

CZWARTEK, 25 października 2018

Posiłek

Potrawy

Przepis

ŚNIADANIE
07:00
475 kcal

PIERNIKOWY OMLET Z POMARAŃCZĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1
10 min | 475 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Jajko 60 g, (1 sztuka)
Banan 120 g, (1 sztuka)
Kakao w proszku, niesłodzone 10 g, (2 łyżeczki)
Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki)
Cynamon mielony 0.2 g, (1 szczypta)
Mielona gałka muskatołowa 0.2 g, (1 szczypta)
Mielony imbir 0.2 g, (1 szczypta)
Pomarańcza 120 g, (3 plastry)
Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka)

PIERNIKOWY OMLET Z POMARAŃCZĄ:

Rozbij jajko, dodaj banana, płatki owsiane, kakao i przyprawy. Całość dokładnie zblenduj. Ciasto wylej na rozgrzaną patelnię z roztopionym tłuszczem. Smaż na bardzo małym ogniu pod przykryciem. Po kilku minutach, najczęściej czuć już wspaniały zapach przypraw, odwróć omleta. Poczekaj aż górna część będzie zwarta, zanim go obrócisz. Aby omlet odpowiednio się dopiekł użyj proporcjonalnie dużej patelni. Udekoruj plasterkami pomarańczy.

DRUGIE ŚNIADANIE
10:20
270 kcal

SALAATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA, ILOŚĆ PORCJI: 1
5 min | 270 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Szpinak 25 g, (1 garść)
Ser feta 20 g, (2 plastry)
Suszony pomidor 30 g, (2 garście)
Papryka czerwona słodka 60 g, (0.5 sztuk)
Siemię lniane 5 g, (0.5 łyżek)
Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)
Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)

SALAATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA:

Paprykę pokroić w plastry. Szpinak dokładnie umyć i osuszyć. Pomidory suszone odcedzić z zalewy. Fetę pokroić w kostkę. Następnie wszystkie składniki wyłożyć do miski i połączyć oliwą z oliwek oraz posypać nasionami lnu.

OBIAD
14:00
699 kcal

ROLADKI Z KURCZAKA Z FETA I SZPINAKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1
15 min | 335 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Pierś z kurczaka 150 g, (1 sztuka)
Ser feta 20 g, (2 plastry)
Szpinak 50 g, (2 garście)
Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)
Sól 0.4 g, (2 szczypty)
Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta)
Suszone oregano 0.2 g, (1 szczypta)
Papryka w proszku 0.4 g, (2 szczypty)

ROLADKI Z KURCZAKA Z FETA I SZPINAKIEM:

Pierś z kurczaka przekroić wzdłuż na dwie części. Rozbić tłuczkiem do mięsa, posypać przyprawami. Fetę pokroić w plastry. Szpinak dokładnie umyć i wysuszyć ręcznikiem papierowym. Na uszykowaną pierś położyć liście szpinaku a na nie fetę. Dokładnie zawinąć i spiąć wykałaczką. Ułożyć na folii aluminiowej, połączyć oliwą i zawinąć w kieszonkę. Piec w temperaturze 180 stopni przez 25 minut.

KASZA GRYCZANA

309 kcal

90 g, (6 łyżek)

PESTKI DYNI

55.9 kcal

10 g, (1 łyżka)

PRZEKĄSKA
17:00
164 kcal

KEFIR, 2% TŁUSZCZU

122 kcal

240 g, (1 szklanka)

MALINA

41.6 kcal

80 g, (1 garść)

KOLACJA
19:40
392 kcal

KREM Z DYNI Z NUTĄ
POMARAŃCZY, ILOŚĆ PORCJI: 1

25 min | 392 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Dynia 250 g, (0.5 porcji)
Pomarańcza 120 g, (0.5 sztuk)
Orzechy arachidowe 15 g, (1 łyżka)
Ziemniak 75 g, (1 sztuka)
Marchew 80 g, (1 sztuka)
Imbir świeży 5 g, (0.5 kawałek)
Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)
Papryka w proszku 0.2 g, (1 szczypta)
Mielona kurkuma 0.4 g, (2 szczypty)
Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta)

KREM Z DYNI Z NUTĄ POMARAŃCZY:

Dynię, ziemniaki i marchewkę pokrój w mniejsze kawałki. Podsmaż paprykę i kurkumę na rozgrzanej oliwie w garnku z grubym dnem. Przykryj pokrywką i duś 2 minuty. Zalej szklanką gorącej wody i wrzuć parę liści laurowych i ziele angielskie. Gotuj aż warzywa będą miękkie, około 20 min. Wyłóż ziele i liście laurowe. Następnie odstaw z ognia, dodaj imbir i zblenduj na gładki krem. Wlej wyciśnięty sok z pomarańczy, dopraw solą i dużą ilością czarnego pieprzu. Na suchej patelni podsmaż wybrane orzechy. Gorącą zupę przelej do miseczek i posyp podprażonymi orzeszkami.

LISTA ZAKUPÓW, czwartek, 25 października 2018

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Kasza gryczana 90 g (6 łyżek) Płatki owsiane 30 g (3 łyżki)
NABIAŁ	Jajko 60 g (1 sztuka) Kefir, 2% tłuszczu 240 g (1 szklanka) Ser feta 40 g (4 plastry)
WARZYWA I OWOCE	Banan 120 g (1 sztuka) Dynia 250 g (0.5 porcji) Imbir świeży 5 g (0.5 kawałek) Malina 80 g (1 garść) Marchew 80 g (1 sztuka) Orzechy arachidowe 15 g (1 łyżka) Papryka czerwona słodka 60 g (0.5 sztuk) Pestki dyni 10 g (1 łyżka) Pomarańcza 240 g (3 plastry, 0.5 sztuk) Siemię lniane 5 g (0.5 łyżek) Sok z cytryny 3 g (1 łyżeczka) Suszony pomidor 30 g (2 garście) Szpinak 75 g (3 garście) Ziemniak 75 g (1 sztuka)
MIĘSO I RYBY	Pierś z kurczaka 150 g (1 sztuka)
INNE	Cynamon mielony 0.2 g (1 szczypta) Czarny pieprz 0.4 g (2 szczypty) Kakao w proszku, niesłodzone 10 g (2 łyżeczki) Mielona gałka muskatołowa 0.2 g (1 szczypta) Mielona kurkuma 0.4 g (2 szczypty) Mielony imbir 0.2 g (1 szczypta) Olej rzepakowy 10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżki) Papryka w proszku 0.6 g (3 szczypty) Suszone oregano 0.2 g (1 szczypta) Sól 0.4 g (2 szczypty)