

Avodiet

Jadłospis

INDYWIDUALNY
PROGRAM ODŻYWIANIA

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

| Wtorek 02.01.2024 | Środa 03.01.2024 | Czwartek 04.01.2024 | Piątek 05.01.2024 | Sobota 06.01.2024 | Niedziela 07.01.2024 |
|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie 09:00 | Śniadanie 09:00 | Śniadanie 09:00 | Śniadanie 09:00 | Śniadanie 09:00 | Śniadanie 09:00 |
| Nocna owsianka a'la szarlotka | Nocna owsianka a'la szarlotka | Nocna owsianka a'la szarlotka | Nocna owsianka a'la szarlotka | Nocna owsianka a'la szarlotka | Nocna owsianka a'la szarlotka |
| Drugie śniadanie 12:30 | Drugie śniadanie 12:30 | Drugie śniadanie 12:30 | Drugie śniadanie 12:30 | Drugie śniadanie 12:30 | Drugie śniadanie 12:30 |
| Baton + GoodyMe + Migdały | Baton + GoodyMe + Migdały | Baton + GoodyMe + Migdały | Baton + GoodyMe | Baton + GoodyMe | Baton + GoodyMe |
| Obiad 16:00 | Obiad 16:00 | Obiad 16:00 | Obiad 16:00 | Obiad 16:00 | Obiad 16:00 |
| Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry | Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry | Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry | Pomidorowe spaghetti z mozzarellą | Pomidorowe spaghetti z mozzarellą | Pomidorowe spaghetti z mozzarellą |
| Kolacja 20:00 | Kolacja 20:00 | Kolacja 20:00 | Kolacja 20:00 | Kolacja 20:00 | Kolacja 20:00 |
| Pizzowe testy | Pizzowe testy | Pizzowe testy | Pizza ze skyra z dodatkami | Pizza ze skyra z dodatkami | Pizza ze skyra z dodatkami |

LISTA ZAKUPÓW

Pieczywo

| | | |
|---------------------------------------|-------------|------|
| <input type="checkbox"/> Chleb graham | 12 x Sztuka | 300g |
|---------------------------------------|-------------|------|

Zbożowe

| | | |
|---|------------|------|
| <input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty | | 420g |
| <input type="checkbox"/> Płatki owsiane | 24 x Łyżka | 240g |
| <input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa jasna | | 150g |

Nabiał

| | | |
|--|--------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Skyr naturalny | | 1200g |
| <input type="checkbox"/> Ser mozzarella | 36 x Plaster | 540g |
| <input type="checkbox"/> Jaja kurze całe | 3 x Sztuka | 150g |
| <input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 2% tłuszcza | 4,5 x Łyżka | 90g |
| <input type="checkbox"/> Śmietana, 12% tłuszcza | 4,5 x Łyżka | 81g |

Napoje

| | | |
|--|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Napój migdałowy (nieśłodzony) | 1,5 x Szklanka | 360g |
|--|----------------|------|

Tłuszcze

| | | |
|---|----------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek | 2,2 x Łyżeczka | 11g |
|---|----------------|-----|

Owoce i warzywa

| | | |
|---|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Jabłko | | 480g |
| <input type="checkbox"/> Papryka czerwona | 1 x Sztuka | 200g |
| <input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy | 6 x Sztuka | 120g |
| <input type="checkbox"/> Cukinia | 0,4 x Sztuka | 112g |
| <input type="checkbox"/> Szpinak | 3 x Garść | 75g |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 4,5 x Sztuka | 68g |
| <input type="checkbox"/> Czosnek | 1,5 x Ząbek | 7,5g |

Zioła i przyprawy

| | | |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Bazylia świeża | 3 x Garść | 12g |
| <input type="checkbox"/> Zioła prowansalskie | | 12g |
| <input type="checkbox"/> Curry (przyprawa) | 0,8 x Łyżeczka | 3,8g |
| <input type="checkbox"/> Sól | 3 x Szczypta | 0,9g |
| <input type="checkbox"/> Oregano suszone | 1,5 x Szczypta | 0,4g |
| <input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku | 1,5 x Szczypta | 0,4g |

Mięso

| | | |
|---|-------------|------|
| <input type="checkbox"/> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 3 x Kawałek | 300g |
|---|-------------|------|

Orzechy i nasiona

| | | |
|--|--------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Masło orzechowe | 6 x Łyżeczka | 90g |
| <input type="checkbox"/> Migdały | 6 x Łyżka | 90g |
| <input type="checkbox"/> Pestki dyni | 6 x Łyżeczka | 30g |

Pozostałe

| | | |
|--|------------------|------|
| <input type="checkbox"/> Pomidory z puszki | 0,4 x Opakowanie | 150g |
| <input type="checkbox"/> Oliwki | 48 x Sztuka | 144g |
| <input type="checkbox"/> Passata | 9 x Łyżka | 135g |
| <input type="checkbox"/> Erytrytol | 6 x Łyżka | 60g |
| <input type="checkbox"/> Miód | 0,4 x Łyżka | 9,4g |

Suplementy

| | | |
|----------------------------------|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> GoodyMe | 6 x Porcja | 72g |
|----------------------------------|------------|-----|

Słodycze

| | | |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 6 x Opakowanie | 300g |
|---|----------------|------|

ROZPISKA DNI

Wtorek 02.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a'la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

| | | |
|----------------------------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 150g |
| Erytrytol | 1 x łyżka | 10g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,2 x Szklanka | 60g |
| Jabłko | 0,5 x Sztuka | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 410kcal B: 8,5g T: 25g W: 30g F: 15g

Baton + GoodyMe + Migdały

| | | |
|---------------------------------|-------------------|-----|
| GoodyMe | 1 x Porcja | 12g |
| Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 1 x Opakowanie | 50g |
| Migdały | 2 x łyżka | 30g |

OBIAD 16:00

E: 476kcal B: 35g T: 12g W: 61g F: 9,6g

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

| | | |
|---|----------------|------|
| Makaron pełnoziarnisty | 1 x Szklanka | 70g |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 1 x Kawałek | 100g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszcza | 1,5 x łyżka | 30g |
| Śmietana, 12% tłuszcza | 1,5 x łyżka | 27g |
| Szpinak | 1 x Garść | 25g |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 1,5 x Sztuka | 22g |
| Czosnek | 0,2 x Ząbek | 1,2g |
| Curry (przyprawa) | 0,2 x łyżeczka | 1,2g |
| Oliwa z oliwek | 0,2 x łyżeczka | 1,2g |

Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

| | | |
|----------------|-------------|------|
| Chleb graham | 4 x Kromka | 100g |
| Passata | 2 x łyżka | 30g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Oliwki | 8 x Sztuka | 24g |

ROZPISKA DNI

Środa 03.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a'la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

| | | |
|-------------------------------|----------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 150g |
| Erytrytol | 1 x łyżka | 10g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,2 x Szklanka | 60g |
| Jabłko | 0,5 x Sztuka | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 410kcal B: 8,5g T: 25g W: 30g F: 15g

Baton + GoodyMe + Migdały

| | | |
|------------------------------|----------------|-----|
| GoodyMe | 1 x Porcja | 12g |
| Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 1 x Opakowanie | 50g |
| Migdały | 2 x łyżka | 30g |

OBIAD 16:00

E: 476kcal B: 35g T: 12g W: 61g F: 9,6g

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmijmięso z patelni.
3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj szpinak i dusz przez kilka minut aż zwiędnie.
5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

| | | |
|---|----------------|------|
| Makaron pełnoziarnisty | 1 x Szklanka | 70g |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 1 x Kawałek | 100g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszcza | 1,5 x łyżka | 30g |
| Śmietana, 12% tłuszcza | 1,5 x łyżka | 27g |
| Szpinak | 1 x Garść | 25g |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 1,5 x Sztuka | 22g |
| Czosnek | 0,2 x Ząbek | 1,2g |
| Curry (przyprawa) | 0,2 x łyżeczka | 1,2g |
| Oliwa z oliwek | 0,2 x łyżeczka | 1,2g |

Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

| | | |
|----------------|-------------|------|
| Chleb graham | 4 x Kromka | 100g |
| Passata | 2 x łyżka | 30g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Oliwki | 8 x Sztuka | 24g |

ROZPISKA DNI

Czwartek 04.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a'la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

| | | |
|-------------------------------|----------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 150g |
| Erytrytol | 1 x łyżka | 10g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,2 x Szklanka | 60g |
| Jabłko | 0,5 x Sztuka | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 410kcal B: 8,5g T: 25g W: 30g F: 15g

Baton + GoodyMe + Migdały

| | | |
|------------------------------|----------------|-----|
| GoodyMe | 1 x Porcja | 12g |
| Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 1 x Opakowanie | 50g |
| Migdały | 2 x łyżka | 30g |

OBIAD 16:00

E: 476kcal B: 35g T: 12g W: 61g F: 9,6g

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

| | | |
|---|----------------|------|
| Makaron pełnoziarnisty | 1 x Szklanka | 70g |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 1 x Kawałek | 100g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszcza | 1,5 x łyżka | 30g |
| Śmietana, 12% tłuszcza | 1,5 x łyżka | 27g |
| Szpinak | 1 x Garść | 25g |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 1,5 x Sztuka | 22g |
| Czosnek | 0,2 x Ząbek | 1,2g |
| Curry (przyprawa) | 0,2 x łyżeczka | 1,2g |
| Oliwa z oliwek | 0,2 x łyżeczka | 1,2g |

Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

| | | |
|----------------|-------------|------|
| Chleb graham | 4 x Kromka | 100g |
| Passata | 2 x łyżka | 30g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Oliwki | 8 x Sztuka | 24g |

Piątek 05.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a'la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

| | | |
|----------------------------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 150g |
| Erytrytol | 1 x łyżka | 10g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,2 x Szklanka | 60g |
| Jabłko | 0,5 x Sztuka | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 229kcal B: 2,5g T: 9g W: 24g F: 11g

Baton + GoodyMe

| | | |
|---------------------------------|-------------------|-----|
| GoodyMe | 1 x Porcja | 12g |
| Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 1 x Opakowanie | 50g |

OBIAD 16:00

E: 519kcal B: 28g T: 19g W: 62g F: 9,7g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałożyć kawałki sera mozzarelli, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

| | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| Makaron pełnoziarnisty | 0,7 x Porcja | 70g |
| Oliwa z oliwek | 0,5 x łyżeczka | 2,5g |
| Cukinia | 0,1 x Sztuka | 38g |
| Czosnek | 0,2 x Ząbek | 1,2g |
| Pomidory z puszki | 0,1 x Opakowanie | 50g |
| Miód | 0,1 x łyżka | 3,1g |
| Oregano suszone | 0,5 x Szczypa | 0,1g |
| Papryka słodka w proszku | 0,5 x Szczypa | 0,1g |
| Pomidor koktajlowy | 2 x Sztuka | 40g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Bazylia świeża | 1 x Garść | 4g |
| Pestki dyni | 2 x łyżeczka | 10g |

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

| | | |
|----------------------|-------------------|------|
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 100g |
| Jaja kurze całe | 1 x Sztuka | 50g |
| Mąka orkiszowa jasna | | 50g |
| Passata | 1 x Łyżka | 15g |
| Sól | 1 x Szczypa | 0,3g |
| Zioła prowansalskie | 1 x Łyżeczka | 4g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Papryka czerwona | 0,3 x Sztuka | 67g |
| Oliwki | 8 x Sztuka | 24g |

Sobota 06.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a'la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

| | | |
|----------------------------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 150g |
| Erytrytol | 1 x łyżka | 10g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,2 x Szklanka | 60g |
| Jabłko | 0,5 x Sztuka | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 229kcal B: 2,5g T: 9g W: 24g F: 11g

Baton + GoodyMe

| | | |
|---------------------------------|-------------------|-----|
| GoodyMe | 1 x Porcja | 12g |
| Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 1 x Opakowanie | 50g |

OBIAD 16:00

E: 519kcal B: 28g T: 19g W: 62g F: 9,7g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałożyć kawałki sera mozzarelli, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

| | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| Makaron pełnoziarnisty | 0,7 x Porcja | 70g |
| Oliwa z oliwek | 0,5 x łyżeczka | 2,5g |
| Cukinia | 0,1 x Sztuka | 38g |
| Czosnek | 0,2 x Ząbek | 1,2g |
| Pomidory z puszki | 0,1 x Opakowanie | 50g |
| Miód | 0,1 x łyżka | 3,1g |
| Oregano suszone | 0,5 x Szczypa | 0,1g |
| Papryka słodka w proszku | 0,5 x Szczypa | 0,1g |
| Pomidor koktajlowy | 2 x Sztuka | 40g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Bazylia świeża | 1 x Garść | 4g |
| Pestki dyni | 2 x łyżeczka | 10g |

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

| | | |
|----------------------|-------------------|------|
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 100g |
| Jaja kurze całe | 1 x Sztuka | 50g |
| Mąka orkiszowa jasna | | 50g |
| Passata | 1 x Łyżka | 15g |
| Sól | 1 x Szczypa | 0,3g |
| Zioła prowansalskie | 1 x Łyżeczka | 4g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Papryka czerwona | 0,3 x Sztuka | 67g |
| Oliwki | 8 x Sztuka | 24g |

Niedziela 07.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 399kcal B: 26g T: 14g W: 47g F: 5,1g

Nocna owsianka a'la szarlotka

Na dno słoiczka przełóż pokrojony w kostkę kawałek jabłka. Do miski dodaj płatki owsiane, skyr, mleko, starte jabłko i całość wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka na jabłka, dodaj masło orzechowe, pokrojone w kostkę jabłko i posiekane orzechy włoskie. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

| | | |
|----------------------------------|-------------------|------|
| Płatki owsiane | 4 x łyżka | 40g |
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 150g |
| Erytrytol | 1 x łyżka | 10g |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,2 x Szklanka | 60g |
| Jabłko | 0,5 x Sztuka | 80g |
| Masło orzechowe | 1 x łyżeczka | 15g |

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 229kcal B: 2,5g T: 9g W: 24g F: 11g

Baton + GoodyMe

| | | |
|---------------------------------|-------------------|-----|
| GoodyMe | 1 x Porcja | 12g |
| Baton Alesto Raw Kokos+Kakao | 1 x Opakowanie | 50g |

OBIAD 16:00

E: 519kcal B: 28g T: 19g W: 62g F: 9,7g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałożyć kawałki sera mozzarelli, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

| | | |
|--------------------------|---------------------|------|
| Makaron pełnoziarnisty | 0,7 x Porcja | 70g |
| Oliwa z oliwek | 0,5 x łyżeczka | 2,5g |
| Cukinia | 0,1 x Sztuka | 38g |
| Czosnek | 0,2 x Ząbek | 1,2g |
| Pomidory z puszki | 0,1 x Opakowanie | 50g |
| Miód | 0,1 x łyżka | 3,1g |
| Oregano suszone | 0,5 x Szczypa | 0,1g |
| Papryka słodka w proszku | 0,5 x Szczypa | 0,1g |
| Pomidor koktajlowy | 2 x Sztuka | 40g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Bazylia świeża | 1 x Garść | 4g |
| Pestki dyni | 2 x łyżeczka | 10g |

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

| | | |
|----------------------|-------------------|------|
| Skyr naturalny | 1 x Opakowanie | 100g |
| Jaja kurze całe | 1 x Sztuka | 50g |
| Mąka orkiszowa jasna | | 50g |
| Passata | 1 x Łyżka | 15g |
| Sól | 1 x Szczypa | 0,3g |
| Zioła prowansalskie | 1 x Łyżeczka | 4g |
| Ser mozzarella | 4 x Plaster | 60g |
| Papryka czerwona | 0,3 x Sztuka | 67g |
| Oliwki | 8 x Sztuka | 24g |