

JADŁOSPIS PRZECIWZAPALNY

7-dniowy

2000 kcal



mgr Dominika Gronska

Cześć, Tu Dominika!



Drugie śniadanie

(E: 275kcal, B o.: 9.82g, T: 10.67g, W o.: 37.61g)

Jogurt z mango i orzechami nerkowca

Składniki:

- jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 łyżek (140g)
- mango - 1/2 sztuki (140g)
- orzechy nerkowca - 1/2 garści (17g)

Sposób przygotowania:

Połówkę mango pokrój w mniejsze kawałki. Wymieszaj z jogurtem oraz posiekanymi orzechami nerkowca. Jeśli lubisz, możesz zmiksować mango z jogurtem.

Dodatkowo:

(E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

- woda z pomarańczą - 1 szklanka (250ml)



Podwieczorek

(E: 227kcal, B o.: 10.22g, T: 10.45g, W o.: 28g)

Malinowy shake

Składniki:

- orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- maliny - 2 garście (140g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zmiksuj.

Dodatkowo:

(E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

- woda mineralna z magnezem, niegazowana - 1 szklanka (250ml)



Śniadanie

(E: 493kcal, B o.: 25.46g, T: 16.46g, W o.: 66.88g)

Pieczyczo czosnkowe z indykiem, rukolą, pomidorem i oliwkami

Składniki:

- czosnek - 1 ząbek (5g)
- oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- pomidor - 1 sztuka (170g)
- bazylia, świeża - 2 łyżeczki (2g)
- rukola - 1 garść (20g)
- pieczona pierś z indyka - 2 plastry (90g)
- chleb pełnoziarnisty z żyta - 3 kromki (105g)



Sposób przygotowania:

Kromki chleba skrop oliwą i dodaj posiekany czosnek. Wstaw do piekarnika i chwilę podpiecz. Na gotowe pieczywo połóż plastry piersi z indyka, pomidory oraz rukolę. Posyp po wierzchu świeżą bazylią.

Kanapki podawaj z oliwkami.

Dodatkowo:

(E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.48g)

- herbata ziołowa, pokrzywa
- 1 szklanka (250ml)

Podsumowanie dnia

Wartości odżywcze (sobota)

Wartość energetyczna: 2071 kcal

Tłuszcz: 70.37 g

Białko ogółem: 94.19 g

Węglowodany ogółem: 254.17 g



www.dominika-gronka.pl

