



MAKRO
BEAST

MAKROBEAST

PLAN

ŻYWIENIOWY



PACJENT:

Dieta 2000 kalorii



Jadłospis

Poniedziałek

▶ **Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 37.11g, T: 10.97g, W o.: 71.7g)**

Pasta jajeczno - twarogowa z pieczywem (E: 526kcal, B o.: 37.11g, T: 10.97g, W o.: 71.7g) 1 porcja

PRZEPIS: Pasta jajeczno - twarogowa z pieczywem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Kajzerki - 1 i 3/4 sztuki (110g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 1/4 opakowania (50g)
- Twaróg chudy Figand - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy dobrze ugnieść i wymieszać z jogurtem, jajka ugotować na twardo, a następnie posiekać. Następnie dodać twaróg, jogurt, posiekać szczypior, dodać pieprz, sól i wymieszać dokładnie jeszcze raz. Podawać z pieczywem.

▶ **II śniadanie (E: 269kcal, B o.: 16.56g, T: 6.64g, W o.: 38.24g)**

Jogurt z wiórkami kokosowymi i owocami (E: 269kcal, B o.: 16.56g, T: 6.64g, W o.: 38.24g) 1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z wiórkami kokosowymi i owocami - 1 porcja



Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10g)
- Brzoskwinia - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150ml)



Sposób przygotowania:

Brzoskwinie pokroić i wymieszać z jogurtem.

▶ **Obiad (E: 643kcal, B o.: 51.34g, T: 19.91g, W o.: 66.58g)**

Kurczak z makaronem i szpinakiem (E: 643kcal, B o.: 51.34g, T: 19.91g, W o.: 66.58g) 1 porcja

PRZEPIS: Kurczak z makaronem i szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron razowy pszenny Napolina - 1 i 1/4 szklanki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 8 garści (200g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić i podsmażyć na oleju. Szpinak wypluć, posiekać (jeśli jest mrożony, wyjąć j i poddusić na patelni). Czosnek obrać i drobno posiekać. W rondlu lub dużej patelni podsmażyć szpinak i czosnek. Dusić na wolnym ogniu pod przykryciem do miękkości ok. 5 minut, następnie wrzucić ugotowany makaron i mozzarellę, wymieszać aż ser się rozpuści. Doprawić do smaku. Na koniec dodać kurczaka i wymieszać całość.

Jadłospis

► Kolacja (E: 557kcal, B o.: 20.14g, T: 19.91g, W o.: 78.61g)

Placuszki bananowe na kefirze (E: 557kcal, B o.: 20.14g, T: 19.91g, W o.: 78.61g)

1 porcja

PRZEPIS: Placuszki bananowe na kefirze - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło orzechowe Sante - 3/4 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać kefir, dodać jajko, połowę rozgniecionego banana i wymieszać. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, wymieszać. Rozgrzać patelnię z olejem, nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 3 minuty, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione od spodu, wówczas przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Gotowe placuszki posmarować masłem orzechowym, podawać z resztą banana pokrojonego w plasterki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1995 kcal	Białko ogółem:	125.15 g
Tłuszcz:	57.43 g	Węglowodany ogółem:	255.13 g

Jadłospis

Wtorek

► Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 19g, T: 23.73g, W o.: 42.65g)

Czosnkowe grzanki z serem mozzarella i warzywami (E: 456kcal, B o.: 19g, T: 23.73g, W o.: 42.65g) 1 porcja

PRZEPIS: Czosnkowe grzanki z serem mozzarella i warzywami - 1 porcja


Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Margaryna flora light - 2 łyżeczki (20g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)


Sposób przygotowania:

Margarynę wymieszać z oliwą, sprasowanym czosnkiem oraz przyprawami. Pieczywo posmarować otrzymaną pastą i ułożyć plastry mozzarelli, na wierzch ułożyć warzywa np. plastry pomidora i paprykę. Wstawić do rozgrzanego piekarnika (180 stopni) na 5-8 min.

► II śniadanie (E: 258kcal, B o.: 12.89g, T: 4.63g, W o.: 42.75g)

Czekoladowy budyń light (E: 258kcal, B o.: 12.89g, T: 4.63g, W o.: 42.75g) 1 porcja

PRZEPIS: Czekoladowy budyń light - 1 porcja


Składniki:

- Czekolada gorzka - 1/2 kostki (5g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)


Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz słodzik, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu dodać kakao, mąkę, oraz troszkę wody (40ml) i wymieszać. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową - szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, ok 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem dodać na wierzch owoce oraz zetrzeć kostkę czekolady.

► Obiad (E: 787kcal, B o.: 59.69g, T: 24.87g, W o.: 87.62g)

Naleśniki z serem i brzoskwinia (E: 787kcal, B o.: 59.69g, T: 24.87g, W o.: 87.62g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Naleśniki z serem i brzoskwinią - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 1/4 opakowania (50g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 3/4 szklanki (170ml)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Twaróg chudy Figand - 6 i 2/3 plastra (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 5 i 1/3 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać z jajkiem i mlekiem do uzyskania jednolitej konsystencji, smażyć naleśniki na oleju. Twaróg rozgnieść z jogurtem i słodzidłem, brzoskwinie pokroić w małą kostkę, dodać do serka i wymieszać, rozsmarować na naleśnikach i zwinąć naleśniki w rulon lub w trójkąty.

► Kolacja (E: 498kcal, B o.: 33.67g, T: 3.28g, W o.: 85.87g)

Truskawkowa kasza manna (E: 498kcal, B o.: 33.67g, T: 3.28g, W o.: 85.87g)

1 porcja

PRZEPIS: Truskawkowa kasza manna - 1 porcja



Składniki:

- Kasza manna Kupiec - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Truskawki - 1 i 2/3 szklanki (250g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



Sposób przygotowania:

Mleko wlać do garnka, dodać szczyptę soli i zagotować. Na gotujące się mleko wsypać powoli kaszę mannę oraz truskawki (100g) i cały czas energicznie mieszając gotować na małym ogniu, aż kasza zgęstnieje do pożądanej konsystencji. Zdjąć z ognia, poczekać aż lekko przestygnie i dodać jogurt oraz dokładnie wymieszać i przełożyć do miski. Podawać od razu na ciepło z dodatkiem truskawek na górze (150g).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1999 kcal	Białko ogółem:	125.25 g
Tłuszcz:	56.51 g	Węglowodany ogółem:	258.89 g

Jadłospis

Środa

► Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 35.3g, T: 6.15g, W o.: 88.41g)

Owsianka z musem malinowym (E: 543kcal, B o.: 35.3g, T: 6.15g, W o.: 88.41g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka z musem malinowym - 1 porcja



Składniki:

- Maliny - 1 i 1/4 szklanki (150g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane Sante - 6 łyżek (60g)
- Miód - 2/3 łyżki (15g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



Sposób przygotowania:

Mleko ugotować z płatkami, maliny rozgnieść i podgrzać z miodem, aż będą miękkie. Owsiankę podać z ciepłym musem, na górę dodać jogurt.

► II śniadanie (E: 276kcal, B o.: 10.42g, T: 15.02g, W o.: 26.08g)

Jogurt z kakao (E: 276kcal, B o.: 10.42g, T: 15.02g, W o.: 26.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z kakao - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 3/4 opakowania (150g)
- Kakao ciemne Gellwe - 3/4 łyżki (8g)
- Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać jogurt z kakao. Dodać owoce i [osypać orzechami.

► Obiad (E: 630kcal, B o.: 56.41g, T: 14.77g, W o.: 74.08g)

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i brokułem (E: 630kcal, B o.: 56.41g, T: 14.77g, W o.: 74.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i brokułem - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (125g)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Makaron razowy świderki Symbio - 3/4 szklanki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Brokuły i makaron ugotować al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać ulubione przyprawy i następnie usmażyć. Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, ugotowane różyczki brokuła, a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 30-35 minut i piec w 180 stopniach.

► Kolacja (E: 554kcal, B o.: 28.06g, T: 23.29g, W o.: 58.6g)

Jadłospis

Jajecznica z serem feta i pieczywem (E: 554kcal, B o.: 28.06g, T: 23.29g, W o.: 58.6g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z serem feta i pieczywem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z serem feta, następnie całość wylać na rozgrzaną patelnię z olejem, mieszać podczas smażenia do momentu aż zetną się jajka, Podawać z chlebem i pomidorem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	130.19 g
Tłuszcz:	59.23 g	Węglowodany ogółem:	247.17 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni | 175g (5 kromek) |
| <input type="checkbox"/> | Kajzerki | 110g (1 i 3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kasza manna Kupiec | 60g (1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Makaron razowy pszenny Napolina | 90g (1 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Makaron razowy świderki Symbio | 65g (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Mąka pszenna pełnoziarnista | 140g (9 i 1/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Mąka ziemniaczana | 20g (1/7 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane Sante | 60g (6 łyżek) |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokuły | 250g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 15g (3 ząbki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona | 50g (1/5 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 255g (1 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze | 200g (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Szcypiorek | 20g (4 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak | 200g (8 garści) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Bakoma | 250g (1 i 1/2 opakowania) |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr | 150ml (1 opakowanie) |
| <input type="checkbox"/> | Kefir, 2% tłuszczu | 80ml (1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Mleko 0,5% Mlekovita | 1020ml (4 i 1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella light 8,5% Zoma | 180g (1 i 1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta" | 30g (1/7 kostki) |
| <input type="checkbox"/> | Skyr jogurt naturalny | 300g |
| <input type="checkbox"/> | Twaróg chudy Figand | 300g (10 plastrów) |



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe | 250g (4 i 3/4 sztuki) |
|--------------------------|-----------------|-----------------------|

Lista zakupów

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 225g (1 i 1/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Margaryna flora light 20g (2 łyżeczki)

Masło orzechowe Sante 15g (3/4 łyżki)

Oliwa z oliwek 47ml (4 i 2/3 łyżki)



Cukier i słodczyce

Czekolada gorzka 5g (1/2 kostki)

Kakao ciemne Gellwe 18g (1 i 3/4 łyżki)

Miód 15g (2/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g (1 i 1/2 sztuki)

Brzoskwinia 245g (2 i 3/4 sztuki)

Maliny 150g (1 i 1/4 szklanki)

Orzechy laskowe 15g (1/2 garści)

Truskawki 370g (2 i 1/2 szklanki)

Wiórki kokosowe 10g (1 i 2/3 łyżki)

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pasta jajeczno - twarogowa z pieczywem	Czosnkowe grzanki z serem mozzarella i warzywami	Owsianka z musem malinowym
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z wiórkami kokosowymi i owocami	Czekoladowy budyń light	Jogurt z kakao
Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak z makaronem i szpinakiem	Naleśniki z serem i brzoskwinią	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i brokułem
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Placuszki bananowe na kefirze	Truskawkowa kasza manna	Jajecznicza z serem feta i pieczywem