Indywidualny Program Odżywiania

Sukces na diecie
Justyna Adamek

Jadłospis

Dla Warsztaty Krzeszów

Dietetyk Justyna Adamek sukces_na_diecie

Śniadanie

Warsztaty Krzeszów

PONIEDZIAŁEK

K:172.9 / B:4.2 / T:7.0 / WP:22.5 / F:0.7 / WW:2.4

PĄCZKI Z PIEKARNIKA (WARSZTATY) (PRZEPIS NA 20 PORCJI)
Zjedz 1 z 20 porcji
Mąka pszenna, typ 500 - 500 g (41.7 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 100 g (20 x Łyżeczka)
Czekolada mleczna - 100 g (16.7 x Kostka)
Żółtko jaja kurzego - 60 g (3 x Sztuka)
Erytrol / Erytrytol - 40 g (8 x Łyżeczka)
Drożdże piekarskie, prasowane - 30 g (0.3 x Opakowanie)
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)
Cukier puder - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Mleko podgrzej. Z podanej ilości mleka odlej 1/4 szklanki, dodaj pokruszone drożdże, łyżkę cukru i 2 łyżki mąki i całość wymieszaj. Następnie odstaw na 10-15 minut do wyrośnięcia. Jeśli używasz drożdży suszonych, dodaj je bezpośrednio do mąki razem z resztą składników. Następnie do dużej miski przesiej mąkę, dodaj słodzik (lub 30-40 g cukru), wyrośnięty rozczyn, żółtka, resztę ciepłego mleka i sól. Połącz składniki, a następnie dolej masło i całość wyrabiaj przez 10-15 minut (ja użyłam robota planetarnego). Gotowe ciasto przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na 1- 1,5 h, żeby ciasto podwoiło swoją objętość. Następie wyłóż ciasto na posypaną mąką stolnice i zagnieć krótko, po czym rozwałkuj na grubość 1,5 cm. Z ciasta wykrawaj krążki szeroką szklanką i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto odstaw do ponownego wyrastania na 30 minut. Następnie na środku każdego krążka umieść kostkę czekolady i zawiń boki do środka, formując kulkę. Gdy wszystkie pączki są gotowe wstaw je do piekarnika nagrzanego do 190 stopni (grzałka górna i dolna, bez termoobiegu) lub 170 stopni z termoobiegiem, na drugi poziom od dołu i piecz przez 20-25 minut. Pączki powinny być złocisto-rumiane. Następnie wyjmij je z piekarnika i przykryj ściereczką na 5 minut, po czym wierzch posyp cukrem pudrem.

SUMA K: 172.9 B: 4.2 T: 7.0 WP: 22.5 F: 0.7 WW: 2.4

Drugie śniadanie

Warsztaty Krzeszów

PONIEDZIAŁEK

K:226.8 / B:3.6 / T:3.2 / WP:40.7 / F:9.4 / WW:4.1

OWOCOWE SMOOTHIE (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Woda - 750 g (3 x Szklanka)
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)
Kaki (persymona) - 250 g (1 x Sztuka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Nasiona chia - 30 g (6 x Łyżeczka)

Owoce obierz i pokrój na mniejsze części i umieść w naczyniu do miksowania, dodaj resztę składników. Całość miksuj do otrzymania jednolitej konsystencji.

SUMA K: 226.8 B: 3.6 T: 3.2 WP: 40.7 F: 9.4 WW: 4.1

Obiad

Warsztaty Krzeszów

PONIEDZIAŁEK

K:245.5 / B:21.2 / T:10.0 / WP:13.7 / F:4.9 / WW:1.4

DOMOWY KEBAB (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Chleb pita - 4 g (0.1 x Sztuka)

Zacznij od przygotowania wszystkich dodatków: surówki, warzyw, sosu czosnkowego. Następnie przygotuj kurczaka. Wypełnij środek chlebków dodatkami. Gotowe kebaby zapiecz w opiekaczu.

KURCZAK GYROS (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 300 g (3 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Przyprawa gyros - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pierś z kurczaka oczyść z błonek i pokrój w kostkę. Posyp przyprawami i dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej oliwę i umieść na niej mięso, podsmażaj, regularnie mieszając, przez około 7-8 minut. W razie potrzeby podlej patelnie 50 ml wody, żeby kurczak nie przywierał.

SURÓWKA DO KEBABA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Kapusta biała - 400 g (7.3 x Liść)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Zdejmij wierzchnie liście z kapusty. Kapustę poszatkuj drobno, a głąb wyrzuć. Kapustę możesz poszatkować nożem lub użyć szatkownicy. Obierz cebulę i marchewkę. Marchewkę zetrzyj na tarce, a cebulę poszatkuj drobno. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku. Przyprawioną kapustę odłóż na 10-15 minut i następnie ugniataj ją dłońmi przez 1-2 minut, żeby zrobiła miększa.

DODATKI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.6 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Cebulkę pokrój w piórka, pomidora w ćwiartki a ogórka w plasterki.

JOGURTOWY SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Jogurt grecki - 100 g (5 x Łyżka)
Majonez GO VEGE - 40 g (1.3 x Łyżka)
Czosnek - 25 g (5 x Ząbek)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czosnek przeciśnij przez praskę, połącz z jogurtami, majonezem i przyprawami, całość dokładnie wymieszaj.

SUMA K: 245.5 B: 21.2 T: 10.0 WP: 13.7 F: 4.9 WW: 1.4