JADŁOSPIS

Środa

08:00 Śniadanie

Pasta jajeczna na zielono z czarnuszką — 1 porcja

12:00 Drugie śniadanie

Koktajl z mango i arbuza — 1 porcja

14:00 Obiad

Kaszotto szpinakowe — 1 porcja

19:00 Kolacja

Sałatka brokułowa — 1 porcja

Pasta jajeczna na zielono z czarnuszką (1 PORCJA)

Składniki:

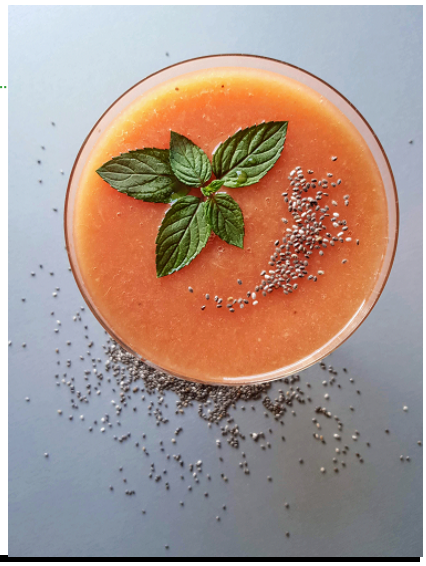
Jaja kurze całe - 2 sztuki (120 g)
Awokado - 1/2 sztuki (70 g)
Szczypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Chleb żytni - 1 i 3/4 kromki (60 g)
Jogurt naturalny 2% OSM - 3/4 łyżki (20 g)
Musztarda bez dodatku cukru - 1 łyżeczka (10 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5 ml)
Czarnuszka - 1 łyżeczka (5 g)

Przygotowanie:

Ugotowane na twardo jajka rozgnieść widelcem. Dodać awokado i skropić sokiem z cytryny. Wsypać pokruszony ser, dodać jogurty, musztardę, pieprz i sól oraz drobno posiekany szczypiorek. Całość zmiksować na gładką pastę lub rozgnieść widelcem. Przed podaniem posypać czarnuszką.

JADŁOSPIS

Koktajl z mango i arbuza (1 PORCJA)



Składniki:

Len, nasiona - 1 łyżka (10 g)
Arbuz - 1/3 plastra (150 g)
Banan - 1 sztuka (120 g)
Mango - 1/2 sztuki (150 g)
Chia nasiona Sante - 1/2 łyżki (5 g)

Przygotowanie:

Arbuza pozbawić pestek i pokroić w kostkę. Dodać obrane i pokrojone mango oraz banana. Wszystkie owoce zblendowa. Na koniec dodać nasiona chia.

Kaszotto szpinakowe (1 PORCJA) (14:00)

Składniki:

Cebula - 1/3 sztuki (40 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 2/3 sztuki (120 g)
Kasza gryczana niepalona Tesco - 1/3 szklanki (70 g)
Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10 g)
Pietruszka, natka - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
Przyprawy - gałka muszkatołowa, mielona - 1/3 łyżki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Szpinak, mrożony - 5 sztuk (250 g)

Przygotowanie:

Oczyszczone mięso z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą i pieprzem. Podsmażyć na maśle klarowanym. Z patelni zdjąć mięso, a na pozostającym na niej tłuszczu obsmażyć pokrojoną w kostkę cebule oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodać szpinak oraz przelaną zimną wodą kaszę gryczaną. Całość zalać ok. 1 szklanką wody. Dusić pod przykryciem do miękkości kaszy (nadmiar wody odparować, bądź dolać więcej jeśli kasza nie zmięknie). Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową oraz tymiankiem.

JADŁOSPIS

Sałatka brokułowa (1 PORCJA)

Składniki:

Dynia, pestki - 2/3 garści (10 g)
Brokuł - 1/2 sztuki (250 g)
Szczypiorek - 1/4 sztuki (5 g)
Chleb żytni - 3/4 kromki (30 g)
Groszek zielony, mrożony - 100 g
Jogurt naturalny 2% OSM - 6 łyżek (150 g)
Ogórek - 2/3 sztuki (100 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)

Przygotowanie:

Różyczki brokułów ugotować al dente. Do wystudzonych brokułów dodać obranego, pokrojonego w kostkę ogórka oraz przelany wrzątkiem groszek. Jogurt naturalny przyprawić pieprzem i solą, dodać posiekany szczypiorek. Wymieszać. Warzywa polać doprawionym jogurtem i wymieszać.

LISTA ZAKUPÓW

Produkty zbożowe

Kasza gryczana niepalona Tesco	70 g
Chleb żytni	90 g

Warzywa

Cebula	40 g (1/3 sztuki)
Czosnek	5 g (1 sztuka)
Pietruszka, natka	10 g
Szpinak, mrożony	250 g (5 sztuk)
Szczypiorek	15 g (3/4 sztuki)
Brokuł	250 g (1/2 sztuki)
Groszek zielony, mrożony	100 g
Ogórek	100 g (2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny 2% OSM	170 g
Ser twarogowy chudy	50 g

Mięso i jaja

Filet z piersi z kurczaka Sokołów	120 g (2/3 sztuki)
Jaja kurze całe	120 g (2 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło klarowane SM Mlekovita	10 g

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70 g (1/2 sztuki)
Len, nasiona	10 g
Arbuz	150 g
Banan	120 g (1 sztuka)
Mango	150 g (1/2 sztuki)
Chia nasiona Sante	5 g

LISTA ZAKUPÓW

- [ ] Dynia, pestki 10 g

Napoje

- [ ] Sok z cytryny 5 ml

Przyprawy

- [ ] Przyprawy - gałka muszkatołowa, mielona 1 g
- [ ] Przyprawy - pieprz czarny, suszony 3 g
- [ ] Przyprawy - tymianek, suszony 1 g
- [ ] Sól Himalajska Sante 350g 3 g
- [ ] Musztarda bez dodatku cukru 10 g
- [ ] Czarnuszka 5 g