



DARMOWY JADŁOSPIS

SMAK LATA



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

SPRAWDŹ CO DLA CIEBIE PRZYGOTOWAŁAM

CZEŚĆ!

DZIŚ NASZE ŚWIĘTO, CZYLI
DZIEŃ DZIECKA, Z TEJ OKAZJI
PRZYGOTOWAŁAM PREZENT
W POSTACI JADŁOSPISU.

PLAN ŻYWIENIOWY TO LATO
ZAMKNIĘTE W PROSTYCH I
PRZEPEŁNIONYCH SMAKIEM
POTRAWACH.

TOSTY FRANCUSKIE NA SŁODKO,
ORZEŹWIAJĄCY CHŁODNIK CZY
KLASYCZNE MŁODE ZIEMNIACZKI
Z GZIKIEM!

ZAPRASZAM CIĘ W KULINARNĄ
PODRÓŻ PEŁNĄ WITAMIN, KTÓRE
ODŻYWIĄ TWOJE CIAŁO.

JADŁOSPIS JEST W
KALORYCZNOŚCI 1800 KCAL!

BĘDZIE MI NIEZMIERNIE MIŁO
JEŚLI DASZ MI ZNAĆ CZY
PRZEPISY CI SMAKUJĄ!

Zuzia



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

DARMOWY JADŁOSPIS

► Śniadanie (537kcal)

Tosty francuskie z truskawkami i skórką cytrynową (537 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Skórka cytrynowa - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

1. Jajko, mleko i słodzik umieścić w misce lub głębokim talerzu. Widelcem roztrzepać wszystkie składniki.
2. Pieczywo pokroić na plastry, na patelni rozgrzać tłuszcz.
3. Plastry pieczywa wymieszać w masie jajecznej a następnie umieścić na patelni.
4. Obsmażyć z obu stron, gotowe tosty podawać z owocami, serkiem i skórką z cytryny.

► II śniadanie (287kcal)

Różowy chłodnik z jajkiem i szczypiorkiem (287 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Buraki, gotowane - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Do naczynia miksującego wrzucić ugotowane buraki i ogórki (można użyć blendera). Następnie dodać jogurt, kefir i dopraw solą i pieprzem, wymieszać. Wstawić na godzinę do lodówki. Podawać dobrze schłodzony z jajkiem ugotowanym na twardo i koperkiem lub szczypiorkiem.

► Obiad (531kcal)

Ziemniaki z gzikiem i sałatką (531 kcal)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 3/4 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki - 2 sztuki (190g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki bardzo dokładnie wyszoruj, nie obieraj skórki.
2. Gotuj w lekko osolonej wodzie około 30 minut.
3. W misce połącz twaróg, śmietanę, mleko i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Przełóż do miski i całość skrop oliwą i posyp nasionami.
5. Ziemniaki przekrawaj, podawaj z gzikiem posypanym posiekany szczypiorkiem oraz sałatką.

► Kolacja (462kcal)

Letnia sałatka z bobem i awokado (462 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Bób - 2 i 1/2 garści (200g)
- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

1. W garnku zagotować posoloną wodę, następnie dodać bób i gotować do miękkości (około 10-20 minut).
2. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki, awokado przekroić na pół, wydrążyć pestkę, obrać i pokroić w dużą kostkę.
3. Bób odcedzić i wyłuskać.
4. Wszystkie składniki umieścić w misce, całość polać przygotowanym dressingiem.

Dressing (oliwa, miód, sól, pieprz i sok z cytryny)



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

ZOSTAŃ ZE MNA W KONTAKCIE!

ZAOBSERWUJ MÓJ PROFIL



[zuzjanowak](#)



www.facebook.pl/dietholistyczna



[dietetykzuzja](#)



www.zuzannanowakdietetyk.pl

Na mojej stronie znajdziesz pyszne gotowe
jadłospisy i darmowe
smaczne przepisy!



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

