



Jadłospis na Dzień 1

Kulinarna podróż pełna smaku i zdrowia,
skomponowana przez Dr Barbarę.



Obietnica Dobrego Dnia

Zapraszamy na cały dzień z doskonale zbilansowaną dietą, która udowadnia, że zdrowe jedzenie może być niezwykle smaczne. Odkryj pięć wyjątkowych posiłków, które dostarczą Ci energii i niezbędnych składników odżywczych od śniadania aż po kolację.



Dzienne Wartości Całkowite



Wartość energetyczna:
1922 kcal



Białko ogółem: **54.44 g**



Węglowodany ogółem:
216.27 g



Potas: **2822.13 mg**



Fosfor: **1309.94 mg**

ŚNIADANIE

Pieczona Owsianka o Smaku Piernika

Rozpocznij dzień aromatycznym, rozgrzewającym posiłkiem, który nasyci Cię na długie godziny.

Nutritional Dashboard



Energia:
680 kcal



Białko:
23.4 g



Potas:
650.4 mg



Fosfor:
594.6 mg

Przepis: Pieczona Owsianka o Smaku Piernika

SKŁADNIKI (1 porcja)

- Płatki owsiane: 6 łyżek (60g)
- Jajo kurze, całe: 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu: 4 łyżki (80g)
- Orzechy włoskie: 1 i 1/3 garści (40g)
- Miód pszczele: 2/3 łyżki (15g)
- Przyprawa do piernika: 1 łyżeczka (6g)

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj płatki, jogurt, jajko i miód.
2. Połowę orzechów zmiel na mąkę, drugą połowę posiekaj.
3. Do masy dodaj przyprawę do piernika oraz posiekane i zmielone orzechy.
4. Przełóż do małej foremki.
5. Piecz w temperaturze 180°C przez około 30 minut.



II ŚNIADANIE

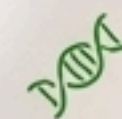
Owoce Leśne pod Kruszonką

Słodka chwila przyjemności. Soczyste owoce zapieczone pod chrupiącą, owsianą kruszonką.

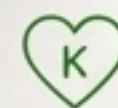
Nutritional Dashboard



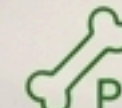
Energia: 307 kcal



Białko: 5.97 g



Potas: 368.51 mg



Fosfor: 209.89 mg

Przepis: Owoce Leśne pod Kruszonką



Przepis na 5 porcji. Wartości odżywcze podano dla 1 porcji.

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane: 20 łyżek (200g)
- Mieszanka owoców (Borówka 100g, Malina 140g, Porzeczki czarne 80g, Porzeczki czerwone 80g, Truskawki 150g)
- Miód pszczele: 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra: 5 plastrów (50g)
- Sok z cytryny: 2 łyżki (12ml)

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik nagrzej do 200°C.
2. Owoce ułóż w naczyniu żaroodpornym.
3. Płatki owsiane zblenduj z miodem, sokiem z cytryny i masłem na kruszonkę.
4. Ułóż kruszonkę na owocach i wstaw do nagrzanego piekarnika.
5. Piecz przez 25 minut na złoty kolor.

OBIAD

Papryka Faszerowana Kaszą i Mięsem

Klasyczne danie w zdrowszej odsłonie. Pożywne, aromatyczne i pełne wartościowych składników.

Nutritional Dashboard



Energia: 226 kcal



Białko: 12.64 g



Potas: 857.67 mg



Fosfor: 257.74 mg



Przepis: Papryka Faszerowana Kaszą i Mięsem



Przepis na 4 porcje. Wartości odżywcze podano dla 1 porcji.

SKŁADNIKI

- Papryka czerwona: 4 sztuki (920g)
- Kasza gryczana: 1 woreczek (100g)
- Wołowina, polędwica: 120g
- Cebula: 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek: 2 ząbki (10g)
- Olej rzepakowy: 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki: 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sól i pieprz: do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj kaszę. Mięso, cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oleju. Dopraw, dodaj natkę.
2. Wymieszaj mięso z ugotowaną kaszą.
3. Z papryk odetnij górną część i usuń gniazda nasienne.
4. Nafaszeruj papryki i ułóż w naczyniu żaroodpornym z odrobiną wody na dnie.
5. Piecz w temperaturze 175°C przez około 30 minut.

PODWIECZOREK

Ciasto z Borówkami i Ricottą

Delikatne i wilgotne ciasto, w którym słodycz borówek idealnie komponuje się z kremową ricottą.



Energia:
370 kcal



Białko:
7.89 g



Potas:
136.75 mg



Fosfor:
135.4 mg



Przepis: Ciasto z Borówkami i Ricottą

SKŁADNIKI (1 porcja)

- Mąka pszenna, typ 550: 2 i 1/3 łyżki (28g)
- Ser ricotta: 3 łyżeczki (31g)
- Borówka amerykańska: 2/3 garści (31g)
- Jajo kurze: 1/3 sztuki (19g)
- Cukier: 1 i 2/3 łyżki (19g)
- Masło ekstra: 1 i 1/3 plastra (14g)
- Proszek do pieczenia: 1/4 łyżeczki (1g)
- Cukier waniliowy, sok z cytryny, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Borówki obtocz w mące.
2. Jajka, ricottę, cukier, cukier waniliowy i sok z cytryny wymieszaj.
3. Dodaj mąkę, sól i proszek do pieczenia. Wymieszaj.
4. Dodaj rozpuszczone i wystudzone masło. Wymieszaj.
5. Delikatnie wmieszaj borówki.
6. Wylej do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piecz w 180°C przez 40 minut.



Przepis: Ciasto z Borówkami i Ricottą

SKŁADNIKI CAŁE CIASTO

- Mąka pszenna, typ 550: 
220g
- Ser ricotta: 250g
- Borówka amerykańska: 
250g
- Jajo kurze: 3 jaja 150g
- Cukier: 1 i 2/3 łyżki (19g)
- Masło ekstra: 110g

- Proszek do pieczenia: 8g
łyżeczki 
- Cukier waniliowy, sok z cytryny, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Borówki obtocz w mące.
2. Jajka, ricottę, cukier, cukier waniliowy i sok z cytryny wymieszaj.
3. Dodaj mąkę, sól i proszek do pieczenia. Wymieszaj.
4. Dodaj rozpuszczone i wystudzone masło. Wymieszaj.
5. Delikatnie wmieszaj borówki.
6. Wylej do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piecz w 180°C przez 40 minut.



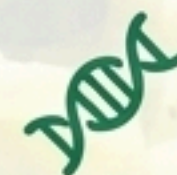
KOLACJA

Spaghetti Cukiniowe z Oliwią i Chili

Lekka, a zarazem wyrazista kolacja.
Idealny sposób na zakończenie dnia
pełnego smaku.



Energia:
339 kcal



Białko:
4.54 g



Potas:
808.8 mg



Fosfor:
112.31 mg

Przepis: Spaghetti Cukiniowe z Oliwią i Chili

SKŁADNIKI (1 porcja)

- Cukinia: 1/3 sztuki (250g)
- Oliwa z oliwek: 3 łyżki (30ml)
- Czosnek: 2 ząbki (10g)
- Natka pietruszki: 3 łyżeczki (18g)
- Suszona papryka chili: 1/8 sztuki (1g)

PRZYGOTOWANIE

1. Obieraczką do warzyw pokrój cukinię w długie, cienkie pasma.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojony w plasterki czosnek i smaż na małym ogniu.
2. na małym ogniu.
3. Zwiększ ogień, dodaj cukinię i smaż energicznie, mieszając.
4. Pod koniec dodaj pokruszone chili oraz obficie posyp posiekaną natką pietruszki.

Podsumowanie Dnia: Twoje Osiągnięcie

MAKROSKŁADNIKI



Energia



Białko



Węglowodany

KLUCZOWE MINERAŁY



"Perfekcyjnie zbilansowany dzień, który odżywia ciało i cieszy podniebienie."



Smacznego!

Odkryj więcej inspiracji na drbarbara.pl

