



MAKRO  
BEAST

MAKROBEAST

# PLAN

## ŻYWIENIOWY



PACJENT:

**Dieta 1600 kalorii**



## Jadłospis

### **Poniedziałek**

#### ▶ **Śniadanie (E: 446kcal, B o.: 36.65g, T: 6.9g, W o.: 62.5g)**

Placuszki marchewkowe (E: 446kcal, B o.: 36.65g, T: 6.9g, W o.: 62.5g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Placuszki marchewkowe - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 1/3 szklanki (40g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)
- Odżywka białkowa - (10g)



#### Sposób przygotowania:

Białko ubijamy z erytrytolem lub słodzikiem. Następnie wbijamy żółtko i ponownie ubijamy. Dodajemy drobno startą marchewkę, mąkę, odżywkę, połowę skyrą oraz słodzik wedle uznania ew. wodę, jeśli wyjdzie nam za gęsta konsystencja lub trochę mąki jeśli za rzadka. Placuszki smażymy nie za grube pod przykryciem na małym ogniu. Gotowe placuszki posypujemy cynamonem i podajemy z resztą skyrą i owocem.

#### ▶ **II śniadanie (E: 339kcal, B o.: 7.95g, T: 14.46g, W o.: 46.8g)**

Lody truskawkowo-bananowe (E: 339kcal, B o.: 7.95g, T: 14.46g, W o.: 46.8g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Lody truskawkowo-bananowe - 1 porcja



#### Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny typ grecki Bakoma - 1/3 opakowania (150g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)



#### Sposób przygotowania:

Wszystkie owoce zmiksować, wyłożyć do foremki i wstawić na min. 2 godziny do zamrażarki.

#### ▶ **Obiad (E: 529kcal, B o.: 44.25g, T: 16.41g, W o.: 52.97g)**

Kotlety mielone z indyka z ziemniakami i mizerią (E: 529kcal, B o.: 44.25g, T: 16.41g, W o.: 52.97g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Kotlety mielone z indyka z ziemniakami i mizerią - 1 porcja



### Składniki:

- Jajka kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt 0% naturalny FruVita - 1/3 szklanki (100g)
- Mięso mielone z indyka ZM Mysłowice - 3/4 szklanki (150g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ziemniaki późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



### Sposób przygotowania:

Mięso mielone rozgniatamy, dodajemy pokrojoną cebulę, jajko i ulubione przyprawy, mieszamy składniki i następnie formujemy z mięsa kotlety. Na rozgrzanej patelni z olejem kładziemy kotlety i smażymy do uzyskania złotego koloru mięsa. Kroimy ogórka w plastry i mieszamy z jogurtem dodając ulubione przyprawy.

## ► Kolacja (E: 288kcal, B o.: 13.8g, T: 8.91g, W o.: 38.82g)

Kanapka z fetą i pomidorem (E: 288kcal, B o.: 13.8g, T: 8.91g, W o.: 38.82g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Kanapka z fetą i pomidorem - 1 porcja



### Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)



### Sposób przygotowania:

Chleb posmarować fetą, następnie położyć plastry ogórka oraz pomidora, doprawić solą i pieprzem.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1602 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	201.09 g

## Jadłospis

### **Wtorek**

#### ► Śniadanie (E: 340kcal, B o.: 23.33g, T: 7.19g, W o.: 48.78g)

Bułka z mozzarellą (E: 297kcal, B o.: 22.48g, T: 7.02g, W o.: 38.66g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Bułka z mozzarellą - 1 porcja



#### Składniki:

- Bułki grahamki - 2/3 sztuki (60g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Szynka pyszna Indykpol - 1 i 1/4 plastra (25g)



#### Sposób przygotowania:

Pomidor, szynkę i ser ułożyć na pieczywie, posypać solą, pieprzem i włożyć na chwilę do piekarnika.

Brzoskwinia (E: 43kcal, B o.: 0.85g, T: 0.17g, W o.: 10.12g) 1 sztuka (85g)

#### ► II śniadanie (E: 255kcal, B o.: 11.5g, T: 4.2g, W o.: 44.37g)

Kakaowa owsianka z bananem (E: 255kcal, B o.: 11.5g, T: 4.2g, W o.: 44.37g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Kakaowa owsianka z bananem - 1 porcja



#### Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)



#### Sposób przygotowania:

Błyskawiczne płatki ugotować na mleku i dodać kakao. Banana pokroić w plasterki i dodać do owsianki.

#### ► Obiad (E: 707kcal, B o.: 50.18g, T: 21.14g, W o.: 85.19g)

Spaghetti z mięsem mielonym z indyka (E: 707kcal, B o.: 50.18g, T: 21.14g, W o.: 85.19g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Spaghetti z mięsem mielonym z indyka - 1 porcja



#### Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron spaghetti Makarony Polskie - 1/3 garści (65g)
- Mięso mielone z indyka ZM Mysłowice - 3/4 szklanki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pomidory w puszcze - 1 i 2/3 szklanki (400g)
- Ser, gouda tłusty - 1 plaster (25g)



#### Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron, mięso dopraw i podsmaż, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, smaż chwilę, następnie dodaj całą puszkę pomidorów, na koniec dopraw wedle uznania. Na górę posyp pokrojony cienko ser żółty

#### ► Kolacja (E: 295kcal, B o.: 23.14g, T: 12.21g, W o.: 24.33g)

## Jadłospis

Serek wiejski z truskawkami (E: 295kcal, B o.: 23.14g, T: 12.21g, W o.: 24.33g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Serek wiejski z truskawkami - 1 porcja



### Składniki:

- Masło orzechowe McEnnedy - 3/4 łyżki (15g)
- Serek wiejski lekki Tesco - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Truskawki - 1 i 2/3 szklanki (250g)



### Sposób przygotowania:

Serek wymieszać z owocami, na koniec dodać masło orzechowe.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1597 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	202.67 g

## Jadłospis



### Środa

#### ► Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 19.58g, T: 17.23g, W o.: 38.12g)

Grzanki z jajecznicą i pomidorem (E: 385kcal, B o.: 19.58g, T: 17.23g, W o.: 38.12g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Grzanki z jajecznicą i pomidorem - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



#### Sposób przygotowania:

Pieczyczo zapiec w piekarniku lub w tosterze. Jajka rozmieszać i wlać na rozgrzany olej. Przyprawić ulubionymi ziołami. Na grzankach ułożyć plastry pomidora i jajecznicę. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

#### ► II śniadanie (E: 234kcal, B o.: 19.4g, T: 4.52g, W o.: 29.85g)

Jogurt z bananem i czekoladą (E: 234kcal, B o.: 19.4g, T: 4.52g, W o.: 29.85g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Jogurt z bananem i czekoladą - 1 porcja



#### Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Czekolada deserowa - 1 i 1/2 kostki (15g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)



#### Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszaj z kawałkami banana i pokrojoną czekoladą.

#### ► Obiad (E: 608kcal, B o.: 45.99g, T: 19.23g, W o.: 60.52g)

Sałatka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą z sosem czosnkowym. (E: 608kcal, B o.: 45.99g, T: 19.23g, W o.: 60.52g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Sałatka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą z sosem czosnkowym. - 1 porcja



#### Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Jogurt 0% naturalny FruVita - 1/3 szklanki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Makaron pszenny - (55g)



#### Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi przyprawami i podsmaż na patelni. Warzywa pokrój w kosteczkę. Jogurt wymieszaj z czosnkiem i przyprawami. Gotowy makaron wymieszaj z warzywami, kurczakiem, całość polej sosem czosnkowym.

#### ► Kolacja (E: 376kcal, B o.: 12.64g, T: 5.13g, W o.: 73.72g)

## Jadłospis

Owsianka z jabłkiem i cynamonem (E: 376kcal, B o.: 12.64g, T: 5.13g, W o.: 73.72g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka z jabłkiem i cynamonem - 1 porcja



### Składniki:

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Miód pszczeleli - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)



### Sposób przygotowania:

Jabłko pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, podlać wodą i dusić przez około 5 minut, aż zmięknie. Następnie wlać mleko, dodać płatki, otręby, gotować na małym ogniu przez około 4 minuty. Gotową owsiankę przestudzić. Przystudzoną owsiankę przelać do miseczki, połączyć miodem i posypać cynamonem



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1603 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	202.21 g

## Lista zakupów



### Produkty zbożowe

- |                          |                                    |                    |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bułki grahamki                     | 60g (2/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni                        | 140g (4 kromki)    |
| <input type="checkbox"/> | Makaron pszenny                    | 55g                |
| <input type="checkbox"/> | Makaron spaghetti Makarony Polskie | 65g (1/3 garści)   |
| <input type="checkbox"/> | Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 | 40g (1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane                     | 80g (3/4 szklanki) |



### Warzywa

- |                          |                    |                         |
|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cebula             | 100g (1 sztuka)         |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek            | 20g (4 ząbki)           |
| <input type="checkbox"/> | Marchew            | 80g (1 i 3/4 sztuki)    |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek             | 160g (3/4 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona   | 100g (1/3 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor            | 250g (1 i 1/2 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor koktajlowy | 160g (8 sztuk)          |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze | 400g (1 i 2/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek        | 10g (2 łyżki)           |
| <input type="checkbox"/> | Ziemniaki, późne   | 200g (2 i 1/4 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

- |                          |                                    |                          |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt 0% naturalny FruVita        | 200g (3/4 szklanki)      |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Skyr              | 300ml (2 opakowania)     |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny typ grecki Bakoma | 150g (1/3 opakowania)    |
| <input type="checkbox"/> | Mleko 0,5% Mlekovita               | 350ml (1 i 1/2 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Odżywka białkowa                   | 10g                      |
| <input type="checkbox"/> | Ser, gouda tłusty                  | 25g (1 plaster)          |
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella light 8,5% Zoma     | 120g (1 sztuka)          |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta"                    | 40g (1/5 kostki)         |
| <input type="checkbox"/> | Serek wiejski lekki Tesco          | 150g (7 i 1/2 łyżki)     |



## Lista zakupów



### Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 200g (4 sztuki)
- Mięso mielone z indyka ZM Mysłowice 300g (1 i 2/3 szklanki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g (1/2 sztuki)
- Szynka pyszna Indykpol 25g (1 i 1/4 plastra)



### Oleje i tłuszcze

- Masło orzechowe McEnnedy 15g (3/4 łyżki)
- Oliwa z oliwek 39ml (3 i 3/4 łyżki)



### Cukier i słodyczne

- Czekolada deserowa 15g (1 i 1/2 kostki)
- Kakao ciemne Gellwe 10g (1 łyżka)
- Miód pszczele 15g (2/3 łyżki)



### Owoce, orzechy i nasiona

- Banan 240g (2 sztuki)
- Brzoskwinia 85g (1 sztuka)
- Jabłko 270g (1 i 1/2 sztuki)
- Truskawki 400g (2 i 2/3 szklanki)



### Przyprawy

- Cynamon, mielony 4g (1 łyżeczka)

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Placuszki marchewkowe	Bułka z mozzarellą Brzoskwinia	Grzanki z jajecznicą i pomidorem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Lody truskawkowo-bananowe	Kakaowa owsianka z bananem	Jogurt z bananem i czekoladą
Obiad	Obiad	Obiad
Kotlety mielone z indyka z ziemniakami i mizerią	Spaghetti z mięsem mielonym z indyka	Salatka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą z sosem czosnkowym.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kanapka z fetą i pomidorem	Serek wiejski z truskawkami	Owsianka z jabłkiem i cynamonem