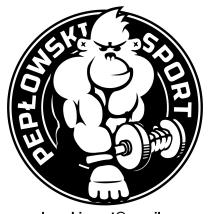


Dieta zbilansowana - 2550 kcal

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

Przepisy - A

Owsianka na mleku kokosowym		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
- Do garnka wlać podaną ilość mleka kokosowego i wody i zagotować.	Płatki owsiane górskie	60
 Dodać płatki owsiane i ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia na ok 5-10 min. Dodać miód i dokładnie wymieszać. Na wierzch pokruszyć twaróg oraz posypać maliny. 	Mleko kokosowe	60
	Woda	235
	Miód naturalny	13
	Twaróg chudy	125
	Maliny	85

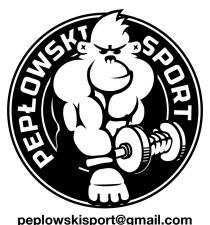


peplowskisport@gmail.com 792-44-92-71

Kanapki z mozzarellą, awokado i rukolą		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
 Chleb pokroić w kromki, mozzarellą i awokado w plasterki. 	Chleb razowy 100 % na zakwasie	125
- Na kromkach chleba ułożyć rukolę,	Mozzarella light	100

 Na kromkach chleba ułożyć rukolę, mozzarellę i awokado, całość posypać solą i 	Mozzarella light	100
pieprzem.	Awokado	65
	Rukola	20
	Sól, pieprz	Do smaku

Kanapki z jajkiem na twardo		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
 Jajka ugotować na twardo i pokroić w plasterki, chleb pokroić w kromki i posmarować serkiem Philadelphia. Na chleb położyć pokrojone jajko oraz pokrojony ogórek i paprykę. 	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:	llość [g]
* ilość wołowiny podana do przygotowania 4 porcji.	Udziec wołowy (ilość dla 4 porcji)	510
 Mięso umyć i osuszyć. Natłuścić 10 g oliwy z oliwek i oprószyć solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. 	Oliwa z oliwek (do natarcia mięsa)	9
- Rozgrzać piekarnik do 240°C.	Ziemniaki	295
Na silnie rozgrzanej patelni z grubym dnem zrumienić mięso ze wszystkich stron i przełożyć go do naczynia żaroodpornego,	Oliwa z oliwek (do ziemniaków)	9
	Ogórek kiszony	125
 które umieścić w nagrzanym piekarniku. 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. 	Pomidor malinowy	125
	Sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi, oregano, bazylia	Do smaku
 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. 		
- Ziemniaki pokroić w duże kawałki, polać oliwą z oliwek i przyprawić czosnkiem niedźwiedzim,		
- Ogórek kiszony i pomidor pokroić i podawać z mięsem i ziemniakami.		