



Jadłospis

1500 kcal

DEMO

Plan żywieniowy

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapki z twarogiem

II śniadanie

Koktajl owsiano-
owocowy

Obiad

Dyniowy kurczak z
makaronem

Kolacja

Frittata z łososiem

Kcal: 1513
W: 172.9g
B: 92.0g
T: 53.7g
Bł: 20.7g

Wtorek

Śniadanie

Omlet białkowy z
jabłkiem

II śniadanie

Wrap z kurczakiem i
warzywami

Obiad

Kalafiorowe risotto

Kolacja

Zupa krem z
marchewki

Kcal: 1492
W: 190.1g
B: 75.4g
T: 51.3g
Bł: 29.0g

Fitkikowe DIY



***Brownie**

1 z 4 porcji podana z 50g owoców jagodowych.
Przechowuj w zamkniętym pojemniku!

**Propozycja podana w ramach porcji II śniadania.*

Do smażenia możesz wykorzystać inny olej lub oliwę.

Fit cake dla zabieganych

ŚNIADANIE/ KOLACJA

- Bubble waffle ze śmietanką kokosową i owocami,
- Jogurt z granolą,
- Oreiron vegan,

II ŚNIADANIE

- Bubble waffle z pudrem z erytrolu + skyr,
- Mr daktyl vegan,
- Donut oreo/ rafaello.

Zapytaj o dostępność w najbliższym Fit cake!

Dzień I

ŚNIADANIE

Kcal: 378 W: 43.4 B: 20.6 T: 14.1 Bł: 4.3

Kanapki z twarożkiem

Bułka gryczana, 1 x Sztuka (80 g)
Ser twarogowy chudy, 2.5 x Plaster (75 g)
Mleko 2%, 3 x łyżka (30 g)
Olej rzepakowy, 2 x łyżeczka (10 g)
Rzodkiewka, 3 x Sztuka (45 g)
Szczypiorek, 1 x łyżka (5 g)

Składniki pasty wymieszaj i wyłóż na pieczywo.

II ŚNIADANIE

Kcal: 310 W: 38.4 B: 14.1 T: 12.2 Bł: 4.7

Koktajl owsiano-owocowy

Brzoskwinia, 1 x Sztuka (85 g)
Płatki owsiane, 2.5 x łyżka (25 g)
Mleko 2%, 1 x Szklanka (240 g)
Masło orzechowe, 1 x łyżeczka (10 g)
Erytrytol, 2 x łyżeczka (10 g)

Wszystkie składniki zmiksuj ze sobą.
Jeśli będzie taka potrzeba dolej wody.
Ilość erytrolu według uznania.

OBIAD

Kcal: 448 W: 51.7 B: 34.0 T: 12.7 Bł: 7.4

Dyniowy kurczak z makaronem

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Olej rzepakowy, 1 x łyżeczka (5 g)
Cebula, 0,3 x Sztuka (36 g)
Dyńa, 0,2 x Sztuka (180 g)
Makaron bezglutenowy, 2,3 x łyżka (45 g)
Ser żółty light, 1 x Plaster (17 g)

Mięso pokrój i przypraw. Na oleju podsmaż drobno pokrojoną cebulkę i niewielkie kawałki dyni. Warzywa podlej wodą. Po chwili na patelnię dołóż kurczaka i duś pod przykryciem, co pewien czas mieszając. Gdy warzywa będą miękkie danie przypraw i posyp startym serem. Podawaj z makaronem.

KOLACJA

Kcal: 377 W: 39.4 B: 23.3 T: 14.7 Bł: 4.3

Frittata z łososiem

Łosoś wędzony, 2 x Plaster (40 g)
Masło, 1 x łyżeczka (5 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Mleko 2%, 3 x łyżka (30 g)
Pieprz czarny, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)
Suszone pomidory, 3 x Sztuka (21 g)
Chleb gryczany, 2 x Kromka (60 g)

Jajko ubij z mlekiem, dodaj przyprawy. Masło rozpuść na niewielkim ogniu, dodaj plastry łososa, pokrojone pomidory. Na koniec wbij masę jajeczną i wymieszaj. Smaż na najmniejszym ogniu pod przykryciem. Placek zsuń na talerz i przetóż odwrotną (surową) stroną na patelnię i smaż jeszcze chwilę pod przykryciem.

SUMA DNIA Kcal: 1513 W: 172.9g B: 92.0g T: 53.7g Bł: 20.7g

Dzień II

ŚNIADANIE

Kcal: 365 W: 39.0 B: 19.8 T: 15.9 Bł: 5.9

Białkowy omlet z jabłkiem

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Mąka gryczana, 1,5 x łyżka (18 g)
Olej rzepakowy, 1 x łyżeczka (5 g)
Erytrytol, 2 x łyżeczka (10 g)
Proszek do pieczenia, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Skyr naturalny, 2 x łyżka (40 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)

Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Dodaj erytrytol, mąkę i proszek do pieczenia. Smaż na niewielkiej ilości tłuszczu. Podawaj z jabłkiem i sykreem.

II ŚNIADANIE

Kcal: 325 W: 38.2 B: 21.9 T: 9.6 Bł: 8.6

Wrap z kurczakiem i warzywami

Tortilla kukurydziana, 1 x Sztuka (60 g)
Serek kanapkowy light, 1 x łyżeczka (12 g)
Pierś z kurczaka, 0,6 x Porcja (60 g)
Mix sałat, 0,5 x Garść (25 g)
Ogórek świeży, 0,2 x Sztuka (36 g)
Cebula, 2 x Plaster (40 g)
Papryka czerwona, 1 x Plaster (20 g)
Pieprz czarny, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)

Upiecz na grillu lub w piekarniku na papierze do pieczenia pokrojoną i przyprawioną pierś z kurczaka. Pokrój warzywa. Tortillę posmaruj serkiem, wyłóż wszystkie składniki i zwiń. Wrapa zapiecz w piekarniku lub podsmaż na suchej patelni.

OBIAD

Kcal: 441 W: 56.1 B: 18.9 T: 16.5 Bł: 7.1

Kalafiorowe risotto

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Cebula, 0,2 x Sztuka (24 g)
Ryż brązowy, 3 x łyżka (45 g)
Bulion warzywny, 0,5 x Szklanka (120 g)
Kalafior, 0,2 x Sztuka (180 g)
Mleko 2%, 0,4 x Szklanka (96 g)
Masło orzechowe, 2 x łyżeczka (20 g)
Sok z cytryny, 1 x łyżeczka (3 g)
Ser żółty light, 0,6 x Plaster (10 g)

Pokrojoną cebulę, czosnek i ryż wrzuc na patelnię i zalej bulionem. Kalafior ugotuj i zblenduj z masłem orzechowym, mlekiem i przyprawami. Jeśli sos będzie zbyt gęsty dolej odrobinę wody. Kiedy ryż będzie miękki dodaj do niego sos kalafiorowy. Całość posyp startym serem.

KOLACJA

Kcal: 361 W: 56.8 B: 14.8 T: 9.3 Bł: 7.4

Zupa krem z marchewki

Bulion warzywny, 0,5 x Szklanka (120 g)
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)
Olej rzepakowy, 1 x łyżeczka (5 g)
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)
Ser mozzarella light, 2 x Plaster (30 g)
Chleb gryczany, 1 x Kromka (30 g)

Na oleju podsmaż pokrojoną cebulę oraz czosnek. Dodaj pokrojoną marchew i ziemniaki. Wszystko zalej bulionem i gotuj do miękkości warzyw. Całość przypraw, a gdy przestygnie zblenduj. Podawaj z serem i grzankami.

SUMA DNIA Kcal: 1492 W: 190.1g B: 75.4g T: 51.3g Bł: 29.0g

Wymienniki

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Butka gryczana	1 x sztuka	80 g	Mango	1 x sztuka	280 g
Chleb gryczany	3 x kromka	90 g	Ananas	4,5 x plaster	360 g
Butka kajzerka	1 x sztuka	60 g	Brzoskwinia	5 x sztuka	425 g
Chleb graham	2,5 x kromka	75 g	Banan	1,5 x sztuka	180 g
Chleb żytni	2 x kromka	20 g	Jabłko	2 x sztuka	300 g
Kasza gryczana	1 x łyżka	15 g	Mleko 2%	1 x szkl	240 g
Kasza jaglana	1 x łyżka	15 g	Napój sojowy (nieśłodzony)	1,5 x szkl	360 g
Kasza jęczmienna	1 x łyżka	15 g	Mleko 2% bez laktozy	1 x szkl	240 g
Ryż brązowy	1 x łyżka	15 g	Napój owsiany	1 x szkl	240 g
Ziemniak	1 x szt	75 g	Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
Makaron lasagne	1 x sztuka	17 g	Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
Makaron bezglut	1 x łyżka	17 g	Pierś z kurczaka	1 x porcja	100 g
Makaron jajeczny	1 x łyżka	17 g	Dorsz	1,5 x porcja	150 g
Mąka gryczana	1 x łyżka	12 g	Tofu twarde	5 x plaster	125 g
Mąka pszenna	1 x łyżka	12 g	Pierś z indyka	1 x porcja	100 g
Mąka żytnia	1x łyżka	12 g	Schab wieprzowy	0,7 x porcja	70 g
Brokuł	1 x sztuka	500 g	Ser twarogowy chudy	1 x plaster	30 g
Kalafior	1 x sztuka	700 g	Skyr naturalny	2 x łyżka	40 g
Cukinia	1 x sztuka	400 g	Jogurt sojowy	2 x łyżka	40 g
Bakłażan	1,5 x sztuka	360 g	Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2 x łyżka	40 g
Dynia	0,4 x sztuka	360 g	KVARG waniliowy	2 x łyżka	40 g
Papryka czerwona	1 x plaster	20 g	Ser żółty light	1 x plaster	17 g
Pomidor	1 x plaster	20 g	Wegański ser Gouda	1 x plaster	20 g
Ogórek świeży	0,25 x szt	45 g	Ser mozzarella light	2 x plaster	30 g
Rzodkiewka	2 x szt	30 g	Serek kanapkowy light	1 x łyżeczka	12 g
Maliny	1 x garść	70 g	Hummus	1 x łyżeczka	15 g
Borówka	1 x garść	50 g	Masło	0,5 x łyżeczka	3g
Truskawki	1,5 x garść	105 g	Margaryna roślinna miękka	0,5 x łyżeczka	3g
Wiśnie	1 x garść	70 g	Tofu naturalne	1 x opak	180 g
Czereśnie	1 x garść	70 g	Tofu wędzone	1 x opak	180 g
Śliwki	5 x sztuka	75 g	Ser twarogowy chudy	1,15 x opak	230 g
Morela	2 x sztuka	60 g	Łosoś wędzony	1 x plaster	20 g
Agrest	1,5 x garść	75 g	Tuńczyk w wodzie	2 x łyżka	40 g
Porzeczki	1,5 x garść	60 g			
Brzoskwinia	1 x sztuka	85 g			
Czarne jagody	1,5 x garść	75 g			
Nektarynka	1 x sztuka	100 g			

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Mięso i produkty mięsne			Przyprawy i zioła		
Pierś z kurczaka	1,6 x porcja	160 g	Pieprz czarny	1 x łyżeczka	4 g
Nabiał i jaja			Sól	2 x szczypta	1 g
Jajko	3 x sztuka	150 g	Zboża		
Jogurt naturalny	1 x łyżka	20 g	Butka gryczana	1 x Sztuka	80 g
Mleko 2%	6 x łyżka	60 g	Chleb gryczany	3 x kromka	90 g
	1,4 x szklanka	336 g	Makaron bezgluten.	2,3 x łyżka	45 g
Ser mozzarella light	2 x plaster	30 g	Mąka gryczana	1,5 x łyżka	18 g
Ser twarogowy chudy	2,5 x plaster	75 g	Płatki owsiane	2,5 x łyżka	25g
Ser żółty light	1,5 x plaster	27 g	Ryż brązowy	3 x łyżka	45 g
Serek kanapkowy light	1 x łyżeczka	12 g	Tortilla kukurydziana	1 x sztuka	60 g
Skyr naturalny	4 x łyżka	80 g			
Napoje			Ryby		
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g	Łosoś wędzony	2 x plaster	40 g
Owoce			Tłuszcze		
Brzoskwinia	1 x sztuka	85 g	Olej rzepakowy	5 x łyżeczka	25 g
Jabłko	1 x sztuka	170 g	Maśło	1 x łyżeczka	5 g
Warzywa			Inne		
Cebula	1 x sztuka	120 g	Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
	2 x plaster	40 g	Erytrytol	4 x łyżeczka	20 g
Czosnek	2 x ząbek	10 g	Maśło orzechowe	3 x łyżeczka	30 g
Dynia	0,2 x sztuka	180 g	Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka	2 g
Kalafior	0,2 x sztuka	180 g	Suszone pomidory	3 x sztuka	21 g
Marchew	2 x sztuka	90 g			
Ogórek świeży	0,2 x sztuka	36 g			
Papryka czerwona	1 x plaster	20 g			
Rzodkiewka	3 x sztuka	45 g			
Mix sałat	0,5 x garść	25 g			
Szczypiorek	1 x łyżka	5 g			
Ziemniak	2 x sztuka	150 g			