Indywidualny Program Odżywiania

Sukces na diecie
Justyna Adamek

Jadłospis
Dla Warsztaty Krzeszów

Dietetyk Justyna Adamek sukces_na_diecie

ŚNIADANIE

K:337.7 / B:7.8 / T:24.1 / WP:21.7 / F:0.3 / WW:2.2

TIRAMISU BEZ KAWY, ALE RÓWNIE PYSZNE :) (PRZEPIS NA 8 PORCJI)
Zjedz 1 z 8 porcji
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 500 g (25 x Łyżka)
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Biszkopty - 120 g (24 x Sztuka)
Czekolada deserowa - 50 g (8.3 x Kostka)
Cukier puder - 15 g (1.5 x Łyżka)
Kakao DECOMORRENO - 10 g (2 x Łyżeczka)

100 ml mleka zagotuj, w pozostałych 50 ml mleka rozmieszaj trzepaczką kakao, po czym wlej do rondelka z gotującym mlekiem. Ta powstałe kakao odstaw na bok. W głębokiej misce ubij śmietankę z cukrem pudrem, gdy śmietanka będzie sztywna, dodaj ricottę (lub opcjonalnie mascarpone)
Biszkopty namocz w ostudzonym kakao i układaj w przygotowanych naczyniach, wyłóż na biszkopty pierwszą warstwę kremu i posyp kakao. Następnie na krem wyłóż kolejną warstwę biszkoptów, krem i posyp deserki tartą czekoladą. Schowaj deserki do lodówki na minimum 30 minut.

DRUGIE ŚNIADANIE

K:942.2 / B:43.3 / T:27.2 / WP:128.5 / F:6.5 / WW:12.9

PIZZA MARGHERITA (CIASTO) (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Mąka pszenna, typ 500 - 500 g (41.7 x Łyżka)
Woda - 300 g (1.2 x Szklanka)
Drożdże piekarskie, prasowane - 50 g (0.5 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)

Ciasto: Świeże drożdże ocieplić w temp. pokojowej. Drożdże wymieszać w kubku z ciepłą wodą, dodać cukier i 2 łyżeczki mąki. Odstawić na około 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
Mąkę przesiać do miski, dodać sól, wymieszać. Stopniowo wlewać rozczyn drożdży jednocześnie delikatnie i powoli mieszając składniki drewnianą łyżką, zagarniając do środka kolejne partie mąki. Na koniec wlać oliwę i zacząć powoli łączyć składniki w jedną część. Uformować kulkę i wyrabiać ciasto przez około 15 minut (można mikserem z końcówką - hak). Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 1 i 1/2 godziny.

PIZZA MARGHERITA (DODATKI) (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Ser mozzarella, light - 375 g (3 x Opakowanie)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Bazylia (świeża) - 30 g (30 x Listek)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Sos pomidorowy: Pomidory z puszki zagotować w rondelku razem z oliwą, solą, pieprzem, oregano oraz cukrem. Zmiksować lub rozdrobnić widelcem, a następnie gotować przez około 15 minut pod przykryciem. Wyrośnięte ciasto podzielić na 3 części, każdą część rozpłaszczyć na dnie blaszki (tortownicy) posmarowanej oliwą, o średnicy około 23 cm. Odstawić na około 1/2 godziny do podrośnięcia w ciepłe miejsce bez przeciągów, pod przykryciem ze ściereczki. Nagrzać piekarnik do maksymalnej temperatury 250□.
Podrośnięte ciasto na pizze posmarować sosem pomidorowym rysując okręgi. Posypać tartym serem. Włożyć pierwszą pizzę do piekarnika (lub dwie na raz na jednym poziomie piekarnika jeśli się zmieszczą). Blaszki z pizzą stawiać na kratkę piekarnika ustawioną w środkowej jego części. Piec przez około 9 - 10 minut, aż boki pizzy lekko się zarumienią, a spód będzie upieczony i chrupiący. Wyjąć pizzę z piekarnika i posypać listkami bazylii.

WSKAZÓWKI
Aby ser na pizzy był miękki i ciągnący można piec pizzę, posypując połową sera, resztę dać pod koniec pieczenia.
Jeśli dajemy na pizzę szynkę - przykrywamy nią ser na pizzy i pieczemy jak w przepisie - dając ser na samym początku, na koniec już go nie dodając.

OBIAD

K:549.5 / B:44.8 / T:11.8 / WP:57.6 / F:12.1 / WW:5.8

SOS BOLOGNESE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x Porcja)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 250 g (2.5 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Cebulkę drobno posiekaj, czosnek przeciśnij przez praskę, następnie podsmaż na rozgrzanej oliwie, na niskiej mocy palnika, gdy całość się zeszkli, dodaj mięso mielone i dokładnie wymieszaj, rozdzielając przy tym mięso na mniejsze kawałki. Przy pomocy tarki zetrzyj marchewkę na grubych oczkach, następnie dodaj ją do mięsa, zalej całość passatą, dodaj przyprawy i miód, duś wszystkie składniki około 20 minut pod przykryciem, co jakiś czas mieszając. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Gotowy sos posyp natką pietruszki i parmezanem.

MAKARON SPAGHETTI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 120 g (2.4 x Porcja)

Przygotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

PODWIECZOREK

K:225.2 / B:13.7 / T:15.3 / WP:6.7 / F:3.2 / WW:0.8

WŁOSKA SAŁATKA Z ROSZPONKI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 1 z 4 porcji
Pomidory koktajlowe - 300 g (15 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella (kulki) - 150 g (21.4 x Sztuka)
Roszponka - 100 g (5 x Garść)
Oliwki czarne - 100 g (6.7 x Łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 32 g (4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 3 g (0.8 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Warzywa i oliwki pokrój dowolnie. Roszponkę wyłóż na talerz, dodaj pokrojone warzywa i oliwki, skrop sałatkę sokiem z cytryny, oliwą i przypraw do smaku, dodaj kulki mozzarelli i posyp sałatkę tartym parmezanem.

WSKAZÓWKI:
- Możesz użyć również innych warzyw, które masz w lodówce.

SUMA K: 2054.6 B: 109.6 T: 78.4 WP: 214.5 F: 22.1 WW: 21.7

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	55 g	5.5 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	250 g	2.5 x Porcja
NAPOJE		
Woda	300 g	1.2 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 500	500 g	41.7 x Łyżka
Biszkopty	120 g	24 x Sztuka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	120 g	2.4 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	16 g	16 x Szczypta
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
NABIAŁ		
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	500 g	25 x Łyżka
Ser mozzarella, light	375 g	3 x Opakowanie
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka)	250 g	12.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	150 g	0.6 x Szklanka
Ser, mozzarella (kulki)	150 g	21.4 x Sztuka
Ser, parmezan	48 g	6 x Łyżka
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	300 g	3 x Porcja
Czekolada deserowa	50 g	8.3 x Kostka
Drożdże piekarskie, prasowane	50 g	0.5 x Opakowanie
Cukier puder	15 g	1.5 x Łyżka
Miód pszczeli	15 g	0.6 x Łyżka
Cukier	10 g	1 x Łyżka
Kakao DECOMORRENO	10 g	2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Ogórek zielony (długi)	180 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	100 g	6.7 x Łyżka
Roszponka	100 g	5 x Garść
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Bazylia (świeża)	30 g	30 x Listek
Marchew	22.5 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**