Indywidualny Program Odżywiania

Sukces na diecie
Justyna Adamek

Jadłospis

Dla Warsztaty Krzeszów

Dietetyk Justyna Adamek

sukces_na_diecie

Poniedziałek

Warsztaty Krzeszów

ŚNIADANIE

EKSPRESOWE PLACUSZKI Z JABŁKAMI
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt skyr waniliowy - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Jabłko pokrój w kostkę. W misce wymieszaj mąkę, sodę, miód, jajko i mleko. Następnie do miski dodaj jabłko, całość dokładnie wymieszaj. Ustaw moc palnika na nieco poniżej średniej. Rozgrzej patelnie z oliwą. Na patelnie nakładaj po 1-2 łyżki masy formując okrągłe placuszki. Smaż placuszki na rumiano z obu stron pod przykryciem. Placuszki ułóż w pięterko, polej jogurtem i posyp cynamonem.

WSKAZÓWKI:
- Możesz użyć również mąki orkiszowej.
- Możesz wymienić jabłko na gruszkę.
- Zamiast sody możesz użyć proszku do pieczenia.
- Możesz użyć innej substancji słodzącej.

DRUGIE ŚNIADANIE

PASTA JAJECZNA Z AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ugotuj jajka na pół twardo, (6-8 minut od wrzącej wody) obierz ze skorupki. Wyjmij pestkę z awokado i natnij miąższ, tak aby pokroić je w kostkę. Następnie łyżką wyciągnij ze skórki pokrojony miąższ i dodaj do jajka. Przypraw solą i pieprzem, dodaj sok z cytryny. Rozgnieć składniki widelcem i dokładnie wymieszaj. Tak powstałą pastą smaruj pieczywo.

WSKAZÓWKI:
- Jeśli Twoje awokado nie jest bardzo miękkie, to w celu uzyskania pożądanej konsystencji zmiksuj składniki blenderem.

PASTA Z FASOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW (PRZEPIS NA 8 PORCJI)
Zjedz 1 z 8 porcji
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 240 g (12 x Łyżka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 120 g (8 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Fasolę odsącz z zalewy. Przełóż do pojemnika, dodaj suszone pomidory, oliwę (może być ta z suszonych pomidorów), sok z cytryny oraz przyprawy. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką pastę przy pomocy blendera.

PASTA Z TUŃCZYKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, OGÓRKIEM KISZONYM I KOPERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Majonez GO VEGE - 40 g (1.3 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 10 g (1.2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Koperek drobno posiekaj, ogórka pokrój w bardzo drobną kostkę. Tuńczyka odcedź z zalewy i przełóż do miseczki, dodaj ogórka, serek śmietankowy, majonez, koperek i przyprawy, pastę dokładnie wymieszaj do połączenia składników.

OBIAD

CHLEBEK BANANOWY (PRZEPIS NA 8 PORCJI)
Zjedz 1 z 8 porcji
Banan - 480 g (4 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 120 g (8 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 500 - 120 g (10 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 70 g (14 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 50 g (5 x Łyżka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x Łyżeczka)
Bułka tarta - 2 g (0.2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Rozgrzej piekarnik do temperatury 170 stopni (grzanie góra-dół, środkowa półka). Formę do pieczenia delikatnie posmaruj odrobiną oliwy i obsyp lekko bułką tartą. 3 banany (360 g) przełóż do dużej miski i rozgnieć widelcem (nie musi być super dokładnie, mogą pozostać większe kawałki bananów), dodaj resztę składników i wymieszaj do połączenia składników. Ciasto przełóż do foremki, ostatniego banana przekrój wzdłuż na połowę i ustaw na wierzchu ciasta, piecz 55-60 minut. Po upieczeniu lekko uchyl drzwi piekarnika (zrób tylko małą szparkę). Po 10 minutach otwórz drzwi do połowy, po kolejnych kilku minutach wyciągnij ciasto z piekarnika. Wyciągnij je z foremki i pozostaw do całkowitego wystudzenia.

PODWIECZOREK

SAŁATKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Makaron pełnoziarnisty - 200 g (2.9 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.6 x Sztuka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)
Roszponka - 50 g (2.5 x Garść)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 40 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Filet z kurczaka oczyść z błonek i chrząstek, pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwę i podsmaż na niej kurczaka, dodaj przyprawy. Mieszaj kurczaka co jakiś czas, w razie potrzeby podlej odrobiną wody, żeby kurczak nie przywierał. Po około 4-5 minutach mięso powinno być gotowe. Suszone pomidory odsącz na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu i drobno posiekaj. Ser pokrój w kostkę, pomidorki pokrój na połówki, ogórka pokrój w kostkę. Makaron umieść w pojemniku, dodaj pokrojone warzywa, roszponkę, kurczaka, kukurydzę, oliwę, przyprawy i suszone pomidory, całość wymieszaj.

Wtorek

Warsztaty Krzeszów

ŚNIADANIE

TROPIKALNE SMOOTHIE
Napój migdałowy - 150 g (0.6 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mango - 100 g (0.4 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Banana obierz ze skórki, wszystkie składniki przełóż do wysokiego naczynia i zmiksuj do momentu otrzymania jednolitej konsystencji.

WSKAZÓWKI:
- Możesz użyć innej substancji słodzącej.

DRUGIE ŚNIADANIE

BROWNIE Z FASOLI Z WIŚNIAMI I MLECZNĄ CZEKOLADĄ (PRZEPIS NA 9 PORCJI)
Zjedz 1 z 9 porcji
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 440 g (22 x Łyżka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Erytrol / Erytrytol - 100 g (20 x Łyżeczka)
Wiśnie bez pestek, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Czekolada mleczna - 100 g (16.7 x Kostka)
Oliwa z oliwek - 50 g (5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 40 g (4 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 25 g (0.1 x Szklanka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x Łyżeczka)

Przygotuj forma do pieczenia (tortownica o średnicy 24-26 cm lub blaszka o wymiarach około 24 x 24 cm). Ustaw piekarnik na grzanie do 180 stopni, środkowa półka z opcją pieczenia góra/dół. Fasolę odcedź z zalewy, banana obierz ze skórki, przełóż składniki do miski, dodaj oliwę. Całość miksuj blenderem przez kilka minut na gładki krem. Postaraj się bardzo dokładnie zmiksować całą fasolę. Do miski dodaj kakao w proszku oraz sodę. Całość wymieszaj dokładanie szpatułką lub łyżką. Do osobnej miski wbij cztery mniejsze lub trzy duże jajka i wsyp słodzik, ubijaj mikserem na wysokich obrotach przez kilka minut. Słodzik powinien całkowicie rozpuścić się w jajkach. Pod koniec ubijania ma powstać puszysta i jasna masa. Do miski z puchem jajecznym dodaj krem fasolowy z kakao. Całość mieszkaj delikatnie szpatułką do połączenia się składników w jednolitą masę. Ciasto wylej do formy wyłożonej papierem do pieczenia i posyp wiśniami. Fasolowe brownie umieść na środkowej półce. Ciasto piecz około 35 - 45 minut. Po około 30 minutach sprawdź, czy ciasto jest już upieczone. Nie wyciągaj ciasta od razu. Uchyl drzwiczki i zostaw tak ciasto na 10 minut. Mleko zagotuj w rondelku, zdejmij z palnika i dodaj do niego czekoladę, mieszaj całość energicznie łyżką, aż czekolada się rozpuści. Gotowe brownie polej polewą czekoladową i odstaw do całkowitego wystudzenia.

OBIAD

WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICĄ I CUKINIĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Woda - 900 g (3.6 x Szklanka)
Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x Porcja)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 150 g (12.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 150 g (1.1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 7 g (1.4 x Łyżeczka)
Miód pszczeli - 6 g (0.2 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 3 g (0.8 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Marchewkę i ziemniaki pokrój w kostkę, paprykę pokrój w paseczki, a cukinie w półplastry. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmażaj na niej ziemniaki i marchewkę przez około 4-5 minut, co jakiś czas mieszając. Po tym czasie dodaj soczewicę, zalej całość wodą. Gotuj pod przykryciem do miękkości ziemniaków i soczewicy, (około 20-25 minut) kontroluj zawartość płynu, w razie potrzeby dolej więcej wody. Na 10 minut przed zakończeniem gotowania dodaj passatę, paprykę, cukinię, miód i wszystkie przyprawy. Gdy warzywa będą miękkie, wyłącz palnik, spróbuj gulaszu i w razie potrzeby dopraw go do smaku. Zjedz gulasz z pieczywem

WSKAZÓWKI
- Dodatek pomidorów powoduje, że soczewica gotuje się dłużej, dlatego warto dodać passatę dopiero pod koniec gotowania.

PODWIECZOREK

DOMOWE SZYSZKI Z RYŻU/ORKISZU PREPAROWANEGO (PRZEPIS NA 18 PORCJI)
Zjedz 1 z 18 porcji
Kajmak bez cukru - 260 g (1 x Opakowanie)
Masło ekstra - 120 g (24 x Łyżeczka)
Ryż preparowany - 100 g (20 x Łyżka)

1. Rozpuść masło w rondelku i wystudź.
2. Wyłóż blaszkę z wyposażenia piekarnika papierem do pieczenia.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.
4. Uformuj 18 kulek i układaj je na papierze.

Środa

Warsztaty Krzeszów

DRUGIE ŚNIADANIE

PIECZONY KALAFIOR (PRZEPIS NA 15 PORCJI)
Zjedz 1 z 15 porcji
Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 50 g (5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Rozgrzej piernik do 200 stopni (grzanie góra-dół). Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Kalafior podziel na różyczki. W misce wymieszaj: oliwę, przyprawy i miód. Wymieszaj kalafior z mieszanką przypraw. Wyłóż kalafior na blaszkę, tak żeby kawałki nie nachodziły na siebie, piecz kalafior przez 30-35 minut, aż będzie złocisty.

PIECZONA CIECIERZYCA DO CHRUPANIA
Ciecierzyca (w zalewie) - 240 g (12 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Do miski z osuszoną ciecierzycą dodaj oliwę.
Wsyp też przyprawy w proszku i całość dokładnie wymieszaj. Piekarnik nagrzej do 190 stopni z opcją termoobiegu lub ewentualnie do 200-205 stopni z opcją pieczenia góra/dół. Szufladę z wyposażenia piekarnika lub cienką blasze, wyłóż kawałkiem papieru do pieczenia. Na pergamin wysyp ciecierzycę w oliwie i przyprawach. Ciecierzycę rozłóż tak, by kulki tylko ewentualnie się ze sobą stykały. Nie powinny jednak leżeć jedna na drugiej, ponieważ nie uprażą się i nie będą chrupiące. Blaszkę z wyłożoną ciecierzycą umieść na środkowej półce w komorze piekarnika. Ciecierzycę piecz około 25 minut lub nawet nieco dłużej. Zalecam co 5 minut otwierać ostrożnie drzwi piekarnika i przemieszać ciecierzycę, ponieważ te z brzegu zawsze szybciej się rumienią. Obserwuj też ciecierzycę, by nie spiekła się za mocno.

OBIAD

ZUPA KREM Z DYNI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Woda - 600 g (2.4 x Szklanka)
Dynia - 300 g (1.5 x Kawałek)
Ziemniaki - 200 g (2.9 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Dynię obierz ze skórki, usuń gniazdo nasienne, miąższ pokrój w kostkę. Ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój na kawałki. W garnku na maśle zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony w plasterki czosnek. Dodaj pokrojone warzywa, przyprawy i wlej wodę. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez ok. 20 minut. Dodaj do zupy pomidora. Wymieszaj i gotuj przez 5 minut, aż pomidor będzie ugotowany, wlej do zupy mleko i wyłącz palnik. Zmiksuj zupę przy użyciu blendera, do momentu otrzymania gładkiej konsystencji.

WSKAZÓWKI:
- Zamiast cebuli możesz wykorzystać por.
- Możesz pominąć dodatek pomidora, jest opcjonalny, ma dodać zupie trochę kwaskowatości.

PODWIECZOREK

JAGLANE RAFAELLO (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Wiórki kokosowe - 100 g (16.7 x Łyżka)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Miód pszczeli - 48 g (2 x Łyżka)

Kaszę przepłucz pod zimną wodą, a następnie gotuj na mleku do momentu, aż kasza wchłonie całe mleko i się lekko rozgotuje.
Wymieszaj masę z miodem i wiórkami kokosowymi (60 g) Z przygotowanej masy uformuj kulki i obtaczaj je w wiórkach. Poczekaj aż zastygną - możesz włożyć je do lodówki.