

DIETA STANDARDOWA - 2000 kcal

ŚNIADANIE - OWSIANKA Z BANANEM I JABŁKIEM

- płatki owsiane - 50 g (5 łyżki)
 - woda - 125 g (0,5 szklanki)
 - banan - 120 g (1 sztuki)
 - jabłko - 75 g (0,5 sztuki)
 - jogurt naturalny (0% tł.) - 80 g (4 łyżek)
 - siemię lniane (świeżo zmielone) - 5 g (1 łyżeczka)
1. *Płatki owsiane zalej wrzątkiem i poczekaj aż wsiąkną całą wodę.*
 2. *Pokrój owoce.*
 3. *Dodaj owoce, siemię lniane i pół kubka jogurtu. Całość razem wymieszaj.*

DRUGIE ŚNIADANIE - SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

- orzechy nerkowca (bez soli) - 10 g (1 łyżka)
 - oliwa z oliwek - 5 g (0,5 łyżki)
 - szpinak - 50 g (2 garści)
 - pomidor - 240 g (2 sztuki)
 - mozzarella - 45 g (3 kawałki)
 - oregano (suszone) - 1,5g (0,5 łyżeczki)
1. *Ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach szpinaku.*
 2. *Skrop oliwą i posyp oregano.*

OBIAD - MAKARON RYŻOWY STIR-FRY Z KURCZAKIEM I ORZECHAMI

- olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)
- makaron ryżowy - 80 g
- marchew - 45 g (1 sztuka)
- papryka czerwona - 70 g (0,5 sztuki)
- por - 70 g (0,5 sztuki)
- orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 łyżka)
- czosnek - 5 g (1 ząbek)
- sos sojowy ciemny - 10 g (1 łyżka)
- imbir - 5 g (1 plaster)
- mielona papryka chili - 1 g (1 szczypta)
- pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)
- szczypiorek - 5 g (1 łyżeczka)
- mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g

1. *Pierś z kurczaka umyj, osusz i pokrój w paski.*
2. *Marynuj przez 15 minut w łyżce sosu sojowego, startym imbirze i przeciśniętym przez praszkę czosnku.*
3. *Oczyść i pokrój w słupki wszystkie warzywa.*
4. *Na mocno rozgrzanym oleju rzepakowym smaż mięso około 2 minuty.*
5. *Dodaj warzywa i smaż przez 4-5 minut (powinny zostać chrupiące i jędrne).*
6. *Dołóż na patelnię makaron ugotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu.*
7. *Dopraw pozostałym sosem sojowym, olejem sezamowym, chilli oraz pieprzem i zamieszaj.*
8. *Gotowe danie posyp posiekanymi nerkowcami i szczypiorkiem.*

PODWIECZOREK - JOGURT NATURALNY Z JABŁKIEM I SIEMIENIEM LNIANYM I MIGDAŁAMI

- migdały - 15 g (1 łyżka)
- jabłko - 75 g (0,5 sztuki)
- siemię lniane (świeżo zmielone) - 5 g (1 łyżeczka)
- jogurt naturalny (0% tł.) - 150 g (1 kubek)

1. *Zjedz jogurt jako przekąskę.*

KOLACJA - KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

- pomidor - 120 g (1 sztuka)
- szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki)
- chleb żytni razowy - 120 g (4 kromki)
- sałata - 20 g (4 liście)
- oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)
- ogórek - 80 g (2 sztuki)
- ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 opakowania)

1. *Pokrój drobno szczypiorek.*
2. *Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami i oliwą. Nałóż twaróg na chleb, dodaj sałatę i pomidora.*

E: 2028,3 kcal **B:** 103,3 g **T:** 66,7 g **WP:** 237,9 g **F:** 23,9 g

***E** - energia (kaloryczność)

***B** - białko

***T** - tłuszcze

***WP** - węglowodany przyswajalne

***F** - błonnik

Fizjoterapia i Trening
ul. Katowicka 11/u26

Jakub Szarek
660 351 629

www.fizjoterapiaitrening.com

jakub@fizjoterapiaitrening.com