



7 DNIOWY PLAN ŻYWIENIOWY

STANDARD

NEWSLETTER - 1 DZIEŃ 1800 KCAL



CZEŚĆ!

Przed sobą widzisz próbkę mojego gotowego jadłospisu. Włożyłam w niego sporo pracy a przede wszystkim ogrom miłości do zdrowego odżywiania.

Wszystkie przepisy, które znajdziesz w jadłospisie są proste, szybkie i smaczne. Stosując mój jadłospis już nigdy więcej nie będziesz miał uczucia, że jesteś na diecie!

Pełen jadłospis w wybranej kaloryczności będziesz mógł kupić już od 15.11.2021!

Życzę pysznego gotowania i poznawania nowych smaków!

Zuzanna Nowak



@korneliakulinarne

JADŁOSPIS

Poniedziałek

▶ Śniadanie (401kcal)

Dyniowa owsianka z figą (401 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Dyniowa owsianka z figą - 1 porcja

Składniki:

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Olej kokosowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Orzechy laskowe - 1/3 garści (10g)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (33g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 3/4 szklanki (167ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Erytrol Intenson - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Dynię obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Na dnie średniej wielkości garnka rozgrzać olej kokosowy, następnie dodać przyprawy oraz dynię i smażyć przez 2-3 minuty mieszając.

Dodać resztę składników i gotować pod przykryciem przez ok 5 minut. Jeżeli chcemy, aby owsianka była gęsta należy odkryć pokrywkę i gotować do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji.

Orzechy pokroić i podprażyć na patelni, figę pokroić w plasterki. Owsiankę przełożyć do miseczki i udekorować orzechami i owocem.

▶ II śniadanie (384kcal)

Fit Napoleonka (384 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Fit Napoleonka - 1 porcja

Składniki:

- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 szklanki (5g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser ricotta Galbani - 12 łyżeczek (120g)
- Żelatyna - 2/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)
- Erytrol - Intenson - 1 i 1/3 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

1. Odważ 50 ml mleka i zagotuj z łyżką erytrolu. Pozostałe mleko wymieszaj w kubeczku z mąką, gdy mleko się zagotuje dodaj do niego część z mąką. Następnie dodaj kurkumę oraz żelatynę. Całość mieszaj do momentu rozpuszczenia się żelatyny około 3-5 minut. Następnie odstaw w chłodne miejsce.

MASA: ricottę i odrobinę erytrolu (do smaku) wymieszaj, następnie dodaj schłodzony budyń. Na dno pojemnika/naczynia wyłóż połowę herbatników i wylej masę. Na górę połóż resztę herbatników. Całość włóż do lodówki na 2 h.

**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

JADŁOSPIS

► Obiad (689kcal)

Kurczak po włosku (689 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Kurczak po włosku - 1 porcja

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makaron pełne ziarno - gniazda wstążki Lubella - 1 i 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 7 plasterów (49g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 2 łyżki (50ml)

Sposób przygotowania:

Całe mięso doprawić solą, pieprzem, oregano, natrzeć startym czosnkiem i wysmarować łyżką oliwy. Na tym etapie kurczaka można odstawić do zamarynowania (jeśli mamy czas).

Kurczaka pokroić, obsmażyć na patelni. Na tą samą patelnię włożyć pomidory suszone (można pokroić) i dodać śmietankę oraz szpinak, pod koniec gotowania zmniejszyć ogień i dodać jogurt oraz makaron wszystko wymieszać.

► Kolacja (388kcal)

Wytrawne placki z batatów (388 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Wytrawne placki z batatów - 1 porcja

Składniki:

- Jajka kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Gąłka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Batat - 1/2 sztuki (120g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/3 opakowania (50ml)

Sposób przygotowania:

Batata umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, włożyć do miski. Tak samo zetrzeć obraną cebulę i dodać ją do batatów.

Dodać resztę składników: przeciśnięty przez praskę czosnek, jajka, mąkę i przyprawy. Rozgrzać patelnię, dodać tłuszcz i nakładać po pełnej łyżce masy na 1 placka, rozprowadzić na cieńszy placek i uklepać masę. Smażyć przez ok. 3 minuty na umiarkowanym ogniu (lub do czasu aż placki łatwo dadzą się przewrócić na łyżce na drugą stronę). Powtórzyć smażenie z drugiej strony. Podawać z jogurtem i pomidorem.

**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

SPRAWDŹ CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

SPRAWDŹ CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak