

A woman with a muscular physique is the central focus, wearing a black sports bra and a patterned skirt. She is looking upwards and to the left. The background is a clear blue sky, with a large orange triangle in the top left corner and a black triangle in the bottom right corner. A black circle in the top left contains the website address.

FITKLINIKA.PL

ŻYWIENIE KLINICZNE I SPORTOWE

• LUBLINIEC. UL. SOKOŁA 3
607123558 •

Jadłospis

07.09.2020 (Poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 19.41g, T: 19.84g, W o.: 69.15g)

Owsianka z malinami i orzechami (E: 503kcal, B o.: 19.41g, T: 19.84g, W o.: 69.15g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka z malinami i orzechami - 1 porcja

Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (80g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1 szklanki (250ml)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (25g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku. Pod koniec gotowania wrzucić mrożone maliny i mieszać z płatkami. Całość wymieszać z miodem, posypać wiórkami kokosowymi i orzechami.

► 10:00 II śniadanie (E: 393kcal, B o.: 19.83g, T: 10.8g, W o.: 58.44g)

Kanapka z papryką (E: 393kcal, B o.: 19.83g, T: 10.8g, W o.: 58.44g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapka z papryką - 1 porcja

Składniki:

- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, ułożyć na nim rozdrobniony twaróg i pokrojona paprykę.

► 14:00 Obiad (E: 507kcal, B o.: 37.79g, T: 8.02g, W o.: 77.98g)

Dorsz po włosku z fasolką szparagową (E: 507kcal, B o.: 37.79g, T: 8.02g, W o.: 77.98g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Dorsz po włosku z fasolką szparagową - 1 porcja

Składniki:

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (200g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Fasolę ugotować na pół twardo. Pomidory pokroić w kostkę. Rybę posolić, doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i oregano. Rybę i warzywa wraz z posiekanym czosnkiem ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą z oliwek. Piec około 30 min. w 180 stopniach. Danie podawać z kaszą i posiekaną natką pietruszki.

► 17:00 Podwieczorek (E: 278kcal, B o.: 14.81g, T: 11.51g, W o.: 31.99g)

Salatka z czerwoną fasolą, szpinakiem, kukurydzą, pestkami dyni (E: 278kcal, B o.: 14.81g, T: 11.51g, W o.: 31.99g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z czerwoną fasolą, szpinakiem, kukurydzą, pestkami dyni - 1 porcja

Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 garści (8g)
- Cytryna, bez skórki - 1/2 plastra (5g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 2/3 szklanki (95g)
- Kukurydza konserwowa Pudliszki - 3 łyżki (60g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 3 łyżeczki (18g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 garście (75g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Liście szpinaku dokładnie umyć, wyłożyć na talerz. Pomidorki koktajlowe przekroić na połówki, przełożyć na talerz razem z czerwoną fasolą i kukurydzą. W osobnej miseczce zmieszać ze sobą oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól oraz pieprz. Całość skropić przygotowanym dressingiem, posypać pestkami dyni oraz posiekaną natką pietruszki.

foto: Pinterest.com

► 20:00 Kolacja (E: 311kcal, B o.: 20.96g, T: 9.32g, W o.: 37.35g)

Chrzanowe kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem (E: 311kcal, B o.: 20.96g, T: 9.32g, W o.: 37.35g)

1 porcja

PRZEPIS: Chrzanowe kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem - 1 porcja

Składniki:

- Siemię lniane - (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczki (11g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/4 łyżeczki (9g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)
- Łosoś, wędzony - 2/3 opakowania (60g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować chrzaniem i posypać siemieniem lnianym. Następnie położyć umyte liście sałaty oraz plastry łososia. Całość skropić sokiem z cytryny. Udekorować posiekanym koperkiem.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Witamina B6:	3.45 mg	Foliany:	793.86 µg
Witamina B12:	4.25 µg		

Lista zakupów

Siemię lniane 7g

Produkty zbożowe

Chleb graham 170g (5 i 2/3 kromki)

Kasza jęczmienna, perłowa 60g (2/3 woreczka)

Płatki owsiane 50g (1/2 szklanki)

Warzywa

Chrzan 11g (1 łyżeczki)

Czosnek 5g (1 ząbek)

Fasola konserwowa czerwona Dawtona 95g (2/3 szklanki)

Fasolka szparagowa, mrożona 200g (1/3 opakowania)

Koper ogrodowy 9g (2 i 1/4 łyżeczki)

Kukurydza konserwowa Pudliszki 60g (3 łyżki)

Papryka czerwona 120g (1/2 sztuki)

Pietruszka, liście 38g (6 i 1/3 łyżeczki)

Pomidor 450g (2 i 2/3 sztuki)

Sałata 15g (1/8 sztuki)

Szpinak 75g (3 garście)

Mleko i produkty mleczne

Mleko 0,5% Mlekovita 250ml (1 szklanki)

Ser twarogowy chudy 50g (1 i 2/3 plastra)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 10g (1 plaster)

Oliwa z oliwek 11ml (1 łyżki)

Cukier i słodyczne

Miód pszczele 5g (1/5 łyżki)

Lista zakupów



Ryby i owoce morza

- Dorsz, świeży 150g (1 i 1/2 sztuki)
 - Łosoś, wędzony 60g (2/3 opakowania)
-



Owoce, orzechy i nasiona

- Cytryna, bez skórki 5g (1/2 plastra)
 - Dynia, pestki, łuskane 8g (1/2 garści)
 - Maliny, mrożone 80g (3/4 garści)
 - Orzechy nerkowca 25g (3/4 garści)
 - Wiórki kokosowe 6g (1 łyżka)
-



Napoje

- Sok z cytryny 15ml (2 i 1/2 łyżki)
-



Przyprawy

- Oregano, suszone 1g (1/3 łyżeczki)
- Pieprz czarny 2g (2 szczypty)
- Sól morską Sante 2g (2 szczypty)

Poniedziałek (2020-09-07)

07:00 Śniadanie

Owsianka z malinami i orzechami

10:00 II śniadanie

Kanapka z papryką

14:00 Obiad

Dorsz po włosku z fasolką szparagową

17:00 Podwieczorek

Salatka z czerwoną fasolą, szpinakiem, kukurydzą, pestkami dyni

20:00 Kolacja

Chrzanowe kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem