



MAKRO
BEAST

MAKROBEAST

PLAN

ŻYWIENIOWY



PACJENT:

Dieta 2500 kalorii



Jadłospis

Poniedziałek

► **Śniadanie (E: 681kcal, B o.: 20.52g, T: 20.23g, W o.: 105.41g)**

Owsianka z żurawiną i orzechami (E: 681kcal, B o.: 20.52g, T: 20.23g, W o.: 105.41g) 1 porcja

PRZEPIS: Owsianka z żurawiną i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Mleko 2% OSM - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (60g)
- Żurawina suszona Helio - 1/2 garści (20g)



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować, dodać płatki owsiane i gotować aż płatki dobrze zmiękną. Pod koniec gotowania dodać żurawinę. Na wierzch dodać owoce i posypać orzechami.

► **II śniadanie (E: 324kcal, B o.: 19.06g, T: 1.14g, W o.: 64.05g)**

Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i cynamonem (E: 324kcal, B o.: 19.06g, T: 1.14g, W o.: 64.05g) 1 porcja

PRZEPIS: Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i cynamonem - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1 i 1/2 sztuki (270g)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Miód - 1 łyżka (25g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



Sposób przygotowania:

Jabłko pokroić w kostkę i udusić na patelni z odrobiną wody i miodu, Jogurt wymieszać z cynamonem i nałożyć uduszone jabłko.

► **Obiad (E: 1056kcal, B o.: 93.91g, T: 23.86g, W o.: 122.22g)**

Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem (E: 1056kcal, B o.: 93.91g, T: 23.86g, W o.: 122.22g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Makaron razowy świderki Symbio - 1 i 1/3 szklanki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1 i 1/4 szklanki (300g)
- Ser żółty gouda Mlekoop - 2 plastry (30g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Abbey Foods - 8 i 2/3 łyżki (260g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Do sosu dodać tuńczyka i połączyć z makaronem. Sos pomidorowy: cebulę, czosnek i pomidory i dusić przez kilka minut i przyprawić ulubionymi ziołami. Gotowy makaron wrzucić do sosu z tuńczykiem, na koniec całość posypać startym serem.

► Kolacja (E: 437kcal, B o.: 21.39g, T: 23.15g, W o.: 37.35g)

Jajecznica z pieczarkami, szczypiorkiem i pieczywem (E: 437kcal, B o.: 21.39g, T: 23.15g,
W o.: 37.35g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z pieczarkami, szczypiorkiem i pieczywem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Kajzerki - 1 sztuka (55g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Margaryna delma extra z masłem - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 7 sztuk (140g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć pieczarki, następnie dodać jajka i wymieszać aż do ścięcia jajek, doprawić i na koniec posypać jajecznicę szczypiorkiem. Pieczywo posmarować masłem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2498 kcal	Białko ogółem:	154.88 g
Tłuszcz:	68.38 g	Węglowodany ogółem:	329.03 g

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 38.94g, T: 9.22g, W o.: 120.44g)

Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem z pieczywem (E: 546kcal, B o.: 37.02g, T: 8.46g, W o.: 81.12g) 1 porcja

PRZEPIS: Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem z pieczywem - 1 porcja



Składniki:

- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb żytni - 4 kromki (140g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 2/3 opakowania (100g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Ser twarogowy chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, szczypiorek posiekać. Połączyć z twarogiem i jogurtem naturalnym, doprawić do smaku, podawać z pieczywem.

Kiwi (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g) 1 sztuka (80g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

► II śniadanie (E: 352kcal, B o.: 26.23g, T: 11.29g, W o.: 37.48g)

Serek wiejski z gruszką i orzechami (E: 352kcal, B o.: 26.23g, T: 11.29g, W o.: 37.48g) 1 porcja

PRZEPIS: Serek wiejski z gruszką i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Serek wiejski lekki Tesco - 10 łyżek (200g)
- Miód - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 877kcal, B o.: 68.62g, T: 25.09g, W o.: 96.84g)

Makaron z kurczakiem, szpinakiem i mozzarellą (E: 877kcal, B o.: 68.62g, T: 25.09g, W o.: 96.84g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron z kurczakiem, szpinakiem i mozzarellą - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Jogurt naturalny Bakoma - 3/4 opakowania (150g)
- Makaron razowy świderki Symbio - 1 i 1/4 szklanki (110g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 10 garści (250g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Kurczaka pokroić wrzucić na rozgrzany olej i przyprawić ulubionymi przyprawami. Po chwili dodać szpinak, czosnek i całość dusić kilka min. Dopraw według uznania. Następnie dodać jogurt, dusić aż lekko zgęstnieje, na sam koniec wrzucić ugotowany makaron oraz mozzarellę, smażyć chwilę do rozpuszczenia sera.

► Kolacja (E: 559kcal, B o.: 20.05g, T: 19.56g, W o.: 76.6g)

Tosty z masłem orzechowym i bananem (E: 559kcal, B o.: 20.05g, T: 19.56g, W o.: 76.6g)

1 porcja

PRZEPIS: Tosty z masłem orzechowym i bananem - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Masło orzechowe Sante - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Tost pszenny pełnoziarnisty Lidl - 4 kromki (110g)



Sposób przygotowania:

Tosty posmarować masłem orzechowym i położyć plastry banana, następnie włożyć do opiekacza na około 4 min lub podpiec na patelni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2498 kcal	Białko ogółem:	153.84 g
Tłuszcz:	65.16 g	Węglowodany ogółem:	331.36 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 656kcal, B o.: 38.94g, T: 11.14g, W o.: 102.07g)

Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem (E: 531kcal, B o.: 36.44g, T: 10.64g, W o.: 72.32g) 1 porcja

PRZEPIS: Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Polędwica z piersi kurczaka - 6 plastrów (60g)
- Chleb żytni - 4 kromki (140g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Na chlebie ułożyć plastry wędliny, sera , plastry pomidora i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-8minut w 180 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera.

Brzoskwinia (E: 125kcal, B o.: 2.5g, T: 0.5g, W o.: 29.75g) 3 sztuki (250g)

► II śniadanie (E: 355kcal, B o.: 36.52g, T: 0.56g, W o.: 51.58g)

Jogurt z ananasem (E: 355kcal, B o.: 36.52g, T: 0.56g, W o.: 51.58g) 1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z ananasem - 1 porcja



Składniki:

- Ananas - 9 i 1/3 plastra (280g)
- Skyr jogurt naturalny - (300g)



Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z pokrojonym w kostkę ananasem .

► Obiad (E: 808kcal, B o.: 57.76g, T: 24.88g, W o.: 89.56g)

Tortilla z kurczakiem i pomidorową salsą (E: 808kcal, B o.: 57.76g, T: 24.88g, W o.: 89.56g) 4 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: Tortilla z kurczakiem i pomidorową salsą - 4 porcje



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sok z limonki - 2 i 1/2 łyżki (15ml)
- Tortilla pszenna Carrefour - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w paski przyprawić. Odstawić na ok. 10 minut, następnie na patelni rozgrzać olej i smażyć mięso, aż się zarumieni. Odstawić mięso. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki. Na każdym placku tortilli położyć mięso oraz sałatę i mocno zwinąć. Obok położyć salsę pomidorową.
Salsa: pomidora oraz cebulę pokroić w drobną kostkę i przełożyć do miski, dodać koncentrat, dodać drobno posiekaną kolendrę, sok z limonki i rozgnieciony czosnek i wymieszać. Tortillę maczać w salsie.

► Kolacja (E: 680kcal, B o.: 26.91g, T: 28.81g, W o.: 79.99g)

Sałatka makaronowa z fetą i prażonym słonecznikiem (E: 680kcal, B o.: 26.91g, T: 28.81g, W o.: 79.99g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z fetą i prażonym słonecznikiem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Makaron razowy świderki Symbio - 1 szklanka (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Ser typu "Feta" - 1/3 kostki (60g)
- Słonecznik łuskany Sante - 1 i 1/2 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Odcedzić i wystudzić. Pokroić ogórka na plasterki, cebulkę w kostkę a pomidora na ćwiartki. Ser feta pokroić w kostkę. Wymieszać wszystko, dodać makaron, doprawić solą i pieprzem do smaku i poleć całość oliwą. Słonecznik wrzucić na dobrze rozgrzaną patelnię i podpiekać aż słonecznik lekko się zarumieni, posypać nim sałatkę.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2499 kcal	Białko ogółem:	160.13 g
Tłuszcz:	65.39 g	Węglowodany ogółem:	323.2 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni | 280g (8 kromek) |
| <input type="checkbox"/> | Kajzerki | 55g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Makaron razowy świderki Symbio | 325g (3 i 2/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 60g (1/2 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 | 140g (1 i 1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cebula czerwona | 52g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 37g (7 i 1/3 ząbka) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek | 100g (2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pieczarka uprawna, świeża | 140g (7 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 460g (2 i 3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze | 300g (1 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka | 90g (6 sztuk) |
| <input type="checkbox"/> | Salata lodowa | 40g (1/8 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek | 30g (6 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak | 250g (10 garści) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Bakoma | 250g (1 i 1/2 opakowania) |
| <input type="checkbox"/> | Mleko 2% OSM | 300ml (1 i 1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella light 8,5% Zoma | 120g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Ser twarogowy chudy | 100g (3 i 1/3 plastra) |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta" | 60g (1/3 kostki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser żółty gouda Mlekpól | 30g (2 plastry) |
| <input type="checkbox"/> | Serek wiejski lekki Tesco | 200g (10 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Skyr jogurt naturalny | 450g |

Lista zakupów



Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 100g (2 sztuki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 350g (1 i 3/4 sztuki)
- Polędwica z piersi kurczaka 60g (6 plastrów)



Oleje i tłuszcze

- Margaryna delma extra z masłem 15g (1 i 1/2 łyżeczki)
- Masło orzechowe Sante 30g (1 i 1/2 łyżki)
- Oliwa z oliwek 47ml (4 i 2/3 łyżki)



Cukier i słodyczne

- Miód 40g (1 i 2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Abbey Foods 260g (8 i 2/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

- Ananas 280g (9 i 1/3 plastra)
- Banan 360g (3 sztuki)
- Brzoskwinia 250g (3 sztuki)
- Gruszka 130g (1 sztuka)
- Jabłko 270g (1 i 1/2 sztuki)
- Kiwi 155g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie 25g (3/4 garści)
- Słonecznik łuskany Sante 15g (1 i 1/2 łyżki)
- Żurawina suszona Helio 20g (1/2 garści)



Napoje

- Sok z limonki 16ml (2 i 2/3 łyżki)

Lista zakupów

Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cynamon, mielony | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g (1 i 1/3 łyżeczki) |

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka z żurawiną i orzechami	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem z pieczywem Kiwi Banan	Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem Brzoskwinia
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i cynamonem	Serek wiejski z gruszką i orzechami	Jogurt z ananasem
Obiad	Obiad	Obiad
Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem	Makaron z kurczakiem, szpinakiem i mozzarellą	Tortilla z kurczakiem i pomidorową salsą
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jajecznica z pieczarkami, szczypiorkiem i pieczywem	Tosty z masłem orzechowym i bananem	Salatka makaronowa z fetą i prażonym słonecznikiem