



MAKRO
BEAST

MAKROBEAST

PLAN

ŻYWIENIOWY



PACJENT:

Dieta 2200 kalorii



Jadłospis

Poniedziałek

► **Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 33.63g, T: 19.2g, W o.: 69.72g)**

Brzoskwinia (E: 40kcal, B o.: 0.8g, T: 0.16g, W o.: 9.52g) 1 sztuka (80g)

Tosty z jajkiem sadzonym, szynką i warzywami (E: 493kcal, B o.: 32.15g, T: 18.66g, W o.: 49.77g) 1 porcja

PRZEPIS: Tosty z jajkiem sadzonym, szynką i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Połędwica z piersi kurczaka - 4 plastry (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Tost pszenny pełnoziarnisty Lidl - 4 kromki (110g)
- Sałata zielona, liście - 4 garście (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo upiec w tosterze lub podpiec na patelni. Na wierzch pieczywa wyłożyć sałatę, szynkę i pomidora. Jajko usmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu i przełożyć na kanapkę. Przykryć drugą kromką.

Kiwi (E: 45kcal, B o.: 0.68g, T: 0.38g, W o.: 10.43g) 1 sztuka (75g)

► **II śniadanie (E: 231kcal, B o.: 30.08g, T: 9.02g, W o.: 7.61g)**

Serek wiejski lekki z cynamonem (E: 231kcal, B o.: 30.08g, T: 9.02g, W o.: 7.61g) 1 porcja

PRZEPIS: Serek wiejski lekki z cynamonem - 1 porcja



Składniki:

- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Serek wiejski lekki piątnica - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski wymieszaj z cynamonem i słodźdłem

► **Obiad (E: 750kcal, B o.: 50.54g, T: 25.62g, W o.: 80.27g)**

Tortilla z kurczakiem i fetą (E: 750kcal, B o.: 50.54g, T: 25.62g, W o.: 80.27g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Tortilla z kurczakiem i fetą - 1 porcja



Składniki:

- Jogurt naturalny Bakoma - 1/4 opakowania (50g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 3/4 sztuki (150g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Szpinak - 2 i 1/3 garści (60g)
- Tortilla pszenna Carrefour - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Szpinak umyć. Kurczaka doprawić solą i pieprzem, pokroić na mniejsze kawałki i podsmażyć. Tortillę posmarować jogurtem zmieszany z bazylią, solą i pieprzem, ułożyć szpinak, podsmażone kawałki kurczaka i pokrojonego ogórka, posypać pokruszonym serem. Zawinąć w rulon i chwile podpiec na patelni.

► Kolacja (E: 632kcal, B o.: 30.13g, T: 9.78g, W o.: 109.62g)

Owsianka stracciatella (E: 632kcal, B o.: 30.13g, T: 9.78g, W o.: 109.62g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka stracciatella - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Nektarynka - 1 sztuka (115g)
- Płatki owsiane - 3/4 szklanki (80g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



Sposób przygotowania:

Banana obrać w plasterki. Czekoladę posiekać. Płatki zalać wrzątkiem, zostawić na kilka minut. Następnie dodać jogurt, pokrojonego w plasterki banana i posiekaną czekoladę, wymieszać. Dodać na wierzch owoce.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	144.38 g
Tłuszcz:	63.62 g	Węglowodany ogółem:	267.22 g

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 23.82g, T: 18.54g, W o.: 91.62g)

Kasza manna na mleku z bananem i masłem orzechowym (E: 621kcal, B o.: 23.82g, T: 18.54g, W o.: 91.62g) 1 porcja

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z bananem i masłem orzechowym - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Masło orzechowe Sante - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować, wsypać kaszę. Mieszać aż do momentu zgęstnienia, następnie przelać do miseczki. Pokrojonego banana dodać do kaszy, całość wymieszać z masłem orzechowym.

► II śniadanie (E: 284kcal, B o.: 18.69g, T: 2.56g, W o.: 48.41g)

PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI (E: 284kcal, B o.: 18.69g, T: 2.56g, W o.: 48.41g) 1 porcja

PRZEPIS: PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI - 1 porcja



Składniki:

- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)
- Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150ml)



Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z płatkami owsianymi, Dodać owoce.

► Obiad (E: 704kcal, B o.: 61.41g, T: 24.05g, W o.: 61.17g)

Burgery drobiowe (E: 704kcal, B o.: 61.41g, T: 24.05g, W o.: 61.17g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Burgery drobiowe - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 2/3 sztuki (70g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 i 1/2 sztuki (250g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 1/4 opakowania (50g)
- Majonez lekki Hellmann's - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Musztarda delikatesowa Kamis - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (9ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/8 garści (20g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, oczyścić i zmielić lub kupić mielone z indyka/kurczaka. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, drobno posiekaną cebulę (50g) oraz przyprawę.

Dokładnie wymieszać i uformować w kotlety. Grillować lub smażyć na oleju. Można także upiec w piekarniku na papierze do pieczenia (180st przez 20-25min).

Sos: jogurt wymieszać z majonezem lekkim i musztardą.

Podawać z bułką. Nakładać w następującej kolejności: dolna część bułki sos, pomidor, kotlet, ser, ogórek, sałata, krążki cebuli (20g), sos i górna część bułki.

► Kolacja (E: 599kcal, B o.: 35.76g, T: 21.66g, W o.: 68.43g)

Serek wiejski z miodem, owocami i orzechami (E: 599kcal, B o.: 35.76g, T: 21.66g, W o.: 68.43g)

1 porcja

PRZEPIS: Serek wiejski z miodem, owocami i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Brzoskwinia - 2 sztuki (170g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Serek wiejski lekki piątnica - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski przełożyć do miseczki. Gruszkę pokroić w kostkę i ułożyć na serku. Posypać orzechami i połączyć miodem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	139.68 g
Tłuszcz:	66.81 g	Węglowodany ogółem:	269.63 g

Jadłospis

Środa

► Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 19.93g, T: 8.64g, W o.: 91.3g)

Jaglanka z jabłkiem (E: 502kcal, B o.: 19.93g, T: 8.64g, W o.: 91.3g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z jabłkiem - 1 porcja



Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Płatki jaglane - 5 i 1/2 łyżki (55g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Żurawina suszona - 1/3 garści (15g)
- Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr - 1 opakowanie (150ml)



Sposób przygotowania:

Płatki jaglane zalać wrzącą wodą i odstawić na 10 min, dodać starte jabłko, cynamon, żurawinę i wiórki kokosowe, na górę dodać jogurt.

► II śniadanie (E: 441kcal, B o.: 16.64g, T: 14.91g, W o.: 61.17g)

Koktajl bananowy z masłem orzechowym (E: 441kcal, B o.: 16.64g, T: 14.91g, W o.: 61.17g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl bananowy z masłem orzechowym - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Masło orzechowe z czekoladą - 2 łyżki (40g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 1/6 szklanki (20g)
- Odżywka białkowa - (10g)



Sposób przygotowania:

Banana pokroić. Wszystkie składniki koktajlu zmiksować na gładką masę. Koktajl podawać schłodzony.

► Obiad (E: 621kcal, B o.: 78.93g, T: 3.23g, W o.: 71.51g)

Makaron z truskawkami i twarogiem (E: 621kcal, B o.: 78.93g, T: 3.23g, W o.: 71.51g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron z truskawkami i twarogiem - 1 porcja



Składniki:

- Makaron razowy świderki Symbio - 2/3 szklanki (60g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)
- Twaróg chudy Figand - 8 i 1/3 plastra (250g)
- Skyr jogurt naturalny - (200g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać twaróg z jogurtem. Truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerz, połączyć twarogiem z jogurtem i dorzucić truskawki.

► Kolacja (E: 633kcal, B o.: 25.13g, T: 33.66g, W o.: 57.89g)

Jadłospis

Kanapki z pastą z jajek (E: 633kcal, B o.: 25.13g, T: 33.66g, W o.: 57.89g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z pastą z jajek - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 1/3 opakowania (70g)
- Majonez lekki Hellmann's - 2 i 3/4 łyżki (70g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, a następnie rozgnieść widelcem. Wymieszać jajka z jogurtem, majonezem lekkim i drobno pokrojoną cebulką. Przyprawić pieprzem i solą. Posmarować pieczywo pastą. Na kanapce ułożyć plastry pomidora i ogórka.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	140.63 g
Tłuszcz:	60.44 g	Węglowodany ogółem:	281.87 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Bułka żytnia	160g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Makaron razowy świderki Symbio	60g (2/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Płatki jaglane	55g (5 i 1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	130g (1 i 1/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Tortilla pszenna Carrefour	120g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Tost pszenny pełnoziarnisty Lidl	110g (4 kromki)



Warzywa

<input type="checkbox"/>	Cebula	70g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	10g (2 ząbki)
<input type="checkbox"/>	Ogórek	120g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ogórek kwaszony	80g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	295g (1 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Salata	20g (1/8 garści)
<input type="checkbox"/>	Salata zielona, liście	20g (4 garście)
<input type="checkbox"/>	Szpinak	60g (2 i 1/3 garści)



Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny Bakoma	170g (1 opakowanie)
<input type="checkbox"/>	Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr	150ml (1 opakowanie)
<input type="checkbox"/>	Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr	150ml (1 opakowanie)
<input type="checkbox"/>	Mleko 0,5% Mlekovita	450ml (2 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Odżywka białkowa	10g
<input type="checkbox"/>	Ser typu "Feta"	30g (1/7 kostki)
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski lekki piątnica	400g (20 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Skyr jogurt naturalny	350g
<input type="checkbox"/>	Twaróg chudy Figand	250g (8 i 1/3 plastra)

Lista zakupów



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe | 200g (4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa | 150g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Mięso z piersi indyka, bez skóry | 250g (2 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Polędwica z piersi kurczaka | 40g (4 plastry) |



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło orzechowe Sante | 30g (1 i 1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 19ml (1 i 3/4 łyżki) |



Cukier i słodyczne

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Czekolada gorzka | 10g (1 kostka) |
| <input type="checkbox"/> | Masło orzechowe z czekoladą | 40g (2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Miód pszczeli | 25g (1 łyżka) |



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Banan | 300g (2 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Brzoskwinia | 250g (3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Gruszka | 130g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 90g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi | 155g (2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Nektarynka | 115g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie | 20g (2/3 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki | 150g (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Wiórki kokosowe | 10g (1 i 2/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Żurawina suszona | 15g (1/3 garści) |



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cynamon, mielony | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Majonez lekki Hellmann's | 100g (4 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Musztarda delikatesowa Kamis | 15g (1 i 1/2 łyżeczki) |

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Brzoskwinia Tosty z jajkiem sadzonym, szynką i warzywami Kiwi	Kasza manna na mleku z bananem i masłem orzechowym	Jaglanka z jabłkiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek wiejski lekki z cynamonem	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI	Koktajl bananowy z masłem orzechowym
Obiad	Obiad	Obiad
Tortilla z kurczakiem i fetą	Burgery drobiowe	Makaron z truskawkami i twarogiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Owsianka stracciatella	Serek wiejski z miodem, owocami i orzechami	Kanapki z pastą z jajek