

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (568kcal)

Omlot jak pizza - Gregu (568 kcal) 1 porcja

► Drugie śniadanie (351kcal)

Deser - Waniliowy twarożek z prażonymi jabłkami i cynamonem (351 kcal) 1 porcja

► Obiad (414kcal)

Zupa kalafiorowa - Gregu (414 kcal) 1 porcja


► Kolacja (570kcal)

Pierogi Ruskie Biedronka (mrożone) (490kcal) 10 sztuk (250g)

Śmietana, 12% tłuszczu (80kcal) 3 i 1/3 łyżki (60ml)


Pierogi ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Szamać z śmietaną.

PRZEPIS: Omlot jak pizza - Gregu - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Kiełbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Ketchup pikantny Pudliszki - 2 łyżki (30g)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 4 sztuki (12g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella OSM - 1/2 sztuki (60g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Jajka roztrzepać dokładnie trzepaczką. Dodać oregano i sól do smaku, wymieszać. Masę wylać na rozgrzaną patelnię z odrobiną masła, smażyć na delikatny ogień pod przykryciem aż masa się zetnie. (robię często tak, że zdejmuję na chwile pokrywkę i z boku omlota podlewam kieliszkiem wodę i momentalnie zakrywam, wytwarzająca się para fajnie ścina jajo od góry :D)

Kiedy masa się zetnie, posmarować ją ketchupem i wyłożyć resztę składników i dać temu chwilę pod przykryciem aby się zagrzało.

Jadłospis

PRZEPIS: Deser - Waniliowy twarożek z prażonymi jabłkami i cynamonem - 1 porcja

Składniki:

- Olej kokosowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 3 i 1/3 łyżki (60ml)
- Twaróg półtłusty Polmlek - 4 plastry (120g)
- Erytrol Intenson - 2 łyżki (30g)
- Jabłka Prażone "Nasza Spiżarnia" Biedronka - 1 porcja (150g)



Sposób przygotowania:

- 1) Twaróg rozgniatam widelcem w misce i mieszam ze śmietaną, połową erytrolu oraz odrobiną olejku waniliowego (takiego do ciast, daj dosłownie kropelkę).
- 2) Do prażonych jabłek dodaje pozostały erytrol oraz łyżeczkę cynamonu, mieszam.
- 3) Na dno szklaneczki lub pudełeczka wykładam twarożek a na wierzch jabłuszka.

Dodanie erytrolu i cynamonu to kwestia gustu czy lubisz słodsze jabłko i czy lubisz cynamon. Możesz dać też więcej lub mniej cynamonu. (Olejku do ciast nie ma w spisie, ale jest olej. Celowo tak zrobiłem aby podliczyć kalorie)

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - Gregu - 1 porcja

Składniki:

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 sztuki (200g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mięso mielone wieprzowe z szynki Tesco - 2/3 szklanki (100g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1 łyżeczka (5g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (20ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Z mięsa mielonego zrób klopsiki (osobiście robię takie po 20g) i wrzuć do rozgrzanego garnka bez tłuszczu i obsmaż je. Cebulę posiekaj i dorzuć do mięsa wraz z odrobiną masła i podduś 5 minut, dodaj różyczki kalafiora i daj temu jeszcze kilka minut. Często mieszaj! Podlej bulionem lub wodą. Gdy zupa się zagotuje dodaj ziemniaki pocięte z drobną kostką. Gotuj 15-20 minut. Dodać przyprawę do smaku oraz zahartowaną śmietanę. Podać z posiekanym koperkiem.

Lista zakupów

Produkty zbożowe

- Pierogi Ruskie Biedronka (mrożone) 250g (10 sztuk)

Warzywa

- Cebula 50g (1/2 sztuki)
- Kalafior 200g (1/4 sztuki)
- Koper ogrodowy 4g (1 łyżeczka)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya 12g (4 sztuki)
- Pomidor 170g (1 sztuka)
- Rukola 20g (1 garść)
- Ziemniaki 100g (1 sztuka)

Mleko i produkty mleczne

- Ser mozzarella OSM 60g (1/2 sztuki)
- Śmietana, 12% tłuszczu 140ml (7 i 3/4 łyżki)
- Twaróg półtłusty Polmlek 120g (4 plastry)

Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 150g (3 sztuki)
- Kiełbasa krakowska, sucha 20g (4 plastry)
- Mięso mielone wieprzowe z szynki Tesco 100g (2/3 szklanki)

Oleje i tłuszcze

- Masło ekstra 15g (1 i 1/2 plastra)
- Olej kokosowy 1ml (1/8 łyżki)

Cukier i słodczy

- Erytrol Intenson 30g (2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

- Jabłka Prażone "Nasza Spizarnia" Biedronka 150g (1 porcja)

Lista zakupów

Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	300ml (1 i 1/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Ketchup pikantny Pudliszki	30g (2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
<input type="checkbox"/>	Sól biała	1g (1/6 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Sól Himalajska Sante 350g	5g (1 łyżeczka)

Niedziela

Śniadanie

Omlet jak pizza - Gregu

Drugie śniadanie

Deser - Waniliowy twarożek z prażonymi jabłkami i cynamonem

Obiad

Zupa kalafiorowa - Gregu

Kolacja

Pierogi Ruskie Biedronka (mrożone)
Śmietana, 12% tłuszczu