



peplowskisport@gmail.com  
792-44-92-71

## Dieta zbilansowana - 2550 kcal

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczu
2550 kcal	510 kcal	1275 kcal	765 kcal
	128 g	318 g	85 g

## Przepisy - A

Owsianka na mleku kokosowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"><li>- Do garnka wlać podaną ilość mleka kokosowego i wody i zagotować.</li><li>- Dodać płatki owsiane i ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia na ok 5-10 min. Dodać miód i dokładnie wymieszać.</li><li>- Na wierzch pokruszyć twaróg oraz posypać maliny.</li></ul>	Płatki owsiane górskie	60
	Mleko kokosowe	60
	Woda	235
	Miód naturalny	13
	Twaróg chudy	125
	Maliny	85



peplowskisport@gmail.com  
792-44-92-71

Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pokroić w kromki, mozzarellą i awokado w plasterki.</li> <li>- Na kromkach chleba ułożyć rukolę, mozzarellę i awokado, całość posypać solą i pieprzem.</li> </ul>	Chleb razowy 100 % na zakwasie	125
	Mozzarella light	100
	Awokado	65
	Rukola	20
	Sól, pieprz	Do smaku

Kanapki z jajkiem na twardo		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajka ugotować na twardo i pokroić w plasterki, chleb pokroić w kromki i posmarować serkiem Philadelphia.</li> <li>- Na chleb położyć pokrojone jajko oraz pokrojony ogórek i paprykę.</li> </ul>	Jajka L	2 i 1/2
	Serek do smarowania Philadelphia naturalny (Tesco)	25
	Chleb żytni 100 % na zakwasie	120
	Ogórek zielony	85
	Papryka żółta	85



peplowskisport@gmail.com  
792-44-92-71

## Przepisy - B

Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<p>* ilość wołowiny podana do przygotowania 4 porcji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso umyć i osuszyć. Natłuścić 10 g oliwy z oliwek i oprószyć solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.</li> <li>- Rozgrzać piekarnik do 240°C.</li> <li>- Na silnie rozgrzanej patelni z grubym dnem zrumienić mięso ze wszystkich stron i przełożyć go do naczynia żaroodpornego, które umieścić w nagrzanym piekarniku.</li> <li>- Wołowinę piec przez 20 minut w temperaturze 240°C, następnie zmniejszyć temperaturę do 190°C i piec ok. 50 minut dla średnio wypieczonej i 60 minut dla dobrze wypieczonej.</li> <li>- Wyjąć pieczeń z piekarnika, przenieść ją na deskę do krojenia i okryć folią aluminiową. Pieczeń powinna odpoczywać w ciepłym miejscu przez 30 minut. Pozwoli to skurczonym pod wpływem piecowego gorąca mięśniom odzyskać pierwotną postać i wchłonąć wszystkie soki. Spokojnie, pieczeń nie wystygnie.</li> <li>- Ziemniaki pokroić w duże kawałki, polać oliwą z oliwek i przyprawić czosnkiem niedźwiedzim,</li> <li>- Ogórek kiszony i pomidor pokroić i podawać z mięsem i ziemniakami.</li> </ul>	Udziec wołowy (ilość dla 4 porcji)	510
	Oliwa z oliwek (do natarcia mięsa)	9
	Ziemniaki	295
	Oliwa z oliwek (do ziemniaków)	9
	Ogórek kiszony	125
	Pomidor malinowy	125
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, bazylia	Do smaku