



JADŁOSPIS NA 3 DNI

Dieta przygotowana dla Tetiisher Blog

- dzienna kaloryczność: 1700 kcal
- czas trwania: 18.05-20.05

Roksana Środa

Specjalizacja: dietetyk kliniczny

Telefon: +48576114450

Email: wspolpraca.majlaa@gmail.com



PONIEDZIAŁEK, 18 maja 2020

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 439 kcal	PUSZYSTE PLACKI BANANOWE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 439 kcal, białko 17 g, węglowodany 66 g, tłuszcz 13.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Banan 120 g, (1 sztuka) Jajko 60 g, (1 sztuka) Mleko sojowe 50 g, (10 łyżeczek) Mąka orkiszowa 700 50 g, (0.5 szklanek) Erytrol 15 g Cynamon mielony 2 g, (1 łyżeczka) Proszek do pieczenia 2 g, (0.5 łyżeczek) Olej kokosowy 5 g, (0.5 łyżek)	PUSZYSTE PLACKI BANANOWE: Banany zblenduj z jajkami Połącz sypkie składniki, dodaj do masy bananowej. Dolej mleko. Wymieszaj. Placuszki smaż na rozgrzanej patelni z obu stron na oleju kokosowym. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisheri.pl
PRZEKĄSKA 14:30 391 kcal	FIT MICHAŁKI 20 min 391 kcal, białko 9.95 g, węglowodany 10.7 g, tłuszcz 31.6 g SKŁADNIKI: Masło orzechowe 15 g, (1 porcja) Olej kokosowy 5 g, (0.5 łyżek) Jogurt grecki 10 g, (0 opakowanie) Mąka kokosowa 30 g, (5 łyżeczek) Czekolada gorzka 15 g, (1.5 kostka) Olej kokosowy 5 g, (0.5 łyżek)	FIT MICHAŁKI: Olej rozpuść w garnuszku, dodaj masło orzechowe. Wymieszaj. Zdejmij z palnika. Dodaj pozostałe składniki oraz wybraną ilość dowolnego słodzika. Uformuj masę. Wstaw do zamrażarki na około 1h. Po wyjęciu pokrój masę na cukierki i polej polewą czekoladową, przygotowaną z czekolady i oleju kokosowego. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisheri.pl
OBIAD 18:00 470 kcal	FALAFEL Z BATATÓW I CIECIERZYCY, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 470 kcal, białko 16.8 g, węglowodany 91.4 g, tłuszcz 6.56 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Batata 150 g, (0.5 sztuka) Ciecierzycy w puszcze 80 g, (4 łyżki) Mąka owsiana 15 g, (0 szklanek) Pasta sezamowa - tahini 5 g, (0.5 łyżek) Płatki drożdżowe 10 g Marchew 250 g, (3 sztuki)	FALAFEL Z BATATÓW I CIECIERZYCY: Upiecz batata w nagrzanym do 200 stopni piekarniku (około 1 godziny) tak, by można była obrać go ze skórki palcami. Ostudź go. Rozgnieć widelcem. Dodaj pozostałe składniki i przyprawy (sól, wędzona papryka, chilli, czosnek). Zblenduj. Uformuj kotlety zwilżonymi dłońmi lub odstaw masę do lodówki do stężenia i dopiero formuj kotlety. Ułóż falafel na papierze do pieczenia. Piecz ok. 30 minut w nagrzanym do 190 stopni piekarniku. Podaj z pieczoną marchewką. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisheri.pl
KOLACJA 21:00 396 kcal	PLACUSZKI Z CUKINII, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 396 kcal, białko 31.9 g, węglowodany 49.5 g, tłuszcz 7.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia 120 g, (0 sztuk) Marchew 120 g, (1.5 sztuk) Jajko 60 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny skyr 20 g, (0 sztuk) Mąka orkiszowa 700 40 g, (0.5 szklanek) Jogurt naturalny skyr 130 g, (1 sztuka)	PLACUSZKI Z CUKINII: Cukinię zetrzyj na tartce na dużych oczkach. Dodaj startą marchewkę i pozostałe składniki. Wymieszaj. Placki smaż na rozgrzanej patelni z obu stron. Podawaj z sosem jogurtowo-ziółowym. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 459 kcal	SZAKSZUKA Z PAPRYKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 459 kcal, białko 23.9 g, węglowodany 48.2 g, tłuszcz 19.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 120 g, (2 sztuki) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.5 sztuk) Szpinak 20 g, (1 garść) Pomidor w puszcze 200 g, (1 puszka) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Chleb żytni 60 g, (1.5 kromek)	SZAKSZUKA Z PAPRYKĄ: Cebulkę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i pomidory w puszcze. Po ok. 2 min. duszenia dodaj szpinak, przyprawy i całość dokładnie wymieszaj. Duś pod przykryciem 2 minuty. Do warzyw wbij jajka, delikatnie posól je i popieprz i duś pod przykryciem kolejne 3-4 minuty (aż białko będzie ścięte). Podaj z kromką chleba.
PRZEKĄSKA 14:30 399 kcal	BUŁECZKI TWAROGOWE, ILOŚĆ PORCJI: 1 35 min 399 kcal, białko 29.2 g, węglowodany 32.1 g, tłuszcz 22.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Twaróg chudy* 125 g, (1.5 porcji) Mąka orkiszowa 700 20 g, (0 szklanek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Otręby owsiane 60 g, (8.5 łyżek) Proszek do pieczenia 5 g, (1.5 łyżeczek) Masło orzechowe 50 g, (3.5 porcje)	BUŁECZKI TWAROGOWE: Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Dodaj ulubione przypraw (np. sól, oregano). Uformuj 2 bułeczki. Ułóż na papierze do pieczenia i wstaw do nagrzanego piekarnika, na 30 minut w temperaturze 180 stopni. Podaj z masłem orzechowym. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisher.pl
OBIAD 18:00 409 kcal	WRAPY Z HUMMUSEM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 409 kcal, białko 12.9 g, węglowodany 47.2 g, tłuszcz 21.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Tortilla pełnoziarnista 60 g, (1 sztuka) Hummus klasyczny 60 g, (4 łyżki) Papryka czerwona słodka 50 g, (0 sztuk) Ogórek 50 g, (0.5 sztuk) Sałata lodowa 30 g, (1 liść) Dynia pestki 10 g, (0 szklanek)	WRAPY Z HUMMUSEM I WARZYWAMI: Placek tortilli posmaruj dokładnie hummusem. Wyłóż wszystkie warzywa pokrojone w słupki, porwaną sałatę i posyp podprażonymi pestkami dyni. Zwiń w rulon i pokrój na mniejsze kawałki. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisher.pl
KOLACJA 21:00 434 kcal	MINI PIZZA LAST MINUTE, ILOŚĆ PORCJI: 4 20 min 434 kcal, białko 13.8 g, węglowodany 34.9 g, tłuszcz 24.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (12 PORCJI): Ciasto francuskie gotowe* 275 g, (1 sztuka) Przecier pomidorowy 50 g Mozzarella light* 125 g, (1 sztuka) Pieczarki 100 g, (5 sztuk) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.5 sztuk)	MINI PIZZA LAST MINUTE: Ciasto francuskie rozłóż na papierze do pieczenia, nałóż na nie przecier pomidorowy, posyp przyprawami i nałóż dodatki. Na koniec posyp startym serem. Ciasto z dodatkami zwiń w rulonik, pokrój na mniejsze części (12) i wstaw do nagrzanego piekarnika na około 15 minut, 180 stopni. Ilość składników przeznaczona jest na 12 porcji. Na posiłek zjadasz 4 porcje :) Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisher.pl

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 521 kcal	PLACKI TWAROGOWO-BUDYNIOWE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 521 kcal, białko 49.7 g, węglowodany 39.1 g, tłuszcz 17.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg chudy* 125 g, (1.5 porcji) Jajko 120 g, (2 sztuki) Budyń bez cukru dr. oetker 20 g, (0.5 sztuk) Mąka orkiszowa 700 25 g, (0 szklanek) Olej kokosowy 5 g, (0.5 łyżek)	PLACKI TWAROGOWO-BUDYNIOWE: Wszystkie składniki mieszamy. Dodaj dowolny stódek wedle uznania. Masę nakładamy na rozgrzaną patelnię i smażymy z obu stron na oleju kokosowym. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisheri.pl
PRZEKĄSKA 14:30 345 kcal	CZEKOLADOWE SMOOTHIE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 345 kcal, białko 21.1 g, węglowodany 39 g, tłuszcz 13 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Banan 120 g, (1 sztuka) Kakao w proszku niesłodzone 3 g, (0.5 łyżeczek) Czekolada gorzka 10 g, (1 kostka) Masło orzechowe 10 g, (0.5 porcji) Jogurt naturalny skyr 150 g, (1 sztuka)	CZEKOLADOWE SMOOTHIE: Wszystkie składniki zblenduj na jednolitą konsystencję. Jeśli wolisz przygotować smoothie bowl - banana wcześniej delikatnie zamroź. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisheri.pl
OBIAD 18:00 403 kcal	MAKARON Z SOCZEWICĄ WEGE, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 403 kcal, białko 21.5 g, węglowodany 66.2 g, tłuszcz 7.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Makaron z mąki durum 45 g, (0.5 porcji) Soczewica zielona 30 g, (2.5 łyżki) Cukinia 100 g, (0 sztuk) Ciecierzycza w puszcze 30 g, (1.5 łyżek) Pomidor czerwony 100 g, (0.5 cały) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Płatki drożdżowe 10 g	MAKARON Z SOCZEWICĄ WEGE: Z podanych składników przygotuj sałatkę na zimno lub danie na ciepło. Przepis pochodzi z bloga lub Instagrama tetiisheri.pl
KOLACJA 21:00 435 kcal	WEGAŃSKI STROGONOF Z MAKRONEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 435 kcal, białko 18.1 g, węglowodany 66.4 g, tłuszcz 11.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Pieczarki 50 g, (2.5 sztuki) Płatki drożdżowe 10 g Makaron z mąki durum 50 g, (0.5 porcji) Bulion warzywny 125 g, (0.5 szklanek) Mąka kukurydziana 20 g, (2 łyżki) Mleczko kokosowe gęste 18% 50 g	WEGAŃSKI STROGONOF Z MAKRONEM: Makaron ugotuj. Na patelni podsmaż cebulkę, czosnek i pieczarki. Dodaj ulubione przyprawy i zalej sosem. Dodaj mleczko kokosowe i wymieszaj. Płatki drożdżowe możesz dodać do sosu lub posypać nimi danie z wierzchu. Podawaj z makaronem. Sos do zagęszczenia przygotuj na bazie wywaru i mąki kukurydzianej. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb żytni 60 g (1.5 kromek) Makaron z mąki durum 95 g (1 porcja) Mąka kokosowa 30 g (5 łyżeczek) Mąka kukurydziana 20 g (2 łyżki) Mąka orkiszowa 700 125 g (1 szklanka) Mąka owsiana 15 g Otręby owsiane 30 g (4.25 łyżek) Tortilla pełnoziarnista 60 g (1 sztuka)
NABIAŁ	Jajko 390 g (6.5 sztuk) Jogurt grecki 10 g Jogurt naturalny skyr 300 g (2 sztuki) Mozzarella light* 41.7 g (0.33 sztuk) Twaróg chudy* 188 g (2.25 porcje)
WARZYWA I OWOCE	Banan 240 g (2 sztuki) Batat 150 g (0.5 sztuk) Cebula 100 g (1 sztuka) Cukinia 220 g Marchew 370 g (4.5 sztuk) Ogórek 50 g (0.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 183 g (0.67 sztuk) Pomidor czerwony 100 g (0.5 cały) Pomidor w puszcze 200 g (1 puszka) Sałata lodowa 30 g (1 liść) Soczewica zielona 30 g (2.5 łyżki) Szpinak 20 g (1 garść)
INNE	Budyń bez cukru dr. oetker 20 g (0.5 sztuk) Bulion warzywny 125 g (0.5 szklanek) Ciasto francuskie gotowe* 91.7 g (0.33 sztuk) Ciecierzycza w puszcze 110 g (5.5 łyżek) Cynamon mielony 2 g (1 łyżeczka) Czekolada gorzka 25 g (2.5 kostka) Dynia pestki 10 g Erytrol 15 g Hummus klasyczny 60 g (4 łyżki) Kakao w proszku niesłodzone 3 g (0.5 łyżeczek) Masło orzechowe 50 g (3.25 porcje) Mleczko kokosowe gęste 18% 50 g Mleko sojowe 50 g (10 łyżeczek) Olej kokosowy 20 g (2 łyżki) Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka) Pasta sezamowa - tahini 5 g (0.5 łyżek) Pieczarki 83.3 g (4.17 sztuk) Proszek do pieczenia 4.5 g (1.25 łyżeczek) Przecier pomidorowy 16.7 g Płatki drożdżowe 30 g

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Poniedziałek 18 Maja 2020	Wtorek 19 Maja 2020	Środa 20 Maja 2020
Śniadanie 10:00	Puszyste placki bananowe 439 kcal	szakszuka z papryką 459 kcal	Placki twarogowo-budyniowe 521 kcal
Przekąska 14:30	Fit michałki 391 kcal	Buteczki twarogowe 399 kcal	Czekoladowe smoothie 345 kcal
Obiad 18:00	Falafel z batatów i ciecierzycy 470 kcal	Wrapy z hummusem i warzywami 409 kcal	Makaron z soczewicą wege 403 kcal
Kolacja 21:00	Placuszki z cukinii 396 kcal	Mini pizza last minute 434 kcal	Wegański strogonof z makronem 435 kcal