

# Program warsztatów



Jadłospis  
Warsztaty Krzeszów

Dietetyk Justyna Adamek sukces\_na\_diecie



## ŚNIADANIE

## PLACUSZKI MARCHEWKOWO-BANANOWE Z JOGURTEM I CYNAMONEM

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)  
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
 Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
 Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Marchew - 50 g (1.1 x Sztuka)  
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)  
 Miód pszczeli - 7 g (0.3 x łyżka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
 Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

1. Marchewkę umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce.
2. W misce umieść mąkę, sodę, tartą marchew, połowę banana, jajko i mleko.
3. Całość zmiksuj blenderem do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Odstaw ciasto na minimum 1-2 minuty, żeby soda zaczęła działać.
5. W międzyczasie umyj borówki i pokrój w plasterki połowę banana, owoce posłużą Ci do dekoracji.
6. Ustaw moc palnika na nieco poniżej średniej i rozgrzej patelnię z odrobiną oleju.
7. Na patelnię nakładaj po 1-2 łyżki masy formując okrągłe placuszki.
8. Smaż placuszki na rumiano z obu stron pod przykryciem.
9. Jogurt wymieszaj z cynamonem i miodem.
10. Placuszki utóż na talerzyku, polej jogurtem i ozdabiaj owocami.

## DRUGIE ŚNIADANIE

## TORTILLA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, SUSZONYMI POMIDORAMI I WARZYWAMI

Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)  
 Ogórek zielony (długi) - 50 g (0.3 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)  
 Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)  
 Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)  
 Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)

1. Paprykę i ogórka pokrój w długie słupki.
2. Suszone pomidory odsącz na ręczniku papierowym z nadmiaru oleju.
3. Tortille rozłóż na blacie i posmaruj serkiem śmietankowym.
4. Na tortilli w linii prostej (wzdłuż zawijanych brzegów) wyłóż sałatę, suszone pomidory i pokrojone warzywa.
5. Zawini tortille ciasno, podwijając spód, tak żeby powstał wrap.

## WSKAZÓWKI:

- Tortille możesz zapiec na suchej patelni lub w opiekaczu z obu stron. Podczas zapiekania kontroluj stopień zarumienienia, tortilla szybko się rumieni.
- Zamiast suszonych pomidorów do każdej tortilli możesz użyć 50 g łososia wędzonego.
- Możesz zamienić warzywa na inne dowolne, pamiętaj jednak o tym, aby zawsze dodawać je w odpowiednio dużej ilości do posiłków, dzięki temu dłużej będziesz odczuwać sytość.

## TORTILLA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, WĘDLINĄ I WARZYWAMI

Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)  
 Ogórek zielony (długi) - 50 g (0.3 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)  
 Polędwica z indyka - 45 g (3 x Plasterek)  
 Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)  
 Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)

1. Paprykę i ogórka pokrój w długie słupki.
2. Tortille rozłóż na blacie i posmaruj serkiem śmietankowym.
3. Na tortilli w linii prostej (wzdłuż zawijanych brzegów) wyłóż sałatę, wędlinę i pokrojone warzywa.
4. Zawini tortille ciasno, podwijając spód, tak żeby powstał wrap.

## WSKAZÓWKI:

- Tortille możesz zapiec na suchej patelni lub w opiekaczu z obu stron. Podczas zapiekania kontroluj stopień zarumienienia, tortilla szybko się rumieni.
- Zamiast wędliny do każdej tortilli możesz użyć 50 g łososia wędzonego.
- Możesz zamienić warzywa na inne dowolne, pamiętaj jednak o tym, aby zawsze dodawać je w odpowiednio dużej ilości do posiłków, dzięki temu dłużej będziesz odczuwać sytość.

## OBIAD

## NUGGETSY Z PIEKARNIKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 200 g (2 x Kawatek)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Płatki kukurydziane - 50 g (16.7 x łyżka)  
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)  
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)  
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
 Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)



1. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia i nastaw piekarnik na 180 stopni Celsjusza.
  2. Płatki kukurydziane rozgnieć jak najdrobniej.
  3. Jajko wbij do miski, dodaj mleko i połowę przypraw, rozmieszaj składniki.
  3. Piersz z kurczaka pokrój, tak aby powstały mniejsze fileciki, posyp mięso drugą połową przypraw i wymieszaj.
  4. Obtocz mięso najpierw w mieszance mleka, z jajkiem i przyprawami, a następnie fileciki panieruj w płatkach kukurydzianych i wykładaj na blaszkę.
  5. Piecz nuggetsy w temperaturze 180 stopni (grzanie góra-dół), przez 30-35 minut.
- Zjedz nuggetsy z sosem czosnkowym i sałatką.

#### JOGURTOWY SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 100 g (5 x łyżka)

Majonez GO VEGE - 30 g (1 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Czosnek zatrzyj na tarce.
2. Połącz z jogurtem greckim, majonezem i przyprawami.
3. Całość dokładnie wymieszaj.

#### SAŁATKA Z MIESZANKI SAŁAT Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.6 x Sztuka)

Mix sałat - 100 g (0.5 x Garść)

Cebula czerwona - 40 g (0.4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Warzywa pokrój dowolnie.
2. Sałatę wyłóż do miski.
3. Dodaj pokrojone warzywa.
4. Skrop sałatkę sokiem z cytryny, oliwą i przypraw do smaku.