



Jadtoypis

2300 kcal

DEMO

Plan Żywniowy

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapki z twarogiem

II śniadanie

Koktajl owsiano-
owocowy

Obiad

Dyniowy kurczak
z makaronem

Kolacja

Frittata z łososiem

Kcal: 2305
W: 255.9g
B: 150.1g
T: 81.5g
Bł: 31.3g

Wtorek

Śniadanie

Omlet białkowy
z jabłkiem

II śniadanie

Wrap z kurczakiem
i warzywami

Obiad

Kalafiorowe risotto

Kolacja

Zupa krem
z marchewki

Kcal: 2287
W: 264.0g
B: 126.1g
T: 86.3g
Bł: 40.1g

Fitkjkowe DIY



4) *Brownie

2 z 6 kawałków podane z połową skyra i 50g owoców jagodowych.

Przechowuj w zamkniętym pojemniku!

**Propozycje podana w ramach porcji II śniadania.*

Do smażenia możesz wykorzystać inny olej lub oliwę.

Fit cake dla zabieganych

ŚNIADANIE/ KOLACJA

- Bowl hawajski.
- Jogurt z keto granolą
- Keto bajgiel z jajecznicą i bekonem,

II ŚNIADANIE

- Baton double Cookie,
- Jaglanka snickers,
- Proteinowa wegańska zapiekanka klasyczn

Zapytaj o dostępność w najbliższym Fit cake!

Dzień I

ŚNIADANIE

Kcal: 576 W: 64.0 B: 36.9 T: 19.2 Bł: 5.8

Kanapki z twarożkiem

Chleb gryczany, 4 x Kromka (120 g)
Ser twarogowy chudy, 4 x Plaster (120 g)
Mleko 2%, 3 x łyżka (30 g)
Olej rzepakowy, 2 x łyżeczka (10 g)
Pomidory koktajlowe, 6 x Sztuka (60 g)
Szczypiorek, 3 x łyżka (15 g)
Pestki słonecznika, 1 x łyżka (10 g)
Papryka czerwona, 3 x Plaster (60 g)

Składniki pasty wymieszaj i wyłóż na pieczywo.
Kanapki posyp prażonym słonecznikiem. Zjedz z papryką.

II ŚNIADANIE

Kcal: 471 W: 62.1 B: 18.8 T: 18.6 Bł: 8.8

Koktajl owsiano-owocowy

Brzoskwinia, 2 x Sztuka (170 g)
Truskawki, 2 x Garść (140 g)
Płatki owsiane, 3 x łyżka (30 g)
Mleko 2%, 1 x Szklanka (240 g)
Masło orzechowe, 2 x łyżeczka (20 g)
Erytrytol, 2 x łyżeczka (10 g)

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

OBIAD

Kcal: 689 W: 73.6 B: 55.2 T: 20.9 Bł: 8.8

Dyniowy kurczak z makaronem

Pierś z kurczaka, 1,8 x Porcja (180 g)
Olej rzepakowy, 2 x łyżeczka (10 g)
Dynia, 0,35 x Sztuka (315 g)
Cebula, 0,3 x Sztuka (36 g)
Jogurt naturalny, 2 x łyżka (40 g)
Makaron bezglutenowy, 3 x łyżka (60 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. Gdy warzywa będą miękkie, danie przypraw, dodaj jogurt i mieszaj. Podawaj z makaronem, całość posyp serem.

KOLACJA

Kcal: 569 W: 56.2 B: 39.2 T: 22.8 Bł: 7.9

Frittata z łososiem

Łosoś wędzony, 2 x Plaster (40 g)
Masło, 1 x łyżeczka (5 g)
Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Mleko 2%, 4 x łyżka (40 g)
Pieprz czarny, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)
Suszone pomidory, 6 x Sztuka (42 g)
Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)
Chleb gryczany, 2 x Kromka (60 g)
Ser mozzarella light, 1,5 x Plaster (22,5 g)

Jajka 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 przełóż odwrotną (surową) stroną na patelnię. Frittata posyp serem i smaż jeszcze chwilę pod przykryciem.

SUMA DNIA Kcal: 2305 W: 255.9g B: 150.1g T: 81.5g Bł: 31.3g

Dzień II

ŚNIADANIE

Kcal: 573 W: 65.6 B: 32.9 T: 22.0 Bł: 9.5

Białkowy omlet z jabłkiem

Jajko, 3 x Sztuka (150 g)
Mąka gryczana, 4.5 x Łyżka (55 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, 3 x Łyżka (60 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)

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

II ŚNIADANIE

Kcal: 451 W: 45.7 B: 36.6 T: 14.1 Bł: 10.8

Wrap z kurczakiem i warzywami

Tortilla kukurydziana, 1 x Sztuka (60 g)
Serek kanapkowy light, 1.5 x Łyżeczka (18 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Mix sałat, 0.5 x Garść (25 g)
Ogórek świeży, 0.3 x Sztuka (50 g)
Suszone pomidory, 2 x Sztuka (14 g)
Cebula, 3 x Plaster (60 g)
Papryka czerwona, 4 x Plaster (80 g)
Pieprz czarny, 0.5 x Łyżeczka (2 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.5 g)
Ser żółty light, 0.6 x Plaster (10 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: 703 W: 84 B: 32.5 T: 27.6 Bł: 10

Kalafiorowe risotto

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Cebula, 0.5 x Sztuka (60 g)
Ryż brązowy, 4.5 x Łyżka (68 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Kalafior, 0.25 x Sztuka (225 g)
Mleko 2%, 0.6 x Szklanka (140 g)
Masło orzechowe, 3 x Łyżeczka (30 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Ser żółty light, 1.8 x Plaster (30g)

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: 560 W: 68.7 B: 24.2 T: 22.6 Bł: 9.8

Zupa krem z marchewki

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Cebula, 0.5 x Sztuka (60 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Marchew, 4 x Sztuka (180 g)
Olej rzepakowy, 2 x Łyżeczka (10 g)
Ziemniak, 1 x Sztuka (75g)
Ser mozzarella light, 3.5 x Plaster (52.5g)
Chleb gryczany, 2 x Kromka (60 g)
Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10 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, prażonymi pestkami i grzankami.

SUMA DNIA Kcal: 2287 W: 264.0g B: 126.1g T: 86.3g Bł: 40.1g

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
Pierś z kurczaka	2,8 x porcja	280 g	Przyprawy i zioła		
Nabiał i jaja			Pieprz czarny	1 x łyżeczka	4 g
Jajko	5 x sztuka	250 g	Sól	2 x szczypta	1 g
Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g	Zboża		
Mleko 2%	1.6 x szklanka	380 g	Chleb gryczany	8 x kromka	240 g
	7 x łyżka	70 g	Makaron bezglutenowy	3 x łyżka	60 g
Ser mozzarella light	5 x plaster	75 g	Mąka gryczana	4.5 x łyżka	55 g
Ser twarogowy chudy	4 x plaster	120 g	Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
Ser żółty light	3.4x plaster	57 g	Ryż brązowy	4.5 x łyżka	68 g
Serek kanapkowy light	1.5 x łyżeczka	18 g	Tortilla kukurydziana	1 x sztuka	60 g
Skyr naturalny	3 x łyżka	60 g	Ryby		
Napoje			Łosoś wędzony	2 x plaster	40 g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g	Tłuszcze		
Nasiona i orzechy			Olej rzepakowy	7 x łyżeczka	35 g
Pestki słonecznika	2 x łyżka 20 g		Maśło	1 x łyżeczka	5 g
Owoce			Inne		
Brzoskwinia	2 x sztuka	170 g	Bulion warzywny	2 x szklanka	480 g
Jabłko	1 x sztuka	170 g	Erytrytol	4 x łyżeczka	20 g
Truskawki	2 x garść	140 g	Maśło orzechowe	5 x łyżeczka	50 g
Warzywa			Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka	2 g
Cebula	1.3 x sztuka	156 g	Suszone pomidory	8 x sztuka	56 g
	3 x plaster	60 g			
Czosnek	2 x ząbek	10 g			
Dynia	0,35 x sztuka	315 g			
Kalafior	0,25 x sztuka	225 g			
Marchew	4 x sztuka	180 g			
Ogórek świeży	0,3 x sztuka	50 g			
Papryka czerwona	7 x plaster	140 g			
Pomidor	0.5 x sztuka	85 g			
Pomidory koktajlowe	6 x sztuka	60 g			
Mix sałat	0.5 x garść	25 g			
Szczypiorek	3 x łyżka	15 g			
Ziemniak	1 x sztuka	75 g			