



MAKRO  
BEAST

MAKROBEAST

# PLAN

## ŻYWIENIOWY



PACJENT:

**Dieta 3000 kalorii**



## Jadłospis

### **Poniedziałek**

#### ▶ **Śniadanie (E: 784kcal, B o.: 33.96g, T: 24.54g, W o.: 113.22g)**

Pieczona owsianka z jabłkami (E: 784kcal, B o.: 33.96g, T: 24.54g, W o.: 113.22g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Pieczona owsianka z jabłkami - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cynamon mielony Kamis - 1 łyżeczka (4g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeleli - 1 łyżka (25g)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (30g)
- Płatki owsiane - 3/4 szklanki (80g)
- Skyr jogurt naturalny - (100g)



#### Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 st. C. Płatki, zalać wrzątkiem (około pół szklanki płynu) i odstawić na kilka minut. W tym czasie wymieszać jajko z jogurtem i miodem. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Płatki owsiane i wiórki z jabłek wrzucić do masy jajecznej, dodać posiekane orzechy doprawić cynamonem, wymieszać i wlać do formy. Piec około 30-40 minut.

#### ▶ **II śniadanie (E: 481kcal, B o.: 21.6g, T: 9.17g, W o.: 79.93g)**

Jogurt z czekoladą, rodzynkami i bananem (E: 481kcal, B o.: 21.6g, T: 9.17g, W o.: 79.93g)

1 porcja

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



#### Składniki:

- Banan - 1 sztuka (130g)
- Czekolada gorzka - 2 i 1/2 kostki (25g)
- Rodzynki, suszone - 1 i 1/3 garści (40g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



#### Sposób przygotowania:

Banana pokroić w kostkę. Czekoladę zetrzeć na tarce. Wymieszać wszystkie składniki.

#### ▶ **Obiad (E: 1087kcal, B o.: 65.51g, T: 41.34g, W o.: 120.46g)**

PULPECIKI DROBIOWE Z KASZĄ PĘCZAK (E: 1087kcal, B o.: 65.51g, T: 41.34g, W o.: 120.46g)

1 porcja

## Jadłospis

### PRZEPIS: PULPECIKI DROBIOWE Z KASZĄ PĘCZAK - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 szklanki (35g)
- Kasza jęczmienna, pęczak Kupiec - 1 woreczek (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Kurczak, mięso mielone - 1 i 2/3 szklanki (250g)



#### Sposób przygotowania:

Podsmażyć na patelni cebulę i czosnek. Mielone mięso wymieszać w misce z cebulą, czosnkiem, przyprawami i jajkiem. Po uformowaniu każdego pulpetu obtoczyć go w mące a następnie usmażyć na patelni. Wrzucić pulpety do bulionu w garnku. Gotuj około 30min na małym ogniu. Na koniec wrzucić pokrojoną w kostkę marchewkę. W razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowaną kaszą pęczak. Pozostały bulion z marchewkami możesz połączyć po daniu.

### ► Kolacja (E: 648kcal, B o.: 66.1g, T: 5.53g, W o.: 105.01g)

Jogurt owocowy z twarogiem i owocami (E: 648kcal, B o.: 66.1g, T: 5.53g, W o.: 105.01g)

1 porcja

### PRZEPIS: Jogurt owocowy z twarogiem i owocami - 1 porcja



#### Składniki:

- Brzoskwinia - 4 sztuki (340g)
- Jogurt truskawkowy MLECZGAL - 8 łyżek (200g)
- Maliny - 1 i 2/3 szklanki (200g)
- Twaróg chudy Figand - 8 i 1/3 plastra (250g)



#### Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszaj z ulubionym jogurtem i dodaj owoce



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	3000 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	187.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	418.62 g

## Jadłospis

### **Wtorek**

#### ► Śniadanie (E: 777kcal, B o.: 49.56g, T: 27.3g, W o.: 86.19g)

Omlet czekoladowy z masłem orzechowym i owocami (E: 777kcal, B o.: 49.56g, T: 27.3g, W o.: 86.19g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Omlet czekoladowy z masłem orzechowym i owocami - 1 porcja

#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 szklanki (50g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Masło orzechowe Sante - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Płatki owsiane - 1/6 szklanki (20g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)

#### Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z jogurtem (50g) następnie dodać kakao, mąkę i dokładnie wymieszać (jeśli masa będzie za rzadka dodać trochę mąki, jeśli za gęsta odrobinę mleka lub wody. Od razu zacząć nagrzewać patelnię Wyłożyć masę, położyć na nią pokrojone w kawałki truskawki, zmniejszyć ogień na średni i smażyć omlet z każdej strony przez około 3-4 minuty. Przełożyć na talerz. Podawać z resztą jogurtu wymieszanego z masłem orzechowym, na wierzch ułożyć owoce.

#### ► II śniadanie (E: 432kcal, B o.: 29.14g, T: 7.21g, W o.: 61.32g)

Kanapka z miodem i serkiem wiejskim (E: 432kcal, B o.: 29.14g, T: 7.21g, W o.: 61.32g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Kanapka z miodem i serkiem wiejskim - 1 porcja

#### Składniki:

- Chleb razowy Benus - 3 kromki (105g)
- Miód pszczele - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Serek wiejski lekki Tesco - 10 łyżek (200g)

#### Sposób przygotowania:

Na pieczywo nałożyć serek i poleć miodem. Pieczywo można podpiec w piekarniku, tosterze lub na patelni.

#### ► Obiad (E: 1011kcal, B o.: 85.26g, T: 34.61g, W o.: 92.83g)

Kurczak z makaronem i szpinakiem (E: 1011kcal, B o.: 85.26g, T: 34.61g, W o.: 92.83g) 1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Kurczak z makaronem i szpinakiem - 1 porcja



### Składniki:

- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 i 1/4 sztuki (250g)
- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 1 i 1/4 szklanki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 3/4 łyżki (18ml)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 10 garści (250g)



### Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja (E: 779kcal, B o.: 22.63g, T: 10.58g, W o.: 153.22g)

Kasza manna z owocami (E: 779kcal, B o.: 22.63g, T: 10.58g, W o.: 153.22g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Kasza manna z owocami - 1 porcja



### Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza manna błyskawiczna Kupiec - 7 łyżek (70g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Mleko 2% Mlekovita - 1 i 3/4 szklanki (400ml)



### Sposób przygotowania:

Mleko zagotować, dosypać kaszę, gotować na małym ogniu około 3 minut (do zgęstnienia), ciągle mieszając. Przebrać do miseczek, podawać z pokrojonymi owocami.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2999 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	186.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	393.56 g

## Jadłospis


**Środa**

 ▶ **Śniadanie (E: 666kcal, B o.: 53.22g, T: 22.97g, W o.: 63.45g)**

PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (E: 666kcal, B o.: 53.22g, T: 22.97g, W o.: 63.45g)

1 porcja

**PRZEPIS:** PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA - 1 porcja


**Składniki:**

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40ml)
- Twaróg chudy Figand - 5 plastrów (150g)
- Bułka pszenna - 2 sztuki (120g)


**Sposób przygotowania:**

Ser dobrze ugnieść, jaja ugotować na twardo, a następnie posiekać i wymieszać dokładnie składniki. Następnie dodać śmietanę, posiekać szczypiorek, dodać pieprz, sól, kminek i wymieszać dokładnie powtórnie.

 ▶ **II śniadanie (E: 414kcal, B o.: 18.54g, T: 10.07g, W o.: 65.66g)**

Jogurt z bananem i orzechami (E: 414kcal, B o.: 18.54g, T: 10.07g, W o.: 65.66g)

1 porcja

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


**Składniki:**

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)
- Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150ml)


**Sposób przygotowania:**

Banana pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Wymieszać wszystkie składniki z jogurtem.

 ▶ **Obiad (E: 1073kcal, B o.: 75.04g, T: 28.55g, W o.: 133.57g)**

Chilli con carne z fasolą (E: 1073kcal, B o.: 75.04g, T: 28.55g, W o.: 133.57g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Chilli con carne z fasolą - 1 porcja


**Składniki:**

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1 i 1/3 szklanki (240g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/3 sztuki (6g)
- Pomidor - 2 sztuki (350g)
- Ryż biały - 1 woreczek (100g)
- Kurczak, mięso mielone - 1 i 2/3 szklanki (250g)


**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z olejem rzepakowym wrzucić uprzednio posiekaną bardzo drobno cebulę razem z wyciśniętym czosnkiem. Następnie dodać oregano, kmin oraz paprykę chilli. Dodać mięso mielone i podsmażyć do zarumienienia. Pomidory obrać, pokroić na drobne kawałki i dorzucić do mięsa. Wszystko dusić do miękkości. Na koniec dodać odsączoną fasolę i doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ugotowanym ryżem.

## Jadłospis

### ► Kolacja (E: 849kcal, B o.: 41.13g, T: 18.9g, W o.: 135.61g)

Jaglanka z borówkami i orzechami (E: 849kcal, B o.: 41.13g, T: 18.9g, W o.: 135.61g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Jaglanka z borówkami i orzechami - 1 porcja



#### Składniki:

- Borówka - 5 garści (250g)
- Mleko 2% Mlekovita - 1 i 1/2 szklanki (350ml)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Płatki jaglane - 9 łyżek (90g)
- Skyr jogurt naturalny - (150g)



#### Sposób przygotowania:

Zalać płatki jaglane mlekiem i gotować na małym ogniu, aż płatki będą miękkie, a całość zgęstnieje. Następnie dodać borówki i posypać orzechami, na wierzch jaglanki dodać jogurt.



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	3002 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	187.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	398.29 g



## Lista zakupów



### Produkty zbożowe

- |                          |                                    |                         |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bułka pszenna                      | 120g (2 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Chleb razowy Benus                 | 105g (3 kromki)         |
| <input type="checkbox"/> | Kasza jęczmienna, pęczak Kupiec    | 100g (1 woreczek)       |
| <input type="checkbox"/> | Kasza manna błyskawiczna Kupiec    | 70g (7 łyżek)           |
| <input type="checkbox"/> | Makaron pełnoziarnisty North Coast | 120g (1 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Mąka pszenna, typ 500              | 85g (2/3 szklanki)      |
| <input type="checkbox"/> | Płatki jaglane                     | 90g (9 łyżek)           |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane                     | 100g (1 szklanka)       |
| <input type="checkbox"/> | Ryż biały                          | 100g (1 woreczek)       |



### Warzywa

- |                          |                                    |                         |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cebula                             | 200g (1 i 3/4 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek                            | 35g (7 ząbków)          |
| <input type="checkbox"/> | Fasola konserwowa czerwona Dawtona | 240g (1 i 1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Marchew                            | 90g (2 sztuki)          |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili                      | 6g (1/3 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor                            | 350g (2 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek                        | 20g (4 łyżki)           |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak                            | 250g (10 garści)        |



### Mleko i produkty mleczne

- |                          |   |                          |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt truskawkowy MLECZGAL             | 200g (8 łyżek)           |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr | 150ml (1 opakowanie)     |
| <input type="checkbox"/> | Mleko 2% Mlekovita                      | 750ml (3 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella light 8,5% Zoma          | 60g (1/2 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Serek wiejski lekki Tesco               | 200g (10 łyżek)          |
| <input type="checkbox"/> | Skyr jogurt naturalny                   | 550g                     |
| <input type="checkbox"/> | Śmietana, 12% tłuszczu                  | 40ml (2 i 1/4 łyżki)     |
| <input type="checkbox"/> | Twaróg chudy Figand                     | 400g (13 i 1/3 plastra)  |



## Lista zakupów



### Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 300g (5 i 3/4 sztuki)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa 250g (1 i 1/4 sztuki)
- Kurczak, mięso mielone 500g (3 i 1/4 szklanki)



### Oleje i tłuszcze

- Masło orzechowe Sante 25g (1 i 1/4 łyżki)
- Oliwa z oliwek 36ml (3 i 2/3 łyżki)



### Cukier i słodycze

- Czekolada gorzka 25g (2 i 1/2 kostki)
- Kakao ciemne Gellwe 10g (1 łyżka)
- Miód pszczeli 55g (2 i 1/4 łyżki)



### Owoce, orzechy i nasiona

- Banan 370g (3 sztuki)
- Borówka 250g (5 garści)
- Brzoskwinia 340g (4 sztuki)
- Gruszka 260g (2 sztuki)
- Jabłko 360g (2 sztuki)
- Kiwi 80g (1 sztuka)
- Maliny 200g (1 i 2/3 szklanki)
- Orzechy laskowe 15g (1/2 garści)
- Orzechy nerkowca 50g (1 i 1/3 garści)
- Rodzynki, suszone 40g (1 i 1/3 garści)
- Truskawki 300g (2 szklanki)



### Przyprawy

- Bulion rosółowy 200ml (3/4 szklanki)
- Cynamon mielony Kamis 4g (1 łyżeczka)

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pieczona owsianka z jabłkami	Omlet czekoladowy z masłem orzechowym i owocami	PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z czekoladą, rodzynkami i bananem	Kanapka z miodem i serkiem wiejskim	Jogurt z bananem i orzechami
Obiad	Obiad	Obiad
PULPECIKI DROBIOWE Z KASZĄ PEŃCZAK	Kurczak z makaronem i szpinakiem	Chilli con carne z fasolą
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jogurt owocowy z twarogiem i owocami	Kasza manna z owocami	Jaglanka z borówkami i orzechami