

20 PRZYKŁADOWYCH POSIŁKÓW

WSTĘP

Wartość kalorii i makroskładników poniższych posiłków jest przybliżona do rzeczywistych i mogą się różnić w zależności od jakiego producenta dany produkt pochodzi.

Ilość gramatury w posiłkach można zmieniać w celu uzyskania *mniej/więcej* ilości kalorii w zależności od swoich preferencji.

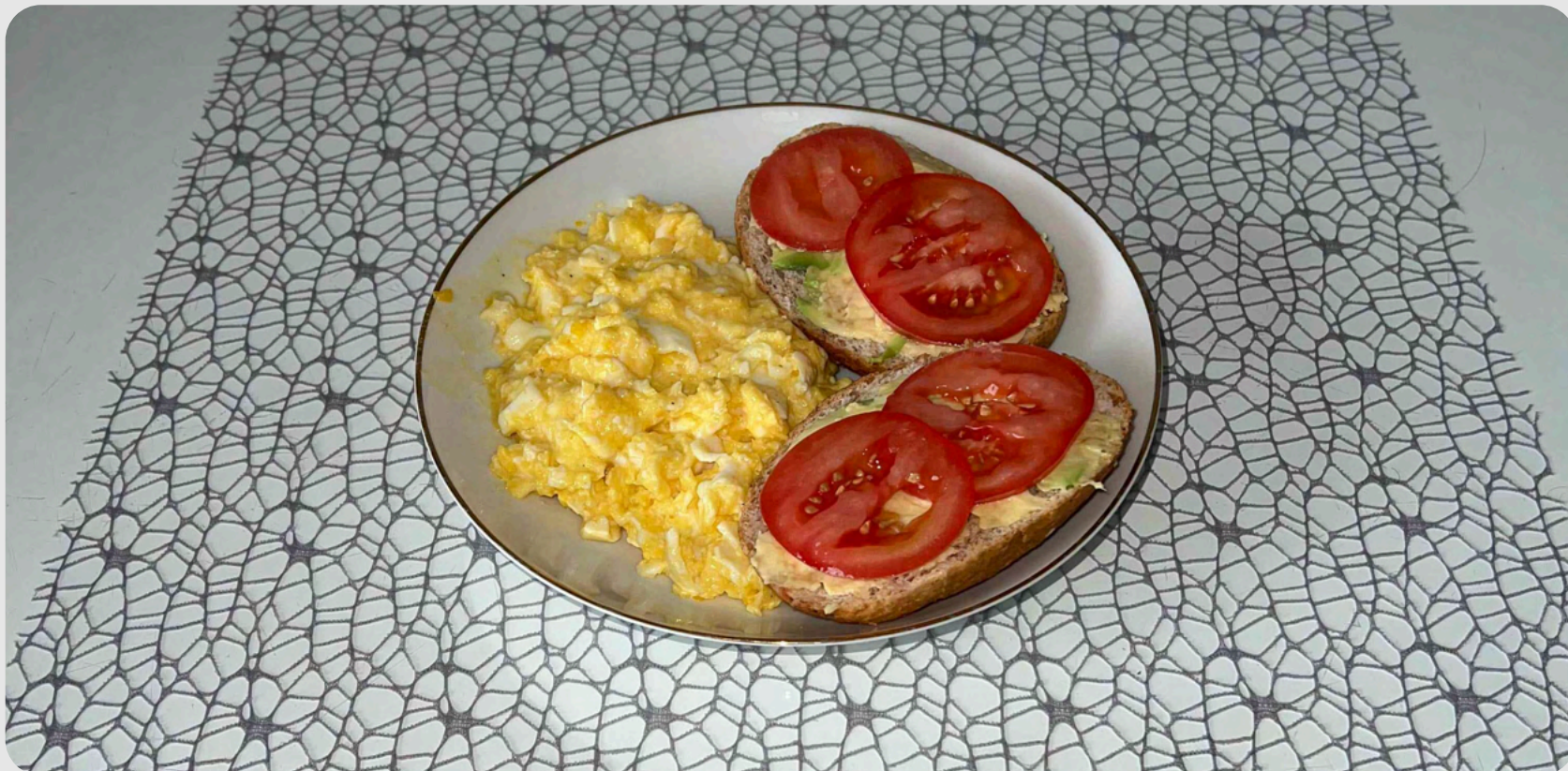
To samo jeśli chodzi o skład produktów w posiłkach np. zamiast jabłka można użyć innych owoców, zamiast indyka do spaghetti użyć innego mięsa lub cukier zamienić na erytrytol, który ma 0 kalorii. Ważne, aby wszystko policzyć i być świadom ile spożywa się kalorii oraz makroskładników.

Korzystając z aplikacji do liczenia kalorii zalecane jest wpisywanie danych w gramach, jest to najbardziej miarodajne.

Produkty żywnościowe zawsze ważymy przed obróbką termiczną.



JAJECZNICA Z GRAHAMKĄ



Kaloryczność:

Kcal: **620**

Białko: **30g**

Tłuszcze: **34g**

Węglowodany: **48g**

Składniki:

- Jajka kurze - 3 sztuki
- Masło - 10g (1/2 łyżeczki)
- Grahamka - 80g (1sztuka)
- Awokado - 50g
- Dodatki: sól, pieprz, pomidor

Sposób przygotowania:

Roztapiamy masło na rozgrzanej patelni, wbijamy jajka i mieszamy, aż do ścięcia. Dodajemy dodatki według własnego uznania. Spożywamy z grahamką.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

OMLET NA SŁODKO



Kaloryczność:

Kcal: **800**

Białko: **47g**

Tłuszcze: **34g**

Węglowodany: **77g**

Składniki:

- Jajka kurze - 2 sztuki
- Mąka pszenna - 30g
- Banan - 1 sztuka
- Nutella - 30g
- Twaróg chudy - 125g (1/2 opakowania)
- Mleko 2% - 100ml
- Olej - 10g

Sposób przygotowania:

Żółtka jaj oddzielić od białek. Dodać do nich mleko, mąkę, rozgnieciony widelcem twaróg chudy, banan i wymieszać. Do białek jaj dodać szczyptę soli i zblendować. Dwie masy ze sobą złączyć, wymieszać i smażyć na wysmarowanej olejem patelni. Gotowy omlet wysmarować swoim ulubionym jogurtem skyr.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

TOSTY Z MOZZARELLĄ (2 sztuki)



Kaloryczność:

Kcal: **210** - 1 sztuka

Białko: **12g** - 1 sztuka

Tłuszcze: **6g** - 1 sztuka

Węglowodany: **26g** - 1 sztuka

Składniki:

- Tosty pszenne - 96g (4 sztuki)
- Ser mozzarella light - 60g
- Szynka - 30g (2 plasterki)
- Masło - 5g
- Dodatki: Ketchup

Sposób przygotowania:

Tosty posmarować masłem, dodać szynkę, ser i usmażyć w tosterze. Opcjonalnie polać ketchupem.



Szacowany czas przygotowania: 5minut

TORTILLA Z TOFU



Kaloryczność:

Kcal: **470**

Białko: **31g**

Tłuszcze: **19g**

Węglowodany: **42g**

Składniki:

- Tofu naturalne - 60g
- Tortilla pano - 60g (1 sztuka)
- Ser typu feta - 50g
- Jogurt naturalny - 150g
- Dodatki: Sałata, pomidor, papryka, cebula, sos sojowy

Sposób przygotowania:

Tofu rozdrobnić/pokroić w kostkę, przyprawić (ewentualnie polać sosem sojowym), podsmażyć na rozgrzanej patelni na średnim ogniu. Sos: Jogurt i ser połączyć w misce, wymieszać i przyprawić. Na placek tortilla wyłożyć sałatę, sos, tofu oraz dodatki. Przyprawić według własnego uznania i zawinąć.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

OWSIANKA NA SŁODKO



Kaloryczność:

Kcal: **550**

Białko: **29g**

Tłuszcze: **14g**

Węglowodany: **77g**

Składniki:

- Płatki owsiane błyskawiczne - 50g
- Serek wiejski - 200g (1 sztuka)
- Banan - 120g (1 sztuka)
- Borówki - 100g
- Cukier / Erytrytol - 10g

i W celu zwiększenia białka, możesz dodać białko serwatkowe lub w celu zwiększenia kalorii dodać masło orzechowe.

Sposób przygotowania:

Zalać płatki owsiane gorącą wodą i poczekać z 3-5 minut aż nasiąkną. Dodać serek wiejski i pokrojony w plastry banan i borówki. Posłodzić i wymieszać.



Szacowany czas przygotowania: 5minut

WARZYWA NA PATELNIIE Z KURCZAKIEM



Kaloryczność:

Kcal: **480**

Białko: **50g**

Tłuszcze: **20g**

Węglowodany: **23g**

Składniki:

- Warzywa na patelnie - 350g
- Mielone mięso z fileta z piersi kurczaka - 200g
- Olej - 10g
- Dodatki: Przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Warzywa na patelnie przygotuj według zaleceń producenta, kurczaka podsmaż i przypraw według własnego uznania. Wszystko wymieszaj ze sobą. Odsącz tłuszcz na tyle ile jest to możliwe.



Szacowany czas przygotowania: 15minut

SPAGHETTI Z INDYKIEM



Kaloryczność:

Kcal: **650**

Białko: **44g**

Tłuszcze: **25g**

Węglowodany: **63g**

Składniki:

- Makaron spaghetti - 100g
- Mielone mięso z fileta z piersi indyka - 200g
- Ser żółty - 30g
- Olej - 5g
- Dodatki: sos z pomidorów oraz przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron oraz sos, usmaż mięso na oleju, dodaj ser i przypraw wszystko według własnego uznania.



Szacowany czas przygotowania: 15minut

MAKARON Z TWAROGIEM I CUKREM



Kaloryczność:

Kcal: **650**

Białko: **33g**

Tłuszcze: **18g**

Węglowodany: **83g**

Składniki:

- Makaron kokardki - 100g
- Twaróg półtłusty - 125g
- Masło extra - 15g
- Cukier / Erytrytol - 10g

Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron, twaróg rozdrobnij widelcem. Wyłóż makaron na talerz razem z twarogiem, dodaj roztopione masło i cukier. Na koniec wymieszaj.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

QURRITO



Kaloryczność:

Kcal: **870**

Białko: **73g**

Tłuszcze: **26g**

Węglowodany: **86g**

Składniki:

- Filet z piersi indyka - 200g
- Tortilla pano - 2 sztuki
- Ser żółty/cheddar - 40g
- Kukurydza - 50g
- Sos barbecue - 20g
- Oliwa z oliwek - 5g
- Dodatki: przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Filet z piersi indyka usmażyć na oliwie z oliwek i przyprawić według własnego uznania. Na 2 placki wyłożyć ser i gotowy indyk, do tego dodać kukurydzę i polać sosem barbecue. Zawinąć i podpiec w tosterze lub na patelni.



Szacowany czas przygotowania: 15minut

PIZZERINKI (6 sztuk)



Kaloryczność:

Kcal: **270** - 1 sztuka

Białko: **8g** - 1 sztuka

Tłuszcze: **2,5g** - 1 sztuka

Węglowodany: **8g** - 1 sztuka

Składniki:

- Twaróg chudy - 400g (2 sztuki)
- Mąka pszenna - 160g
- Jajka kurze - 3 sztuki
- Filet z piersi kurczaka - 100g
- Ser żółty - 80g (4 plastry)
- Dodatki: proszek do pieczenia, sól

Sposób przygotowania:

Twaróg, mąka, jajka, proszek do pieczenia, 2 szczypty soli zblendować ze sobą. Po zblendowaniu piec 20/25 minut w 180 stopniach do zarumienienia. Wyjąć i na wierzch ułożyć pokrojonego kurczaka, ser żółty posiekany w paski oraz swoje dodatki. Na koniec podgrzać kolejne 5-6 minut w piekarniku



Szacowany czas przygotowania: 25minut

DOMOWY BURGER (2 sztuki)



Kaloryczność:

Kcal: **440**

Białko: **38g**

Tłuszcze: **14g**

Węglowodany: **41g**

Składniki:

- Mięso wieprzowo-wołowe - 300g
- Kajzerka - 120g (2 sztuki)
- Ser żółty - 20g (1 sztuka)
- Olej - 5g
- Sałata lodowa/rzymska - 2 plastry
- Dodatki: pomidor, ogórek, cebula czerwona, ketchup
- Przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Mięso usmażyć i przyprawić według własnego uznania. Usmażone mięso odsączyć w papier od tłuszczu. Na kajzerkę (można ją wcześniej podpiec) nakładamy sałatę, ser żółty (1 plaster sera porwać na pół), usmażone mięso oraz dodatki.



Szacowany czas przygotowania: 15minut

SAŁATKA CESAR



Kaloryczność:

Kcal: **470**

Białko: **72g**

Tłuszcze: **13g**

Węglowodany: **15g**

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka - 250g
- Mix sałat - 80g (1/2 opakowania)
- Mozzarella light - 60g (1/2 opakowania)
- Jogurt naturalny - 50g
- Dodatki: pomidor, czosnek, papryka czerwona, przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Usmażonego i przyprawionego kurczaka odsączyć z tłuszczu i pokroić w kosteczkę. Do sałatki dodać pokrojone pomidory koktajlowe w kostkę, paprykę czerwoną i jogurt naturalny z rozmiądzonym czosnkiem. Wszystko przyprawić i wymieszać. Na koniec dodać kurczaka i mozzarelle light.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

SAŁATKA GRECKA



Kaloryczność:

Kcal: **490**

Białko: **23g**

Tłuszcze: **38g**

Węglowodany: **16g**

i W celu zwiększenia kalorii, możesz dodać podpieczony chleb tostowy.

Składniki:

- Sałata lodowa - 50g
- Ser feta - 50g
- Mozzarella light - 125g
- Oliwki czarne - 50g
- Ogórek zielony - 1/2 sztuki
- Pomidor - 1 sztuka
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki
- Oliwa z oliwek - 15ml
- Dodatki: przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Do miski wkładamy pokrojoną sałatę lodową, ser feta, mozzarelle, oliwki, pomidor, ogórek zielony oraz cebulę. Polewamy to oliwką z oliwek i przyprawiamy według własnego uznania i całość mieszamy.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

SAŁATKA Z TWAROGIEM I FASOLKĄ



Kaloryczność:

Kcal: **435**

Białko: **55g**

Tłuszcze: **3g**

Węglowodany: **41g**

Składniki:

- Twaróg chudy - 250g
- Mix sałat - 120g (1 opakowanie)
- Fasolka w sosie pomidorowym - 200g
- Pomidor - 1 sztuka
- Dodatki i przyprawy: według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Do miski wkładamy mix sałat, pokrojony w kostkę twaróg, fasolkę, pokrojony w kostkę pomidor, przyprawiamy według własnego uznania i mieszamy ze sobą wszystkie składniki.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

SAŁATKA MIX



Kaloryczność:

Kcal: **490**

Białko: **48g**

Tłuszcze: **11g**

Węglowodany: **52g**

Składniki:

- Sałata lodowa/rzymska - 50g
- Soczewica - 50g
- Ser feta - 50g
- Tuńczyk w sosie własnym - 80g
- Pomidory koktajlowe - 5 sztuk
- Ogórek zielony/kiszony - 1 sztuka
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki
- Kukurydza - 50g
- Jogurt naturalny 3% - 100g
- Przyprawy według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotuj według zaleceń producenta, warzywa umyj, pokrój i włóż wszystko do miski z ugotowaną soczewicą i tuńczykiem. Jogurt naturalny wymieszaj z przyprawą według własnego uznania (u mnie - włoskie zioła) i dodaj 2 ząbki czosnku, dodaj sól i pieprz. Wszystko ze sobą wymieszaj.



Szacowany czas przygotowania: 15minut

SHAKE PROTEINOWY



Kaloryczność:

Kcal: **480**

Białko: **60g**

Tłuszcze: **7g**

Węglowodany: **45g**

Składniki:

- Mleko 2% - 300ml
- Odżywka białkowa - 60g
- Banan - 120g (1 sztuka)

i W celu zwiększenia kalorii, możesz dodać masło orzechowe i dodatki lub w celu zmniejszenia, zrobić shake'a na wodzie.

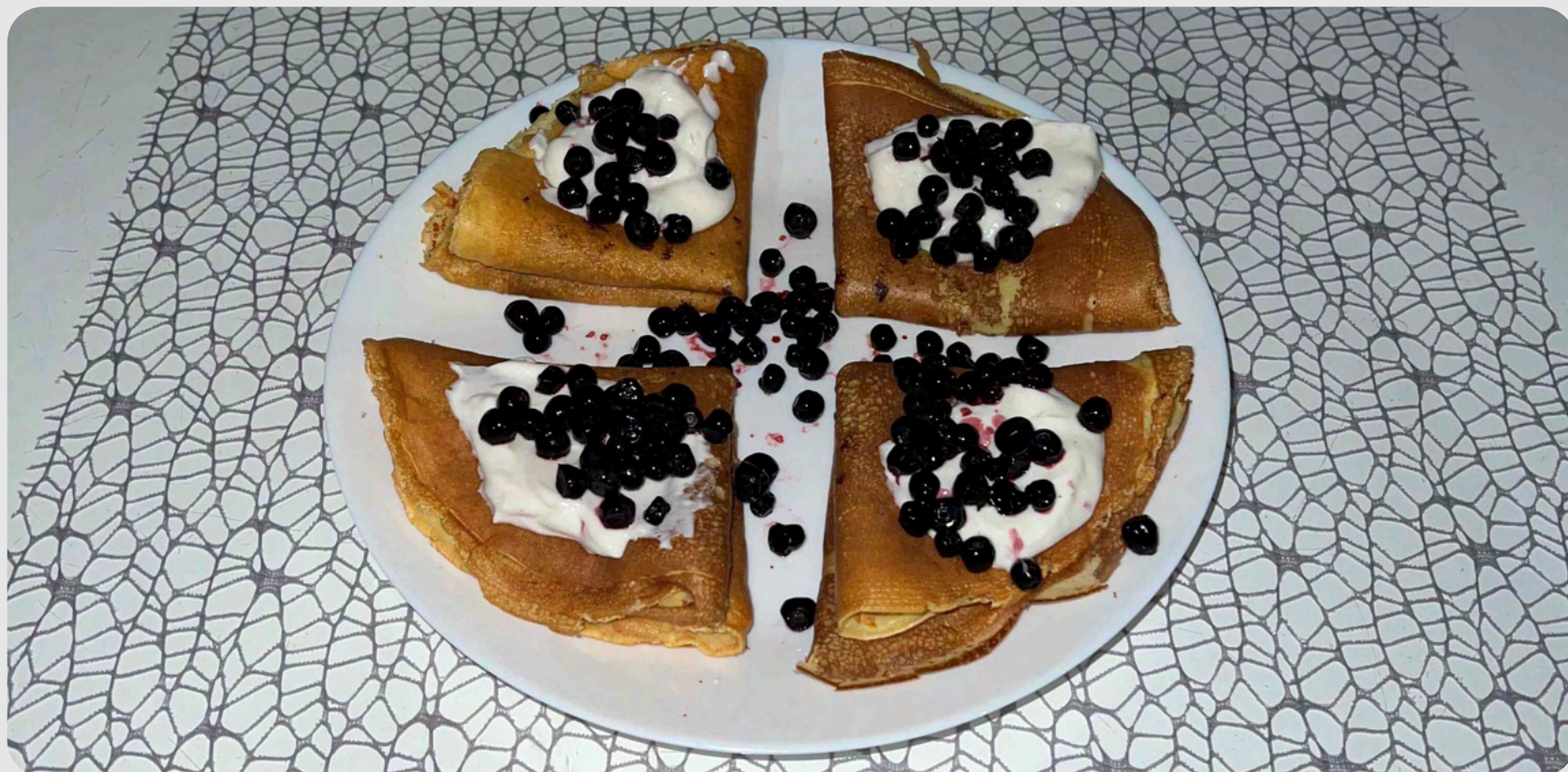
Sposób przygotowania:

Białko i mleko dodaj do shakera / blendera. Wymieszaj / zblenduj. Zagryzaj bananem (opcjonalnie możesz banana zmiksować z białkiem i mlekiem)



Szacowany czas przygotowania: 5minut

BIAŁKOWE NALEŚNIKI



Kaloryczność:

Kcal: **800**

Białko: **65g**

Tłuszcze: **25g**

Węglowodany: **80g**

Składniki:

- Jajka kurze - 2 sztuki
- Mąka pszenna - 50g
- Mleko 2% - 200ml
- Odżywka białkowa - 30g
- Olej: 5g (1 łyżeczka)
- Proszek do pieczenia: 1/2 łyżeczki
- Skyr jogurt islandzki - 150g
- Dodatki: owoce według własnego uznania

Sposób przygotowania:

Do miski wkładasz składniki oraz szczyptę soli i całość blendujesz. Na rozgrzanej patelni smażysz naleśniki. Po usmażeniu na gotowe naleśniki dodajesz skyr i swoje dodatki według własnego uznania.



Szacowany czas przygotowania: 15minut

BIAŁKOWA OWSIANKA



Kaloryczność:

Kcal: **700**

Białko: **56g**

Tłuszcze: **19g**

Węglowodany: **77g**

Składniki:

- Płatki owsiane błyskawiczne - 60g
- Odżywka białkowa - 30g
- Mleko 2% - 100ml
- Skyr jogurt islandzki - 150g
- Masło orzechowe - 20g
- Dodatki: mrożone owoce według własnego uznania - 200g

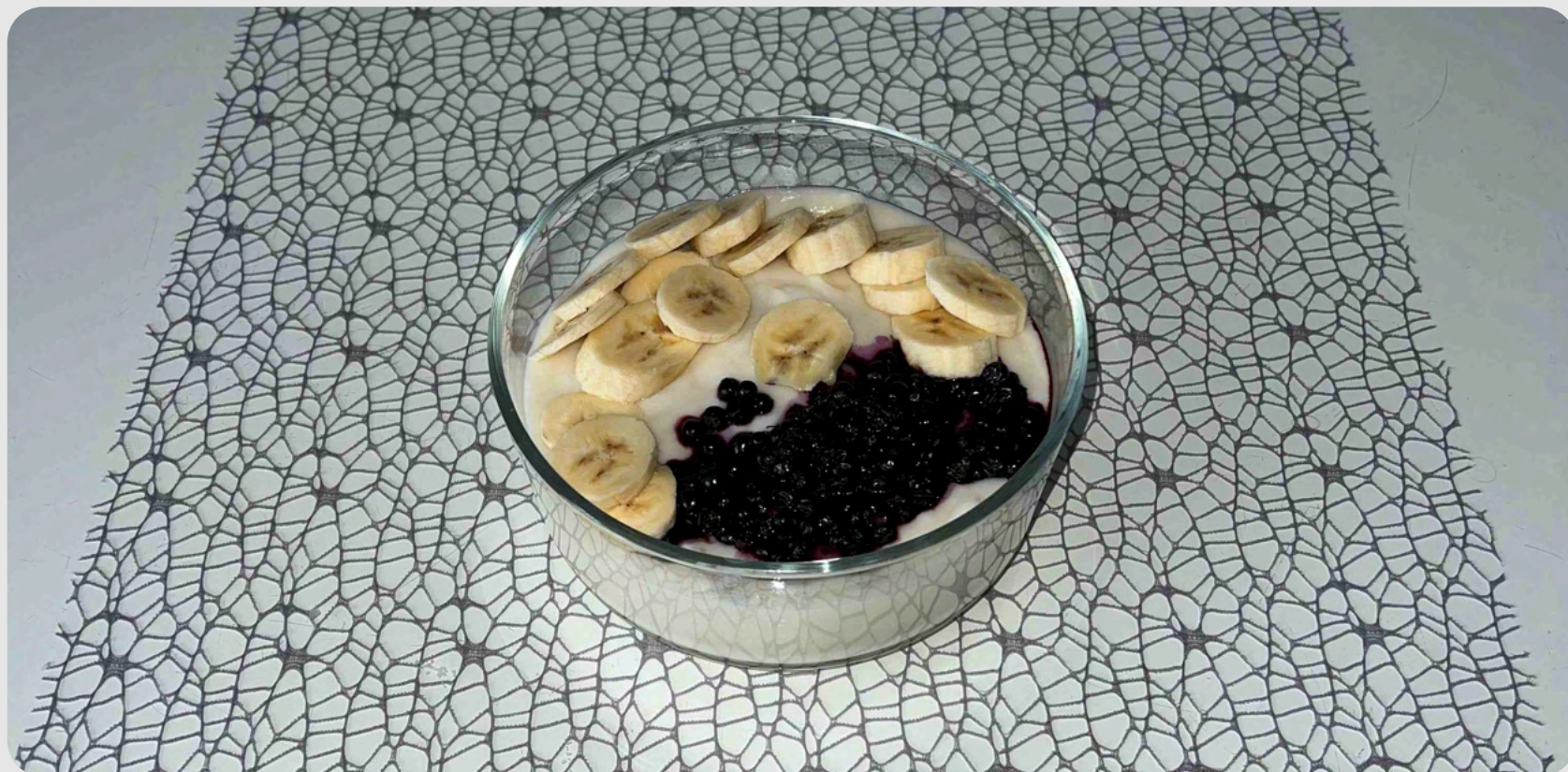
Sposób przygotowania:

Włóż do pojemnika/miski wszystkie składniki poza owocami. Wymieszaj zawartość pojemnika, a mrożone owoce usmaż na patelni lub roztop w mikrofalówce i dodaj do owsianki. Na koniec włóż do lodówki na przynajmniej 3h lub na całą noc.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

KLEIK / KASZKA BIAŁKOWA



Kaloryczność:

Kcal: **610**

Białko: **32g**

Tłuszcze: **4g**

Węglowodany: **114g**

Składniki:

- Kleik / kaszka ryżowa - 80g
- Odżywka białkowa - 60g
- Banan - 120g (1 sztuka)
- Woda - 400-600ml
- Dodatki: mrożone owoce według własnego uznania - 100g

Sposób przygotowania:

Do garnka dajesz kleik / kaszkę ryżową z odżywką białkową. Wlewasz szklankę wody i gotujesz na małym ogniu, cały czas mieszając (dolewasz wody aby uzyskać budyniową masę) Gotujesz, aż do uzyskania gęstej konsystencji. Przekładasz masę do miski i dodajesz owoce według własnego uznania. Możesz dodać erytrytol dla większej słodkości.



Szacowany czas przygotowania: 10minut

PROTEINOWA GALARETKA



Kaloryczność:

Kcal: **450**

Białko: **64g**

Tłuszcze: **4g**

Węglowodany: **41g**

Składniki:

- Twaróg chudy - 250g
- Galaretka - 40g
- Skyr naturalny 0% - 150g
- Jabłko - 150g (1 sztuka)
- Woda - 200ml
- Kakao - 5g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Galaretkę wsypujemy do plastikowego pojemnika i zalewamy wrzątkiem, mieszamy i dodajemy twaróg oraz skyr naturalny, wszystko miksujemy i dajemy do schłodzenia do lodówki na około 120 minut. Dodajemy jabłko i kakao.



Szacowany czas przygotowania: 10minut