

Jadłospis 2800 kcal

Nazwisko

Data

POSIŁEK	KALORYCZNOŚĆ	BIĄŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE	
ŚNIADANIE 600 KCAL	Salatka z serem wiejskim lekkim, kukurydzą i ananasem	590 kcal	28 g	101 g	9 g
	Szpinakowa jajecznica z tostami	613 kcal	45 g	36 g	30 g
	Kajzerki z indykiem, serem i papryką + owoc	592 kcal	40 g	89 g	12 g
	Kanapki z serem i jajkiem na twardo	605 kcal	41 g	35 g	31 g
	Omlet: 3 jaja+płatki owsiane 30g+orzechy włoskie 10g+żurawina suszona 10g+banan 120g+dżem 30g	588 kcal	26 g	67 g	23 g
	Naleśniki z serem i rodzynkami 400g Biedronka	656 kcal	38 g	84 g	17 g
	Czekoladowa kaszka	611 kcal	39 g	89 g	11 g
Kanapki: Hummus paprykowy Biedronka 80g + bułka kajzerka 2x55g + papryka świeża 100g	609 kcal	17 g	86 g	21 g	
PRZEKAŚKA 4	Orzechowo-bananowe proteinki	412 kcal	33 g	57 g	6 g
	Jaglanka z jagodami	435 kcal	43 g	58 g	3 g
	Szarlotkowa owsianka	412 kcal	25 g	72 g	4 g
	Omlet z banana	376 kcal	16 g	58 g	10 g
	Placuszki owsiane	391 kcal	24 g	57 g	10 g
	Salatka z rukolą i jajkami	433 kcal	10 g	21 g	35 g
800 KCAL	Fit Kebab	782 kcal	72g	90 g	14 g
	Spaghetti carbonara	805 kcal	41 g	52 g	50 g
	Pomidorowe spaghetti low fat	824 kcal	66 g	117 g	8 g
	Poledwiczki w śmietanowym sosie indyjskim	794 kcal	57 g	89 g	22 g
	Pierogi z serem i jagodami Biedronka 400g + jabłko 200g	784 kcal	30 g	148 g	7 g
	Fit Pizza	840 kcal	85 g	68 g	26 g
	Zapiekanka szpinakowa	822 kcal	26 g	108 g	34 g
	Tagliatelle z kurczakiem w sosie szpinakowym	820 kcal	68 g	81 g	27 g

	Farfalle z kurczakiem w sosie śmietanowo-ziołowym	800 kcal	104 g	226 g	24 g
PRZEKĄSKA 400 KCAL	Chili con Carne Lidl	436 kcal	21 g	62 g	10 g
	Baton GoOn Protein 33% Lidl + Banan 150g + Daktyle suszone 20g	403 kcal	19 g	59 g	10 g
	Mozzarella light Lidl 125g + chleb żytni 90g	409 kcal	32 g	41 g	12 g
	Skyr waniliowy Piątnica 300g + jabłko 200g + orzechy włoskie 8g	402 kcal	31 g	62 g	5 g
	Bananowy shake: Białko WPC 30g + mleko 2% 250g + banan 150g	397 kcal	34 g	50 g	7 g
	Wafle Good Food słony karmel 30g + kiwi 65g + skyr truskawkowy pitny Piątnica 330g	411 kcal	24 g	64 g	6 g
	Zapiekanki z serem i pieczarkami	421 kcal	20 g	48 g	17 g
KOLACJA 600 KCAL	Pierś z indyka z sosem buraczkowym	555 kcal	28 g	49 g	28 g
	Proteinowa miska owoców	613 kcal	42 g	82 g	13 g
	Kanapki z tofu i warzywami	614 kcal	39 g	78 g	16 g
	Burger roślinny Dobra Kaloria Lidl/Carrefour 85g + bułka grahamka 70g + ser królewski light 33g + warzywa	572 kcal	40 g	48 g	26 g
	Schab grillowany 110g* + ziemniaki gotowane 370g z masłem 10g + mizeria z jogurtem nat 200g *waga po obróbce, przed obróbką mięso ważyło ok. 220g	593 kcal	37 g	77 g	24 g
	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	599 kcal	31 g	78 g	16 g
	Domowy Subway	643 kcal	43 g	100 g	9 g
	Leczo z mielonym indykiem	612 kcal	56 g	38 g	29 g
	Pogotowie białkowe na słodko	599 kcal	75 g	39 g	14 g
RAZEM	~2800 kcal	BIAŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE	