



MAKRO
BEAST

MAKROBEAST

PLAN

ŻYWIENIOWY



PACJENT:

Dieta 1800 kalorii



Jadłospis

Poniedziałek

► **Śniadanie (E: 388kcal, B o.: 16.13g, T: 12.43g, W o.: 55.97g)**

Owsianka tiramisu (E: 388kcal, B o.: 16.13g, T: 12.43g, W o.: 55.97g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka tiramisu - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Nescafé Classic kawa rozpuszczalna - 3/4 łyżki (5g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Płatki zalać mlekiem. Dodać kawę i gotować na małym ogniu kilka minut, aż owsianka zgęstnieje. Banana pokroić w plasterki, migdały posiekać, wymieszać, obłożyć plasterkami banana, posypać kakao i pokrojonymi migdałami.

► **II śniadanie (E: 310kcal, B o.: 23.29g, T: 5.1g, W o.: 44.93g)**

Bułka z twarogiem, warzywami i słonecznikiem (E: 310kcal, B o.: 23.29g, T: 5.1g, W o.: 44.93g)

1 porcja

PRZEPIS: Bułka z twarogiem, warzywami i słonecznikiem - 1 porcja



Składniki:

- Bułki pszenne zwykłe - 3/4 sztuki (60g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Twaróg chudy Figand - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sałata zielona, liście - 3 garście (15g)



Sposób przygotowania:

Z podanych składników przygotować kanapkę.

► **Obiad (E: 638kcal, B o.: 51.82g, T: 19.84g, W o.: 65.1g)**

Pieczona pierś z indyka faszerowana mozzarellą do tego mizeria i ziemniaki (E: 638kcal, B o.: 51.82g, T: 19.84g, W o.: 65.1g)

2 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka faszerowana mozzarellą do tego mizeria i ziemniaki - 2 porcje



Składniki:

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 2/3 opakowania (100g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (280g)



Sposób przygotowania:

Filet z piersi indyka umyć i zrobić w niej kieszeń. Następnie natrzeć mieszanką ze świeżego czosnku, majeranku, musztardy i oleju. W kieszeń włożyć plasterki mozzarelli. Piec w rękawie ok. 30 minut w naczyniu żaroodpornym. Pierś również można usmażyć na patelni. Pierś podawać np, z ziemniaki i mizerią. Mizerię przyrządzić wedle swoich upodobań.

► Kolacja (E: 462kcal, B o.: 29.05g, T: 11.31g, W o.: 61.03g)

OMLET BANANOWY (E: 462kcal, B o.: 29.05g, T: 11.31g, W o.: 61.03g)

1 porcja

PRZEPIS: OMLET BANANOWY - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)
- Miód - 1/2 łyżki (12g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)



Sposób przygotowania:

Banana rozdrabniamy nożem na mniejsze kawałki i mieszamy z mąką i połową jogurtu. Otrzymaną masę smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni lekko nasmarowanej tłuszczem z obu stron do zarumienienia. Gotowego omeleta smarujemy resztą jogurtu wymieszanego z miodem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1798 kcal	Białko ogółem:	120.29 g
Tłuszcz:	48.68 g	Węglowodany ogółem:	227.03 g

Jadłospis

Wtorek

► Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 38.59g, T: 20.62g, W o.: 72.23g)

Owsianka snickers (E: 624kcal, B o.: 38.59g, T: 20.62g, W o.: 72.23g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka snickers - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Czekolada gorzka - 1 i 1/2 kostki (15g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe Sante - 1 łyżka (20g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)

Sposób przygotowania:

Mleko z płatkami owsianymi, kakao, słodzidłem i masłem orzechowym gotować na małym ogniu kilka minut aż owsianka zgęstnieje. Podawać z pokrojonym w plasterki bananem, na wierzch nałożyć jogurt i całość posypać pokrojoną na mniejsze kawałki czekoladą

► II śniadanie (E: 333kcal, B o.: 36.52g, T: 7.22g, W o.: 30.76g)

Serek wiejski z owocami i płatkami owsianymi (E: 333kcal, B o.: 36.52g, T: 7.22g, W o.: 30.76g)

1 porcja

PRZEPIS: Serek wiejski z owocami i płatkami owsianymi - 1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane - 1/7 szklanki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Serek wiejski lekki Tesco - 10 łyżek (200g)
- Winogrona - 1 garść (70g)
- Odżywka białkowa - (15g)

Sposób przygotowania:

W misce wymieszać serek z odżywką i płatkami owsianymi, winogrona przeciąć w pół. Całość wymieszać ze sobą, posypać cynamonem.

► Obiad (E: 461kcal, B o.: 11.04g, T: 2.26g, W o.: 100.56g)

Ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem (E: 461kcal, B o.: 11.04g, T: 2.26g, W o.: 100.56g)

1 porcja

PRZEPIS: Ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (170g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 2/3 szklanki (150ml)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 3/4 woreczka (75g)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku z wodą (200ml) na małym ogniu, aż ryż będzie miękki, a płyny się wchłoną. Jabłka obrać, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzanej patelni wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć, dosypać cynamon i odrobinę miodu. Na gotowy ryż ułożyć uduszone jabłka.

Jadłospis

► Kolacja (E: 385kcal, B o.: 28.62g, T: 20.04g, W o.: 21.59g)

Jajecznica na chudej szynce ze szczypiorkiem (E: 385kcal, B o.: 28.62g, T: 20.04g, W o.: 21.59g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica na chudej szynce ze szczypiorkiem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Szynka z indyka - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Szynkę i cebulę doprawić i podsmażyć na oleju. Jajka wymieszać i wlać na patelnię. Jajecznicę posypać szczypiorkiem i podawać z pieczywem



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1803 kcal	Białko ogółem:	114.77 g
Tłuszcz:	50.14 g	Węglowodany ogółem:	225.14 g

Jadłospis

Środa

► Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 16.78g, T: 14.55g, W o.: 58.36g)

Pieczyno z pastą z awokado, jajkiem i pomidorem (E: 430kcal, B o.: 16.78g, T: 14.55g, W o.: 58.36g) 1 porcja

PRZEPIS: Pieczywo z pastą z awokado, jajkiem i pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/4 sztuki (40g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Wydrążyć awokado i rozgnieść miąższ. Dodać sok z cytryny, przyprawy i wyciśnięty czosnek. Odstawić na chwilę do lodówki. Ugotować jajko na twardo. Chleb posmarować pastą z awokado, dodać pokrojone jajko i pomidora.

► II śniadanie (E: 272kcal, B o.: 22.68g, T: 8.21g, W o.: 27.12g)

Jogurt proteinowy z twarogiem, owocami i masłem orzechowym (E: 272kcal, B o.: 22.68g, T: 8.21g, W o.: 27.12g) 1 porcja

PRZEPIS: Jogurt proteinowy z twarogiem, owocami i masłem orzechowym - 1 porcja



Składniki:

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Masło orzechowe Sante - 3/4 łyżki (15g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



Sposób przygotowania:

Owoc pokroić w kostkę. Wymieszać owoc z jogurtem i dodać masło orzechowe.

► Obiad (E: 657kcal, B o.: 33.88g, T: 23.61g, W o.: 76.79g)

Naleśnik ze szpinakiem i fetą (E: 657kcal, B o.: 33.88g, T: 23.61g, W o.: 76.79g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Naleśnik ze szpinakiem i fetą - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 5 i 1/3 łyżki (80g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 2/3 szklanki (130ml)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Ser typu "Feta" - 1/3 kostki (60g)
- Szpinak, mrożony - 4 sztuki (200g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać jajko z mąką i solą. Stopniowo dodawać mleko i wodę (50ml), cały czas mieszając ciasto trzepaczką. Gdy ciasto będzie miało jednolitą konsystencję, odstawić ciasto na 20 minut. Po tym czasie smażyć naleśniki na rozgrzanej przetartej olejem patelni przez około 1 minutę z każdej strony. Szpinak umyć (chyba, że jest mrożony), czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, dodaj czosnek i szpinak. Smażyć przez 2–3 minuty, aż szpinak zmieni kolor i zmniejszy swą objętość. Po usmażeniu, szpinak wymieszać z pokruszonym serem feta. Farszem smarować naleśniki, składać w trójkąty lub rulony.

► Kolacja (E: 439kcal, B o.: 44.47g, T: 6.09g, W o.: 52.96g)

Jednoporcyjowy sernik z truskawkami (E: 439kcal, B o.: 44.47g, T: 6.09g, W o.: 52.96g)

1 porcja

PRZEPIS: Jednoporcyjowy sernik z truskawkami - 1 porcja



Składniki:

- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Twaróg chudy Figand - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Budyń w proszku - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



Sposób przygotowania:

Blendujemy na gładką masę jajko z twarogiem i jogurtem, następnie dodajemy budyń i wszystko razem mieszamy. Masę przekładamy do formy lub naczynia do pieczenia i na górę układamy lekko przyciskając np.: połówki truskawki. Pieczemy w piekarniku przez 25-30 min w temperaturze 170 stopni C.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1798 kcal	Białko ogółem:	117.81 g
Tłuszcz:	52.46 g	Węglowodany ogółem:	215.23 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bułki pszenne zwykłe | 60g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni | 140g (4 kromki) |
| <input type="checkbox"/> | Mąka pszenna biała, uniwersalna | 120g (8 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 95g (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ryż długoziarnisty parboiled | 75g (3/4 woreczka) |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cebula | 50g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cebula czerwona | 30g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 20g (4 ząbki) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek | 180g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 160g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Salata zielona, liście | 15g (3 garście) |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek | 10g (2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak, mrożony | 200g (4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ziemniaki | 280g (3 sztuki) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Bakoma | 100g (2/3 opakowania) |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Skyr | 150ml (1 opakowanie) |
| <input type="checkbox"/> | Mleko 0,5% Mlekovita | 730ml (3 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Odżywka białkowa | 15g |
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella light 8,5% Zoma | 60g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta" | 60g (1/3 kostki) |
| <input type="checkbox"/> | Serek wiejski lekki Tesco | 200g (10 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Skyr jogurt naturalny | 450g |
| <input type="checkbox"/> | Twaróg chudy Figand | 180g (6 plastrów) |



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|-------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Jaja surowe | 300g (6 sztuk) |
|--------------------------|-------------|----------------|

Lista zakupów

- Mięso z piersi indyka, bez skóry 150g (1 i 1/2 sztuki)
- Szynka z indyka 70g (4 i 2/3 plastra)



Oleje i tłuszcze

- Masło orzechowe Sante 35g (1 i 3/4 łyżki)
- Oliwa z oliwek 31ml (3 łyżki)



Cukier i słodczyce

- Budyń w proszku 30g (7 i 1/2 łyżeczki)
- Czekolada gorzka 15g (1 i 1/2 kostki)
- Kakao ciemne Gellwe 10g (1 łyżka)
- Miód 22g (3/4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

- Awokado 40g (1/4 sztuki)
- Banan 180g (1 i 1/2 sztuki)
- Gruszka 130g (1 sztuka)
- Jabłko 170g (1 sztuka)
- Migdały 15g (1 łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane 8g (3/4 łyżki)
- Truskawki 200g (1 i 1/3 szklanki)
- Winogrona 70g (1 garść)



Napoje

- Nescafé Classic kawa rozpuszczalna 5g (3/4 łyżki)
- Sok z cytryny, świeży 15ml (2 i 1/2 łyżki)



Przyprawy

- Cynamon, mielony 7g (1 i 3/4 łyżeczki)
- Majeranek, suszony 4g (1 i 1/3 łyżeczki)

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka tiramisu	Owsianka snickers	Pieczyno z pastą z awokado, jajkiem i pomidorem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Bułka z twarogiem, warzywami i słonecznikiem	Serek wiejski z owocami i płatkami owsianymi	Jogurt proteinowy z twarogiem, owocami i masłem orzechowym
Obiad	Obiad	Obiad
Pieczona pierś z indyka faszerowana mozzarellą do tego mizeria i ziemniaki	Ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem	Naleśnik ze szpinakiem i fetą
Kolacja	Kolacja	Kolacja
OMLET BANANOWY	Jajecznica na chudej szynce ze szczypiorkiem	Jednoporcyjowy sernik z truskawkami