



KAMILA MAŁUCHA -
PANIDIETA.PL

JADŁOSPIS

Magdalena
Jarmusz

28.11.2022 - 04.12.2022




28.11.2022 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (413kcal)**

OMLET ZE SZPINAKIEM, POMIDORKAMI I MOZARELLĄ (413 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella QSM - (60g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

Pomidorki myjemy i kroimy na pół. Jajka roztrzepujemy w kubku i doprawiamy solą, pieprzem i ziołami. Na patelni rozpuszczamy odrobinę masła, wylewamy jajka i dorzucamy świeże liście szpinaku, pomidorki i plastry mozarelli. Smażymy na średnim ogniu.

▶ **10:00 II śniadanie (365kcal)**

Orzechy włoskie (200kcal)

1 garść (30g)

Sok marchwiowy (113kcal)

1 szklanka (250ml)

Grejpfrut (52kcal)

1/2 sztuki (130g)

▶ **14:00 Obiad (305kcal)**

DORSZ PO WŁOSKU Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I KASZĄ (305 kcal)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (110g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Sok z cytryny - (12ml)



Sposób przygotowania:

Fasolę ugotować na pół twardo. Pomidory pokroić w kostkę. Fileta 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 (200kcal)**

Cynamon mielony Kamis (5kcal)

2g

Gruszka (35kcal)

1/2 sztuki (60g)

Jogurt naturalny Skyr (160kcal)

1 i 2/3 opakowania (250ml)

▶ **20:00 Kolacja (315kcal)**

KANAPKA Z AWOKADO I SZPINAKIEM (315 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Kiełki rzodkiewki - 2 łyżki (16g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1/2 garści (12g)

**Sposób przygotowania:**

Awokado rozgnieć widelcem, przypraw i skrop sokiem z cytryny. Nałóż na bułkę. Uzupełnij liśćmi szpinaku i pokrojonym w plasterki ogórkiem. Szpinak, możesz zamienić rukolą, roszponką lub dowolną sałatą.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1598 kcal **Magnez:** 332.41 mg