



bazowa dieta weekendowa

opracowanie: mgr Monika Ciesielska

dietetyk, autorka Kursu Skutecznego Odchudzenia
www.korepetycjezodchudzania.pl

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:346.6 / B:26.4 / T:14.4 / WP:23.4 / F:8.2 / WW:2.5

JAJECZNICA Z PIECZYWEM CHRUPKIM

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Ogórki kiszone - 180 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Masło ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Białko jaja kurzego - 70 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym maśle.
2. Posyp szczypiorkiem.
3. Zjedz z pieczywem chrupkim i pokrojonymi warzywami.

Żółtko oddaj kotu :)

OBIAD 12:30

K:496.5 / B:34.1 / T:18.0 / WP:47.1 / F:14.3 / WW:4.7

PIZZA NA TORTILLI

GALBANI Ser Mozzarella light - 50 g (0.42 x Sztuka)
Szynka z indyka - 70 g (4.67 x Plasterek)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Bazyliia (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 190 stopni.
- PRZYGOTUJ SOS POMIDOROWY:
- 100 ml passaty pomidorowej, łyżeczka oregano, 1/2 łyżeczki bazylii, 1 duży ząbek czosnku, szczypta soli i pieprzu: gotować w małym rondelku do zgęstnienia
 2. Placek tortilli podmaruj sosem pomidorowym
 3. Mozzarellę poszarp na drobne kawałki, posyp nią tortillę
 4. Dodaj pozostałe składniki (szynka pocięta w cienkie paski, przekrojone pomidorki, lub inne warzywa)
 5. Piecz około 10 minut
- Przed zjedzeniem nałóż rukolę

SAŁATKA Z RUKOLI I POMIDORKÓW

Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj składniki.

KOLACJA 18:00

K:317.4 / B:20.0 / T:0.7 / WP:49.1 / F:4.9 / WW:4.9

OWOCOWE LODY WYSOKOBIAŁKOWE

Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 150 g (1 x Opakowanie)
Banana - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 120 g (2.4 x Garść)
Ksylitol - 14 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

- PRZYGOTUJ POSIŁEK RANO, wymaga zamrożenia
1. Rozgnieć banana widelcem.
 2. Skyr (lub wysokobiałkowy jogurt) wymieszaj z ksylitolem i bananem.
 3. Przenieś masę do foremek na muffinki.
 4. Górę udekoruj borówkami (wciskając je w masę).
 5. Włóż do zamrażarki.
- Pozostałe borówki zjedz wieczorem jako dodatek do lodów
Zamiast ksylitolu możesz użyć 10 g cukru.

SUMA K: 1160.5 / B: 80.5 / T: 33.1 / WP: 119.6 / F: 27.5 / WW: 12.1

ZADANIE

1. Oblicz różnicę pomiędzy Twoją docelową kalorycznością diety, a kaloriami z powyższego jadłospisu.

TWÓJ WYNIK:

2. Zaplanuj czym zagospodarujesz swoje "wolne kalorie" - co zjesz dodatkowo, dla własnej przyjemności?

TWOJE PRZYJEMNOŚCI:

3. Oblicz, jaka porcja tych pyszności, zmieści się w Twoim bilansie kalorycznym.*

LUZ KONTROLOWANY, czyli porcje:

*nie przejmuj się rozkładem makroskładników. Jeśli dbasz o to w tygodniu, w weekendy pozwól sobie na działanie intuicyjne. Twój główny cel to sprawienie sobie przyjemności jedzeniem połączone z kontrolowanym spożyciem kalorii.

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:317.2 / B:18.8 / T:7.6 / WP:35.6 / F:11.3 / WW:3.6

LETNIE KANAPKI

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 150 g (10 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przygotuj kanapki z szynką, jajkiem i warzywami.
2. Pozostałą część pomidora, ogórka i rzodkiewki zjedz jako dodatek.

OBIAD 12:30

K:556.6 / B:37.3 / T:18.9 / WP:55.0 / F:6.9 / WW:5.6

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x łyżka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Ziemniaki - 300 g (4-5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Ze śmietany, jogurtu i ogórka przygotuj mizerię (dopraw tak, jak lubisz)
2. Ugotuj ziemniaki.
3. Pod koniec gotowania ziemniaków, usmaż jajka sadzone na nieprzywierającej patelni.

KOLACJA 18:00

K:301.5 / B:27.3 / T:1.9 / WP:37.8 / F:10.0 / WW:1.7

KANAPKI NA PIECZYWIE CHRUPKIM Z TWAROŻKIEM

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 25 g (0.1 x Szklanka)
Kiełki brokuła - 20 g (2.5 x łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chaber graham pieczywo chrupkie - 35 g (5 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Rozgnieć widelcem twaróg z dodatkiem mleka, przypraw, dodaj tartą rzodkiewkę i siekany szcypiorek
2. Przygotuj 2 kanapki na pieczywie chrupkim
3. Posyp kiełkami
4. Brzoskwinia lub inny owoc do 100 kcal gratis :)

SUMA K: 1175.3 / B: 83.4 / T: 28.4 / WP: 128.4 / F: 28.2 / WW: 10.9

ZADANIE

1. Oblicz różnicę pomiędzy Twoją docelową kalorycznością diety, a kaloriami z powyższego jadłospisu.

TWÓJ WYNIK:

2. Zaplanuj czym zagospodarujesz swoje "wolne kalorie" - co zjesz dodatkowo, dla własnej przyjemności?

TWOJE PRZYJEMNOŚCI:

3. Oblicz, jaka porcja tych pyszności, zmieści się w Twoim bilansie kalorycznym.*

LUZ KONTROLOWANY, czyli porcje:

*nie przejmuj się rozkładem makroskładników. Jeśli dbasz o to w tygodniu, w weekendy pozwól sobie na działanie intuicyjne. Twój główny cel to sprawienie sobie przyjemności jedzeniem połączone z kontrolowanym spożyciem kalorii.

Lista zakupów

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

OWOCE I WARZYWA

Banan	120 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	120 g	2.4 x Garść
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Kiełki brokuła	20 g	2.5 x Łyżka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	180 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszane	180 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	270 g	13.5 x Sztuka
Rukola	60 g	3 x Garść
Rzodkiewka	195 g	13 x Sztuka
Szczypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Ziemniaki	300 g	4-5 x Sztuka

NABIAŁ

Białko jaja kurzego	70 g	2 x Sztuka
GALBANI Ser Mozzarella light	50 g	0.42 x Sztuka
Jaja kurze (gotowane)	50 g	1 x Sztuka
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	25 g	0.1 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego	225 g	1.5 x Opakowanie
Śmietana, 12% tłuszczu	18 g	1 x łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta

INNE

Ksylitol	14 g	2 x łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja

TŁUSZCZE

Masło ekstra	2 g	0.4 x łyżeczka
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x łyżka

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka


MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Szynka z indyka	100 g	6.67 x Plasterek
-----------------	-------	------------------

ZBOŻOWE

Chaber graham pieczywo chrupkie	35 g	5 x Kromka
---------------------------------	------	------------

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana