

DIETA 2000 KCAL

GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM

MAKRO: 29,3 B | 21,4 T | 58,2 W | 527 KCAL

SKŁADNIKI

awokado 20g
chleb żytni razowy 100g (3x kromka)
jaja kurze całe 3x (rozmiar M)
papryczka ostra do smaku (jak lubisz)
rukola 40g
pomidory koktajlowe 70g
pieprz i sól do smaku
sok z limonki 3g (0,5 łyżeczki)

PRZYGOTOWANIE

Jajka usmaż jako sadzone na min. oliwy (możesz wylać kroplę i rozsmarować po całej patelni ręcznikiem papierowym lub użyć oliwy w sprayu). Możesz też ugotować na twardo i pokroić później na kanapkę - jak wolisz. Chleb możesz sobie zapiec w piekarniku jak lubisz bardziej chrupki :) Z awocado, pieprzu, soli i limonki przygotuj guacamole rozgniatając awokado widelcem. Chleb smaruj guacamole, układaj jajko w takiej postaci, jaką przygotowałaś, dodaj pomidory na kanapki lub obok i posyp rukolą.

PIZZA Z TORTILLI Z PATELNI Z KURCZAKIEM

MAKRO: 37,9 B | 20,5 T | 33,9 W | 472 KCAL

SKŁADNIKI

tortilla placek 1 szt
pasata 20g
ketchup 10g
pomidor 20g
papryka 20g
oliwki 20g
sos czosnkowy: skyr 50g, majonez 5g,
czosnek, sól, oregano, pieprz
mozzarella light 20g
kurczak 100g
przyprawa gyros (lub inna - do kurczaka)
olej roślinny 5g

PRZYGOTOWANIE

Zrób najpierw sosy :) jeden na pizzę: ketchup zmieszaj z pasatą, dopraw bazylią, solą, pieprzem. Jednocześnie wymieszaj wszystko na czosnkowy (jeśli czosnek w ząbkach, to przeciśnij przez praskę). Teraz na oleju roślinnym podsmaż obtoczonego w przyprawie kurczaka. Następnie posmaruj tortillę pomidorowym sosem, połóż wcześniej usmażone mięso, wcześniej pokrojone warzywa, posyp lub obłóż mozzarella na wierzchu. Wrzuć na rozgrzaną patelnię na mały ogień, przykryj pokrywką, żeby mozzarella się rozpuściła a dół zarumienił. Smaruj sosikiem czosnkowym ;)

SEREK WIEJSKI WYSOKOBIAŁKOWY Z RZODKIEWKĄ I BAGIETKĄ

MAKRO: 38,9 B | 12,3 T | 51,9 W | 484 KCAL

SKŁADNIKI

bagietka fitness 100g
serek wiejski wysokobiałkowy 200g
rzodkiewka dowolnie
ogórek dowolnie
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Rzodkiewkę i ogórka pokrój w kostkę. Serek wiejski dopraw solą i pieprzem i przełóż do miseczki. Wsyp pokrojone warzywa i wymieszaj. Podawaj z bagietką.

PLACEK BANANOWY Z MASŁEM ORZECHOWYM

MAKRO: 30,6 B | 16,5 T | 56,6 W | 501 KCAL

SKŁADNIKI

mąka orkiszowa 30g
banan ok 100 g (1 średnia sztuka)
twaróg chudy 60g
mleko 1,5% 40g
proszek do pieczenia poł łyżeczki
masło 5g
masło orzechowe 10g
jajko 1 szt M
dżem truskawkowy niskosłodzony 20g
białka jaj w płynie (opcjonalnie) 30g

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki blendujesz ze sobą (oprócz masła i masła orzechowego). Na patelni rozgrzewasz masło na średnim palniku, wlewasz mieszankę i smażysz z dwóch stron do zarumienienia. Smarujesz masłem orzechowym i dżemem :)
PS Jeśli pomijasz białka jaj w płynie, dolej 20g więcej mleka!