

# mojdietetyk

## Ważne informacje:

1. Jadłospisy zawsze wyliczamy indywidualnie pod względem kalorycznym;
2. Do jadłospisów dołączamy sposób przygotowania dania oraz dokładną wagę potrzebnych składników;
3. Oprócz jadłospisów przekazujemy wiele dodatkowych materiałów motywujących, które pomagają w osiągnięciu celu;
4. Jadłospisy zawsze dostosowujemy do aktualnej pory roku;
5. W wybranych kuracjach istnieje możliwość dostosowywania menu do swoich indywidualnych preferencji.

# mojdietetyk

## Przykładowy jeden dzień z Jadłospisu

### **Śniadanie:** Grzanki z mozzarellą i pomidorem

**Składniki:** Mozzarella - 50g; Chleb żytni pełnoziarnisty - 70g; Pomidor - 100g; Bazylia.

**Sposób przygotowania:** Kanapki można zapiec w piekarniku.

### **Drugie śniadanie:** Kanapki z serkiem i ogórkiem, ciasteczka

**Składniki:** Bułki grahamki - 50g; Serek Turek Figura - 40g; Ogórek - 100g; Ciasteczka pełnoziarniste - 25g.

### **Obiad:** Jesienna potrawka cieleńca

**Składniki:** Cielęcina, łopatka - 100g; Makaron pełnoziarnisty - 60g; Zupa jesienna mrożona (np. Hortex)- 200g; Pieczarka uprawna, świeża - 100g; Pomidor - 100g; Cebula - 50g; Oliwa z oliwek - 5g; Goździki, pieprz, tymianek, liść laurowy, natka pietruszki.

**Sposób przygotowania:** Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso pokroić w grube paski długości 5 cm, przełożyć je do garnka i zalać szklanką zimnej wody. Dodać cebulę z goździkami oraz pieprz w ziarnkach, gałązkę tymianku i listek laurowy. Gotować pod przykryciem do miękkości. Pod koniec gotowania wyjąć cebulę i przyprawy, po czym dodać mrożonkę. Gotować jeszcze przez 10-12 minut aż wszystko będzie miękkie. Pieczarki pokroić i podsmażyć na oliwie. Pomidory pokroić w większą kostkę. Do gorącego mięsa z warzywami (po zagotowaniu) dodać pieczarki i pomidory, gotować jeszcze 5 minut. Doprawić do smaku solą i posypać posiekaną natką pietruszki. Potrawkę podać z makaronem.

### **Podwieczorek:** Jogurt z winogronami

**Składniki:** Jogurt naturalny - 200g; Winogrona - 120g.

### **Kolacja:** Sałatka z melonem i łososiem

**Składniki:** Łosoś wędzony - 50g; Melon - 100g; Ogórek - 100g; Chleb żytni pełnoziarnisty - 35g; Olej sojowy - 10g.

**Sposób przygotowania:** Sałatę porwać, na nią położyć pokrojonego w kostkę ogórka i melona oraz kawałki łososa. Całość polać olejem wymieszany z natką pietruszki. Sałatkę podawać z pieczywem.