kcal 1 szklanka	
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 286 kcal	<b>SAŁATKA Z AWOKADO, ILOŚĆ PORCJI : 1</b> 5 min   276 kcal <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Sałata lodowa 4 liście Awokado 0.5 sztuki Sok z cytryny 2 łyżki Grzanki 1 łyżka Orzech włoski 1 łyżka	<b>SAŁATKA Z AWOKADO:</b> Sałatę i awokado kroimy na drobne części, mieszamy z sokiem z cytryny, orzechami i przyprawiamy do smaku. Posypujemy grzankami.
	<b>HERBATA Z MIĘTY</b> 10 kcal 1 szklanka	
OBIAD 14:00 620 kcal	<b>RYŻ BRAŹOWY</b> 367 kcal 0.5 szklanki	
	<b>JABŁKO</b> 94.6 kcal 1 średnie	
	<b>JOGURT NATURALNY</b> 153 kcal 1 szklanka	
	<b>CYNAMON MIELONY</b> 4.94 kcal 1 łyżeczka	
	<b>WODA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI : 1</b> 2 min   1.32 kcal <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Woda 1 szklanka Sok z cytryny 1 łyżka	

---

PRZEKĄSKA  
16:30  
200 kcal

MARCHEW  
65.6 kcal  
2 sztuki

---

HUMMUS  
125 kcal  
5 łyżeczek

---

HERBATA Z MIĘTY  
10 kcal  
1 szklanka

---

KOLACJA  
19:00  
272 kcal

ZUPA Z PIECZONYCH WARZYW,  
ILOŚĆ PORCJI: 1  
90 min | 269 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Marchew 2 sztuki  
Cukinia 1/3 sztuki  
Cebula 0.5 sztuki  
Pietruszka 1 korzeń  
Oliwa z oliwek 1 łyżka

---

HERBATA ZIOŁOWA  
2.37 kcal  
1 szklanka

ZUPA Z PIECZONYCH WARZYW:

Warzywa oczyścić i pokroić na mniejsze kawałki, przyprawić solą i łyżeczką tymianku, wymieszać z oliwą. Wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec ok 45 min, aż warzywa będą miękkie. Po upieczeniu umieścić warzywa w blenderze, dodać 1,5-2szkl. wody i zblendować na gładko. Zagotować. Doprawić do smaku.

---

## CZWARTEK, 28 grudnia 2017

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 410 kcal	<b>OMLET Z WARZYWAMI , ILOŚĆ PORCJI : 1</b> 10 min   407 kcal <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Jajko 3 sztuki Papryka czerwona słodka 0.5 sztuki Cukinia mała 0.5 sztuki Cebula dymka 3 łyżki Olej rzepakowy 2 łyżeczki <hr/> <b>HERBATA ZI ELONA</b> 2.5 kcal 1 szklanka	<b>OMLET Z WARZYWAMI:</b> 1. Jajko wbijamy do miseczki, doprawiamy solą i pieprzem, i roztrzepujemy widelcem 2. Warzywa kroimy w kostkę 3. Nagrzewamy patelnię z olejem 4. Wylewamy jajko na patelnię i posypujemy warzywami 5. Patelnię przykrywamy pokrywką i smażymy na małym ogniu, aż z wierzchu jajko będzie lekko ścięte (uważamy, żeby nie przypalić od spodu) 6. Gdy jajko z wierzchu nie będzie już płynne, szpatułką podważamy omlet od spodu i składamy na pół, smażymy jeszcze chwilę 7. Zsuwamy omlet z patelni i posypujemy szczypiorkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 248 kcal	<b>KOKTAJL NA SOKU MARCHWIOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 5 min   238 kcal <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Sok marchwiowy jednodniowy 0.25 kg Jabłko 1 duże Otręby 3 łyżki <hr/> <b>HERBATA Z MIĘTY</b> 10 kcal 1 szklanka	<b>KOKTAJL NA SOKU MARCHWIOWYM:</b> Jabłko kroimy na mniejsze kawałki. Wszystko blendujemy.

OBIAD  
14:00  
674 kcal

### GRILLOWANA PIERŚ KURCZAKA,

ILOŚĆ PORCJI: 1

15 min | 341 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Pierś z kurczaka 1 sztuka

Olej rzepakowy 1 łyżka

Papryka w proszku 1 łyżeczka

Czosnek w proszku 1 łyżeczka

### SOS POMIDOROWY , ILOŚĆ PORCJI : 1

6 min | 83.5 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kawałki pomidorów w puszcze 1 szklanka

Czosnek, surowy 1 ząbek

Sól 0.25 łyżeczki

Suszona bazylia 0.25 łyżeczki

Suszone oregano 0.25 łyżeczki

### BROKUŁ NA PARZE Z ZIARNAMI SEZAMU,

I LOŚĆ PORCJI : 1

10 min | 248 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Brokuł sztuka 0.5 sztuki

Oliwa z oliwek 1 łyżka

Sezam 1 łyżka

### WODA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI : 1

2 min | 1.32 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Woda 1 szklanka

Sok z cytryny 1 łyżka

### GRILLOWANA PIERŚ KURCZAKA:

Pojedynczą pierś kurczaka kroimy na pół w poprzek, żeby powstały dwa cieńsze kotlety, nacieramy olejem i przyprawami (można dzień wcześniej i trzymać w lodówce). Rozgrzewamy patelnię grillową i grillujemy kurczaka z każdej strony aż mięso się zetnie.

### SOS POMIDOROWY:

Pomidory w puszcze przekładamy do garnka, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, sól do smaku oraz bazylię i oregano. Gotujemy ok 5 min.

### BROKUŁ NA PARZE Z ZIARNAMI SEZAMU:

Brokuł gotujemy krótko na parze, ma być al dente, polewamy oliwą i posypujemy sezamem.

PRZEKĄSKA  
16:30  
192 kcal

### SALAATKA Z BURACZKAMI , I LOŚĆ

PORCJI : 1

10 min | 182 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kasza kus-kus 0.2 szklanki

Burak 1 cały

Koper 3 łyżeczki

Salata lodowa 4 liście

### HERBATA Z MIĘTY

10 kcal

1 szklanka

### SALAATKA Z BURACZKAMI:

Gotowane buraczki pokroić, dodać do sałaty z kaszą, posypać obficie koperkiem.

KOLACJA  
19:00  
272 kcal

### ZUPA Z PIECZONYCH WARZYW,

ILOŚĆ PORCJI: 1

90 min | 269 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Marche w 2 sztuki

Cukinia 1/3 sztuki

Cebula 0.5 sztuki

Pietruszka 1 korzeń

Oliwa z oliwek 1 łyżka

### HERBATA ZIOŁOWA

2.37 kcal

1 szklanka

### ZUPA Z PIECZONYCH WARZYW:

Warzywa oczyścić i pokroić na mniejsze kawałki, przyprawić solą i łyżeczką tymianku, wymieszać z oliwą. Wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec ok45 min, aż warzywa będą miękkie. Po upieczeniu umieścić warzywa w blenderze, dodać 1,5-2szkl. wody i zblendować na gładko. Doprawić do smaku.

# PIĄTEK, 29 grudnia 2017

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 413 kcal	KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z KASZĄ JAGLANĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min   410 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Banan 1 sztuka Kasza jaglana 0.2 szklanki Masło orzechowe 1 łyżka Woda 1 szklanka	KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z KASZĄ JAGLANĄ: Kaszę ugotować. Wszystkie składniki razem zblendować.
	HERBATA ZI ELONA 2.5 kcal 1 szklanka	
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 362 kcal	JOGURT NATURALNY 153 kcal 1 szklanka	
	POMARAŃCZA 112 kcal 1 sztuka	
	MIGDAŁY 86.8 kcal 1 łyżka	
	HERBATA Z MIĘTY 10 kcal 1 szklanka	
OBIAD 14:00 562 kcal	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 45 min   560 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Udko z kurczaka 1 sztuka Woda 1.5 szklanki Marchew 1 sztuka Koncentrat pomidorowy 4 łyżeczki Jogurt naturalny 3 łyżki Ryż brązowy 0.3 szklanki Koper 2 łyżeczki	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM: Do garnka wlewamy wodę, gdy się zagotuje wrzucamy udko z kurczaka (całą nogę, przekrojoną na pół), pokrojoną w plasterki marchewkę, sól i pieprz i gotujemy 30min. Następnie dodajemy koncentrat pomidorowy z jogurtem (wcześniej rozmieszany w kilku łyżkach zimnej wody), zagotowujemy. Podajemy z wcześniej ugotowanym ryżem i koperkiem.
	WODA Z CYTRYNĄ, I LOŚĆ PORCJI : 1 2 min   1.32 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Woda 1 szklanka Sok z cytryny 1 łyżka	

---

PRZEKAŚKA  
16:30  
214 kcal

SEREK WI EJSKI  
144 kcal  
1 opakowanie

---

NASIONA SŁONECZNIKA  
58.4 kcal  
1 łyżka

---

SZCZYPIOREK  
1.35 kcal  
1 łyżka

---

HERBATA Z MIĘTY  
10 kcal  
1 szklanka

---

KOLACJA  
19:00  
285 kcal

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ Z  
POMIDORAMI , I LOŚĆ PORCJI : 1  
30 min | 283 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Cukinia mała 1 sztuka  
Kasza jaglana 0.25 szklanki  
Cebula ¼ sztuki  
Czosnek, surowy 1 ząbek  
Suszone oregano 0.5 łyżeczki  
Bazylija 6 liści  
Pomidor czerwony 1 cały

---

HERBATA ZI OŁOWA  
2.37 kcal  
1 szklanka

---

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ Z  
POMIDORAMI:

Cukinię myjemy i kroimy na pół, wydrążamy środek.  
Ugotowaną kaszę mieszamy z pomidorami, drobno  
pokrojoną cebulką i czosnkiem oraz ziołami.

Doprawiamy solą i pieprzem. Zapiekamy w 180  
stopniach 20-25 min. Posypujemy obficie bazylią  
(najlepiej świeżą).

