

JADŁOSPIS 2400 kcal

– dla mężczyzn o regularnej aktywności fizycznej



energia: 2 415 kcal

białko: 122 g

tłuszcze: 82 g

węglowodany: 341 g

błonnik: 47 g



I Śniadanie

Placek owsiany z bananem i migdałami

Składniki

- 8 łyżek płatków owsianych (80 g)
- 2 jaja
- Banan (150 g)
- 2 łyżki posiekanych migdałów (20 g)
- Olej rzepakowy do smażenia

Wykonanie

Płatki zalać wodą i pozostawić do namoczenia. Wymieszać z jajami i posiekanymi migdałami i pokrojonym bananem. Smażyć na patelni skropionej olejem do zarumienienia.



II Śniadanie

Koktajl truskawkowy z płatkami jaglanymi

Składniki

- 10 łyżek płatków jaglanych (100 g)
- Niepełna szklanka kefiru (150 g)
- szklanka truskawek (200 g)
- 2 łyżki migdałów (20 g)

Wykonanie

Płatki zalać wodą i pozostawić do namoczenia. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować. W razie potrzeby dodać wody do uzyskania pożądanej konsystencji



Obiad

Grillowana pierś kurczaka z kaszą jaglaną i brokułami

Składniki

- Pierś z kurczaka (150 g)
- Woreczek kaszy jaglanej (100 g)
- Brokuły (200 g)
- Łyżka oliwy z oliwek (15 g)

Wykonanie

Pierś z kurczaka usmażyć na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu. Kaszę i brokuły ugotować. Całość skropić oliwą z oliwek.



Kolacja

Twarożek z warzywami i siemieniem lnianym

Składniki

- Pół kostki sera białego chudego (100 g)
- 5 rzodkiewek (100 g)
- 1 mały ogórek (100 g)
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (żytniego)

Wykonanie

Ser wymieszać z pokrojonymi rzodkiewkami i ogórkiem, dodać siemię lniane. Podawać z chlebem żytnim zamoczonym w oliwie.