Indywidualny Program Odżywiania

Sukces na diecie
Justyna Adamek

Jadłospis

Dla Warsztaty Krzeszów

Dietetyk Justyna Adamek sukces_na_diecie

Poniedziałek

Warsztaty Krzeszów

ŚNIADANIE

K:357.0 / B:12.9 / T:11.3 / WP:48.6 / F:3.4 / WW:4.8

GRZANKI Z SALSĄ POMIDOROWĄ I SEREM FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Bagietki francuskie - 140 g (1 x Sztuka)
Ser sałatkowo-kanapkowy Delikate półtłusty (270g) - 80 g (0.3 x Opakowanie)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni Celsjusza. Bagietkę pokrój na kanapeczki, przełóż na blaszkę i włóż do nagrzanego piekarnika, zapiekaj 8-10 minut. Gdy grzanki są w piekarniku, przygotuj salsę z pomidorów. Pomidora pokrój w drobną kostkę i przełóż na sitko, żeby miąższ ociekł z nadmiaru soku. Cebulkę drobno posiekaj. Do miseczki wrzuć cebulkę, pomidory, dodaj oliwę, sok z cytryny, bazylię suszoną, sól i pieprz, całość wymieszaj. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Gdy grzanki będą chrupiące, wyciągnij je z piekarnika i wyłóż na nie salsę z pomidorów, wierzch posyp pokruszonym serem feta i natką pietruszki.

WSKAZÓWKI:
- Jeśli masz w domu świeżą bazylię, możesz użyć jej zamiast natki pietruszki.
- Zamiast sera feta możesz użyć sera Capri typu włoskiego.

DRUGIE ŚNIADANIE

K:506.4 / B:29.4 / T:22.9 / WP:39.5 / F:7.5 / WW:3.9

SPAGHETTI CARBONARA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 120 g (2.4 x Porcja)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x Porcja)
Ser, parmezan - 30 g (3.8 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Jajka sparz wrzątkiem, wbij do głębokiego talerza, dopraw solą i roztrzep widelcem. Na patelnię włóż pokrojony w kosteczkę boczek i podsmaż na małym ogniu przez kilka minut, aż się lekko zrumieni. Dodaj starty czosnek oraz posiekaną natkę pietruszki i smaż jeszcze przez pół minuty, mieszając, na małej mocy palnika. Dodaj do patelni makaron i wymieszaj. Odstaw z ognia, dodaj ser i dopraw pieprzem. Makaron polej roztrzepanym jajkiem i wymieszaj. Jajka nie mogą całkowicie się ściąć, ma utworzyć kremowy sos i tylko trochę zgęstnieć od gorącego makaronu.

OBIAD

K:333.9 / B:11.0 / T:15.2 / WP:36.4 / F:8.6 / WW:3.5

ZUPA KREM Z POMIDORÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 800 g (8 x Porcja)
Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)
Marchew - 180 g (4 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 40 g (4 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 40 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)
Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 3 g (0.8 x Łyżeczka)

Pomidory z puszki przełóż do wysokiej miski i zmiksuj blenderem. Czosnek obierz i pokrój w plasterki. Cebulę obierz i pokrój w talarki. Marchewkę obierz i pokrój w plasterki. Umieść warzywa w garnku z oliwą i podsmażaj około 10-15 minut na małej mocy palnika.
Dodaj pomidory, wodę i przyprawy. Gotuj całość minimum 15-20 minut, aż warzywa zrobią się miękkie. Zupę zmiksuj na krem np. blenderem ręcznym. Podawaj np. z grzankami i prażonymi pestkami słonecznika oraz dyni. Przed wyłączeniem zupy sprawdź jej smak i zdecyduj, czy chcesz dodać trochę więcej soli lub pieprzu.

GRZANKI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Bagietki francuskie - 140 g (1 x Sztuka)

Bagietkę pokrój na kromeczki. Zrób grzanki w piekarniku (na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez 10 minut w 200 stopniach, w połowie czasu odwróć na druga stronę).

PODWIECZOREK

K:106.6 / B:1.4 / T:6.9 / WP:9.5 / F:0.2 / WW:1.1

KRUCHE BABECZKI (PRZEPIS NA 30 PORCJI)
Zjedz 1 z 30 porcji
Mąka pszenna, typ 500 - 200 g (16.7 x Łyżka)
Masło ekstra - 100 g (20 x Łyżeczka)
Cukier - 20 g (2 x Łyżka)
Żółtko jaja kurzego - 20 g (1 x Sztuka)
Woda - 15 g (0.1 x Szklanka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Z podanych składników zagnieć ciasto. Zawiń je w folię spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut. Po tym czasie wylepiaj dłońmi foremki na mini tarteletki. Warstwa ciasta nie powinna być za gruba, ale nie powinno też być prześwitów. Wstaw babeczki do piekarnika nagrzanego do 180'C i piecz około 20 minut. Wyciągaj babeczki z foremek dopiero jak całkowicie przestygną.

KREM CZEKOLADOWY (PRZEPIS NA 30 PORCJI)
Zjedz 1 z 30 porcji
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 100 g (20 x Łyżeczka)
Czekolada deserowa - 100 g (16.7 x Kostka)
Budyń w proszku - 30 g (3.8 x Łyżka)
Cukier puder - 15 g (1.5 x Łyżka)
Kakao DECOMORRENO - 10 g (2 x Łyżeczka)

Odlej pół szklanki mleka i wymieszaj je z proszkiem budyniowym. Resztę mleka zagotuj (musi się porządnie zagotować), dodaj czekoladę podzieloną na kostki i mieszaj energicznie, do całkowitego rozpuszczenia. Gdy mleko będzie wrzeć, wlej mieszankę mleka z budyniem (najlepiej przez sitko) i ciągle mieszając, gotuj, aż będzie bulgotać, następnie przykryj folią i schłódź. Masło ubij do podwojenia objętości, następnie dodawaj po 1 - 2 łyżki całkowicie zimnego budyniu cały czas ubijając. Pod koniec dodaj do kremu ciemne kakao i dokładnie wymieszaj, aż masa zrobi się gładka i kremowa.
Polecam ozdobić babeczki świeżymi owocami jagodowymi. :)

SUMA K: 1303.9 B: 54.7 T: 56.3 WP: 134.0 F: 19.7 WW: 13.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Bagietki francuskie	280 g	2 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Boczek wędzony bez kości	100 g	1 x Porcja
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	200 g	40 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
NAPOJE		
Woda	415 g	1.7 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 500	200 g	16.7 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	120 g	2.4 x Porcja
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	40 g	4 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	6.5 g	6.5 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	4.5 g	4.5 x Szczypta
Bazylia (suszona)	3.5 g	0.9 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300 g	1.2 x Szklanka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser sałatkowo-kanapkowy Delikate półtłusty (270g)	80 g	0.3 x Opakowanie
Ser, parmezan	30 g	3.8 x Łyżka
Żółtko jaja kurzego	20 g	1 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszki (krojone)	800 g	8 x Porcja
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
INNE		
Czekolada deserowa	100 g	16.7 x Kostka
Budyń w proszku	30 g	3.8 x Łyżka
Cukier	20 g	2 x Łyżka
Cukier puder	15 g	1.5 x Łyżka
Kakao DECOMORRENO	10 g	2 x Łyżeczka
Miód pszczeli	10 g	0.4 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**