

Jadłospis letni



ŚNIADANIE

OWSIANKA Z OWOCAMI

PŁATKI OWSIANE - 40 G (4 X ŁYŻKA)

MALINY - 60 G (1 X GARŚĆ)

MLEKO UHT, 1,5% TŁUSZCZU - 125 G (0.5 X SZKLANKA)

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE - 30 G (0.6 X GARŚĆ)

WINOGRONA - 20 G (0.3 X GARŚĆ)

MIĘTA (ŚWIEŻA) - 1 G (1 X ŁYŻKA)

SYROP KLONOWY - 2 G (0.2 X ŁYŻKA)

1. UGOTUJ PŁATKI NA MLEKU
2. WYLÓŻ DO MISECZKI POLEJ SYROPEM KLONOWYM.
3. DOŁÓŻ OWOCE SEZONOWE.



DRUGIE ŚNIADANIE

KOKTAJL KAKAOWO-WIŚNIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Wiśnie - 140 g (2 x Garść)

1/2 szklanki mleka (może być też napój roślinny)

1. Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj.



OBIAD

CHŁODNIK Z BOTWINKI I AWOKADO (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Boćwina - 160 g (2 x Garść)

Woda - 750 g (3 x Szklanka)

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Botwinę dokładnie umyj, następnie pokrój drobno same łodyżki, a buraczki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach(bądź pokrój w drobną kosteczkę) dodaj do wody.

Gotuj w wodzie z sokiem z cytryny ok. 15 minut tak żeby zmiękła i nie straciła koloru. Odstaw do wychłodzenia. Koper posiekaj, awokado pokrój w kostkę i dodaj do zupy, a do całości dodaj jogurt, dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku pieprzem, solą, odrobiną oregano oraz cukrem.

Chłodnik najlepiej dobrze schłodzić przed podaniem.



ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

MIZERIA

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

JAJKA SADZONE

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

1. Wbij jajka i posyp bazylią.



PODWIECZOREK
BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x
Garść)
Zjedz jako przekąskę.



KOLACJA

SAŁATKA GRECKA
Ser typu "Feta" - 80 g (1.5 x Kawałek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x
Łyżeczka)
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

1. Porwij sałatę/rukolę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Zjedz z pieczywem.

DIETETYK:
ALEKSANDRA KASPROWICZ- GRASIAK