



Jadłospis

Twój pyszny jadłospis

Małgorzata Gajewczyk dietetyk kliniczny tel. 692 300 830
www.akademiazz.com.pl

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kolorowy bajgiel z mozzarellą i szynką	Gofry z masła orzechowego z dżemem	Granola + skyr	Omlet śródziemnomorski	Tosty serowe
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Włoska pizza	Domowy kebab w tortilli	Spaghetti carbonara	Pieczony łosoś w pesto	Pieczony łosoś w pesto
Podwieczorek 15:00	Podwieczorek 15:00	Podwieczorek 15:00	Podwieczorek 15:00	Podwieczorek 15:00
Czekolada dubajska lowcarb	Pikantny sos czosnkowy Pikantna i chrupiąca przekąska	Beauty shake	Czekolada dubajska lowcarb	Deser z galaretką z truskawkami
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Salatka z brokułem, fetą i tuńczykiem	Salatka z halloumi	Bajgiel z jajkiem, łososiem i awokado	Serniczki z truskawkami	Jajka z anchois i suszonymi pomidorami

LISTA ZAKUPÓW

Nabiał

☐ Jaja kurze całe	11 x Sztuka	616g
☐ Jogurt typu islandzkiego Skyr	2 x Opakowanie	300g
☐ Jogurt grecki	10 x Łyżka	200g
☐ Ser twarogowy tłusty	0,6 x Opakowanie	150g
☐ Ser, mozzarella	1,1 x Opakowanie	140g
☐ Halloumi	3 x Plaster	120g
☐ Ser cheddar	4 x Plaster	80g
☐ Mascarpone	2,1 x Łyżka	52g
☐ Ser, feta	1 x Porcja	50g
☐ Żółtko jaja kurzego	2 x Sztuka	40g
☐ Serek śmietankowy	1,2 x Łyżka	30g
☐ Ser, parmezan	3 x Łyżka	24g

Tłuszcze

☐ Czekolada dubajska lowcarb	1 x Opakowanie	130g
☐ Majonez (z olejem rzepakowym)	1,9 x Łyżka	58g
☐ Masło klarowane	3,9 x Łyżka	58g
☐ Oliwa z oliwek	3,6 x Łyżka	36g

Ryby

☐ Łosoś, świeży		420g
☐ Tuńczyk w oleju	0,5 x Opakowanie	85g
☐ Łosoś, wędzony		30g
☐ Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	0,5 x Puszka	25g

Owoce i warzywa

☐ Brokuły	7,5 x Porcja	750g
☐ Pomidor		400g
☐ Papryka zielona	2 x Sztuka	280g
☐ Truskawki	2 x Garść	140g
☐ Rukola	6,5 x Liść	130g
☐ Ogórek	3 x Sztuka	120g
☐ Ogórki małosolne	1 x Sztuka	100g

☐ Borówki amerykańskie	1,5 x Garść	75g
☐ Cebula	0,5 x Sztuka	50g
☐ Maliny, mrożone	2,5 x Łyżka	50g
☐ Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
☐ Pietruszka, liście	8 x Łyżeczka	48g
☐ Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
☐ Awokado	0,2 x Sztuka	35g
☐ Oliwki czarne	2 x Łyżka	30g
☐ Czosnek	3 x Ząbek	15g
☐ Szczypiorek		10g

Zioła i przyprawy

☐ Ketchup sycylijski keto, Roleski	16 x Łyżeczka	128g
☐ Bazylia (świeża)	5 x Liść	5g
☐ Pieprz czarny mielony	4 x Szczypota	4g
☐ Sól biała	3 x Szczypota	3g
☐ Przyprawa do gyrosa	2 x Szczypota	2g
☐ Cynamon	0,4 x Łyżeczka	2g

Mięso

☐ Mięso z piersi indyka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
☐ Boczek wędzony bez kości	13 x Plaster	130g
☐ Szynka parmeńska (Prosciutto)	6 x Plaster	90g

Orzechy i nasiona

☐ Masło orzechowe	3,5 x Łyżeczka	52g
--	----------------	-----

Pozostałe

☐ BIO Makaron Konjac Spaghetti	0,5 x Opakowanie	160g
☐ Bajgiel lowcarb BK	2 x Sztuka	150g
☐ Galaretka Dietetyczna Konjac – Świeża Truskawka	1 x Sztuka	150g
☐ Keto Tortilla	2 x Sztuka	80g
☐ BIO Keto Granola – Francuska Wanilia	1,5 x Porcja	60g
☐ Pesto zielone z bazylii	2 x Łyżka	40g
☐ Krem z octu balsamicznego	3,5 x Łyżka	35g

☐	Keto Chipsy – Ser Szwajcarski & Francuska Cebulka	1 x Opakowanie	30g
☐	Keto Chleb – Mieszanka do Wypieków	3 x łyżka	30g
☐	Keto Dżem™ Bardzo Truskawkowy	2 x łyżka	25g
☐	Keto Kolagen z olejem MCT – Kokos & Biała Czekolada	1 x Porcja	20g

☐	Sok z cytryny	3 x łyżka	18g
☐	Erytrol / Erytrytol	3 x łyżeczka	15g
☐	Sriracha	1 x 9	5g
☐	Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka	1,5g

Gotowe potrawy

☐	Włoski keto spód do pizzy	1 x Sztuka	100g
--------------------------	---------------------------	------------	------

ZALECENIA

Jadłospis ma 2000kcal ale został skonstruowany tak, żebyś mogła/mógł komponować sobie z tych posiłków swoją kaloryczność.

Posiłki mają 700, 500 oraz 300 kcal, dobierz ilość i rodzaj posiłków tak, aby spełnić swoje cele.

Jeśli nie wiesz jak wyliczyć swoje zapotrzebowanie, skorzystaj z [KALKULATORA](#).

oferta dla moich pacjentów:

-wysokiej jakości przebadana **oliwa** z dużą zawartością polifenoli, ze zniżką:

<https://numa.bio/panidietetyk>

BLENDER przenośny, idealny do koktajli (miksuj tuż przed wypiciem, zachowasz składniki odżywcze!)

<https://vervosklep.pl/> z kodem **PANIDIETETYK** 20% zniżki

Wykorzystane w jadłospisie produkty, znajdziesz w sklepie BEKETO - skorzystaj z promocji: [BEKETO](#)

BEKETO PL <https://beketo.pl/> & BEKETO UK <https://beketo.uk/>

BEKETO PL <https://beketo.pl/> & BEKETO UK <https://beketo.uk/> - VOUCHERY

1) VOUCHER 50ZŁ PRZY ZAMÓWIENIU ZA MIN. 300ZŁ

KOD: PANIDIETETYK50

2) VOUCHER 10 GBP PRZY ZAMÓWIENIU ZA MIN. 60 GBP

KOD: PANIDIETETYK10

3) VOUCHER 100ZŁ PRZY ZAMÓWIENIU ZA MIN. 600ZŁ

KOD: PANIDIETETYK100

4) VOUCHER 20GBP PRZY ZAMÓWIENIU ZA MIN. 120 GBP

KOD: PANIDIETETYK20

CEL DIETY:

- Regulacja gospodarki hormonalnej – obniżenie poziomu insuliny i poprawa wrażliwości komórek na ten hormon.
- Redukcja masy ciała – poprzez deficyt kaloryczny oraz stabilizację poziomu cukru we krwi.

Wpływ na hormony:

- Obniżenie poziomu insuliny: mniej węglowodanów w diecie oznacza mniejszą stymulację trzustki do wydzielania insuliny. Niższy poziom insuliny korzystnie wpływa na wrażliwość komórek i zmniejsza ryzyko magazynowania tłuszczu.
- Stabilizacja glukozy we krwi: unikanie gwałtownych skoków cukru w diecie pozwala na równomierne uwalnianie energii, co korzystnie wpływa na gospodarkę hormonalną.
- Regulacja hormonów głodu i sytości – leptynę i grelinę. Leptyna, odpowiedzialna za uczucie sytości, działa skuteczniej, gdy organizm nie

jest w stanie ciągłego wyrzutu insuliny, co sprzyja lepszemu kontrolowaniu apetytu. Natomiast grelina, hormon głodu, ulega zmniejszeniu na diecie wysokotłuszczowej, co pomaga ograniczyć napady wilczego głodu i ułatwia utrzymanie deficytu kalorycznego.

Wpływ na odchudzanie:

- Deficyt kaloryczny: Bez względu na wybór diety, kluczowym elementem jest przyjmowanie mniejszej liczby kalorii niż organizm potrzebuje. Nawet najlepsza dieta nie zadziała, jeśli spożywasz więcej kalorii, niż spalasz.
- Termogeniczny efekt białka: Białko wymaga więcej energii na strawienie, co oznacza, że organizm spala więcej kalorii przy jego trawieniu.
- Stabilizacja poziomu cukru: Dzięki utrzymaniu stabilnych poziomów glukozy unikasz napadów głodu i podjadania między posiłkami.

A jeśli nie chce Ci się gotować, zamów CATERING BE KETO - dostaniesz 10% RABATU na wszystkie warianty diet, z KODEM:

PANIDIETETYK

BEKETO CATERING <https://beketocatering.pl/>

DZIEŃ 1

E: 2 003kcal B: 131g T: 128g W: 61g F: 55g

ŚNIADANIE 08:00

E: 506kcal B: 25g T: 38g W: 12g F: 11g

Kolorowy bajgiel z mozzarellą i szynką

Bajglą przekroić na pół, stostować, posmarować serkiem, nałożyć składniki, skropić octem balsamicznym.

[kliknij, żeby zamówić BAJGLA](#)

Ser, mozzarella	1 x Kawalek	15g
Serek śmietankowy	1,2 x łyżka	30g
Szynka parmeńska (Prosciutto)	2 x Plaster	30g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Krem z octu balsamicznego	1 x łyżka	10g
Papryka zielona	0,5 x Sztuka	70g
Rukola	1 x Garść	20g
Bajgiel lowcarb BK	1 x Sztuka	75g

OBIAD 13:00

E: 706kcal B: 61g T: 36g W: 19g F: 30g

Włoska pizza

Spód posmaruj ketchupem, posyp serem, połóż szynkę, upiecz 7 minut w piekarniku w temp. 200 stopni.

Przed podaniem posyp rukolą.

[kliknij żeby zamówić włoski spód do PIZZY](#)

Włoski keto spód do pizzy	1 x Sztuka	100g
Ser, mozzarella	1 x Opakowanie	125g
Szynka parmeńska (Prosciutto)	4 x Plaster	60g
Rukola	1 x Garść	20g
Ketchup sycylijski keto, Roleski	8 x Łyzeczka	64g

PODWIECZOREK 15:00

E: 338kcal B: 9,9g T: 23g W: 18g F: 9,1g

Czekolada dubajska lowcarb 0,5 x Opakowanie (65g)

KOLACJA 19:00

E: 454kcal B: 35g T: 31g W: 12g F: 4,2g

Sałatka z brokułem, fetą i tuńczykiem

- Brokuła obierz, usuń korzeń i pokrój na mniejsze różyczki, a następnie wrzuć do gotującej się wody i gotuj około 5-10 minut, aż będzie miękki.
- Tuńczyka odsącz, pokrój fetę.
- Wymieszaj składniki, polej sosem z majonezu i soku z cytryny + ulubione przyprawy.
- Posyp cebulką lub szczypiorkiem.

Brokuły	0,3 x Sztuka	150g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Tuńczyk w oleju	0,5 x Opakowanie	85g
Ser, feta	1 x Porcja	50g
Majonez (z olejem rzepakowym)	0,5 x łyżka	15g
Sok z cytryny	2 x łyżka	12g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g

DZIEŃ 2

E: 2 002kcal

B: 127g

T: 136g

W: 61g

F: 33g

ŚNIADANIE 08:00

E: 498kcal

B: 26g

T: 38g

W: 19g

F: 3,2g

Gofry z masła orzechowego z dżemem

Zmiksuj składniki, przełóż na rozgrzaną gofrownicę.

Posmaruj dżemem.

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Masło orzechowe	3,5 x łyżeczka	52g
Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka	1,5g
Keto Dżem™ Bardzo Truskawkowy	2 x łyżka	25g

[kliknij, żeby zamówić DŻEM](#)

[kliknij i zamów MASŁO ORZECHOWE](#)

OBIAD 13:00

E: 702kcal

B: 62g

T: 36g

W: 26g

F: 22g

Domowy kebab w tortilli

1. Mięso zamarynuj w oliwie oraz przyprawie do gyrosa. Wstaw do lodówki na co najmniej 1h, a najlepiej na całą noc.
2. Mięso usmaż na średnim ogniu z dwóch stron (około 15 minut).
3. Odstaw mięso do lekkiego przestygnięcia, a potem pokrój w plastry.
4. Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz keczupem, solą i pieprzem.
5. Warzywa umyj. Paprykę pokrój w cienkie paski, ogórka w cienkie plasterki, a cebulę w piórka.
6. Tortillę posmaruj sosem czosnkowym, ułóż na środku połowę mięsa, warzywa.
7. Złóż tortillę - najpierw dół, potem jeden bok i drugi. Przyciśnij całość i podpiecz na suchej patelni z dwóch stron - zacznij od tej, gdzie tortilla była złożona.
8. Przełóż na talerz - opcjonalnie zawiń dół tortilli w folię alu.

Oliwa z oliwek	2,1 x łyżka	21g
Mięso z piersi indyka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Przyprawa do gyrosa	2 x Szczypta	2g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Keto Tortilla	2 x Sztuka	80g
Jogurt grecki	2 x łyżka	40g
Ketchup sycylijski keto, Roleski	4 x łyżeczka	32g
Papryka zielona	0,5 x Sztuka	70g
Rukola	1,5 x Garść	30g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g

- Warto przed smaženiem wyjąć mięso wcześniej z lodówki, żeby nabrało temperatury pokojowej - wtedy będzie się lepiej, szybciej smażyć.
- Mięso można pokroić wcześniej w paski - wtedy szybciej się usmaży.

[kliknij, żeby zamówić TORTILLĘ lowcarb](#)

PODWIECZOREK 15:00

E: 301kcal B: 14g T: 23g W: 7,3g F: 5,1g

Pikantny sos czosnkowy

Czosnek rozgnieć lub zetrzyj na tarce, wymieszaj z majonezem, dodaj srirachę.

Czosnek	1 x Ząbek	5g
Majonez (z olejem rzepakowym)	0,8 x łyżka	26g
Sriracha	1 x 9	5g

Pikantna i chrupiąca przekąska

Zjedz chipsy z dipem.

Keto Chipsy – Ser Szwajcarski & Francuska Cebulka	1 x Opakowanie	30g
---	----------------	-----

[kliknij, żeby zamówić chrupiące CHIPSY](#)

KOLACJA 19:00

E: 501kcal B: 26g T: 39g W: 8,7g F: 2,9g

Sałatka z halloumi

Podsmaż plastry halloumi na maśle. Warzywa pokrój, dopraw solą i pieprzem.

Na sałacie ułóż ser, warzywa, polej sosem z oliwy i kremu balsamicznego.

Masło klarowane	0,5 x łyżeczka	4g
Krem z octu balsamicznego	0,5 x łyżka	5g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Halloumi	3 x Plaster	120g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórki małosolne	1 x Sztuka	100g

[kliknij, żeby zamówić MASŁO KLAROWANE \[GHEE\]](#)

DZIEŃ 3

E: 2 009kcal

B: 128g

T: 140g

W: 52g

F: 21g

ŚNIADANIE 08:00

E: 499kcal

B: 27g

T: 31g

W: 22g

F: 3,7g

Granola + skyr

Wymieszaj składniki, smacznego!

BIO Keto Granola – Francuska Wania	1,5 x Porcja	60g
Jogurt typu islandzkiego Skyr	1 x Opakowanie	150g
Borówki amerykańskie	1,5 x Garść	75g

[kliknij, żeby kupić chrupiącą GRANOLE](#)

OBIAD 13:00

E: 702kcal

B: 34g

T: 60g

W: 4,5g

F: 2,8g

Spaghetti carbonara

1. Makaron przygotuj wg instrukcji na opakowaniu.
2. Boczek pokrój na kawałki, podsmaż na patelni z masłem.
3. Przygotuj żółtka.
4. Kiedy boczek będzie gotowy, wyłącz kuchenkę, dodaj do boczku makaron, żółtka i szybko wymieszaj.
5. Posyp całość parmezanem i pietruszką.

Żółtko jaja kurzego	2 x Sztuka	40g
Pietruszka, liście	8 x Łyżeczka	48g
Ser, parmezan	2 x Łyżka	16g
Boczek wędzony bez kości	13 x Plaster	130g
BIO Makaron Konjac Spaghetti	0,5 x Opakowanie	160g
Masło klarowane	1 x Łyżka	15g

[kliknij, żeby kupić MAKARON](#)

[kliknij, żeby kupić masło klarowane](#)

PODWIECZOREK 15:00

E: 301kcal

B: 40g

T: 8,2g

W: 18g

F: 4,1g

Beauty shake

Zmiksuj jogurty z kolagenem, posyp malinami.

Można też całość zmiksować, z malinami.

Jogurt typu islandzkiego Skyr	1 x Opakowanie	150g
Keto Kolagen z olejem MCT – Kokos & Biała Czekolada	1 x Porcja	20g
Maliny, mrożone	2,5 x Łyżka	50g
Jogurt grecki	6 x Łyżka	120g

[kliknij, żeby zamówić KOLAGEN](#)

KOLACJA 19:00

E: 507kcal

B: 26g

T: 40g

W: 7,4g

F: 11g

Bajgiel z jajkiem, łososiem i awokado

1. Przekrój bajgla na pół, stostuj - będzie smaczniejszy.
2. Posmaruj miękkim awokado.
3. w międzyczasie ugotuj jajko.
4. Pokrój w plastry, układaj na bajglu, z kawałkami łosia.
5. Skrop krem z octu, posyp rukolą.

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Łosoś, wędzony	1 x Kawałek	30g
Awokado	0,2 x Sztuka	35g
Rukola	1 x Garść	20g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Bajgiel lowcarb BK	1 x Sztuka	75g
Krem z octu balsamicznego	0,5 x Łyżka	5g

[zamów BAJGLE](#)

DZIEŃ 4

E: 2 033kcal

B: 124g

T: 146g

W: 59g

F: 24g

ŚNIADANIE 08:00

E: 501kcal

B: 25g

T: 41g

W: 10g

F: 3,3g

Omlet śródziemnomorski

Pomidora (bez skórki) i łyżkę czarnych oliwek pokroić na drobne części i podsmażyć na oliwie. Po odparowaniu wody z pomidora dodać przetarty ząbek czosnku i jeszcze chwilę smażyć. Następnie w kubeczku roztrzepać 2 jajka, dodać mieszankę do wypieków, posolić i wylać na patelnię. Gdy jajko się zetnie omlet złożyć na pół (zamiast przewracać na drugą stronę). Gotowy omlet posypać świeżą bazylią.

Pomidor	1 x Sztuka	120g
Jaja kurze całe	3 x Sztuka	168g
Oliwki czarne	2 x łyżka	30g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Masło klarowane	0,5 x łyżka	7,5g
Bazylia (świeża)	5 x Liść	5g
Keto Chleb – Mieszanka do Wypieków	1,5 x łyżka	15g

[kliknij, żeby zamówić masło klarowane](#)

OBIAD 13:00

E: 701kcal

B: 53g

T: 49g

W: 17g

F: 7,9g

Pieczony łosoś w pesto

1. Rybę dopraw, usmaż. Można skropić sokiem z cytryny.
3. Posmaruj pesto, podaj z ugotowanym al dente brokułem, posypyany parmezanem.

Łosoś, świeży	2 x Kawałek	200g
Masło klarowane	0,7 x łyżka	10g
Pesto zielone z bazylii	1 x łyżka	20g
Brokuły	3 x Porcja	300g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Ser, parmezan	1 x łyżka	8g

[kliknij i zamów MASŁO GHEE](#)

PODWIECZOREK 15:00

E: 338kcal

B: 9,9g

T: 23g

W: 18g

F: 9,1g

Czekolada dubajska lowcarb 0,5 x Opakowanie (65g)

KOLACJA 19:00

E: 493kcal

B: 36g

T: 33g

W: 13g

F: 3,4g

Serniczki z truskawkami

1. Twaróg dokładnie rozgnieć widelcem.
2. Dodaj erytrytol, cynamon, jajko, mieszankę do wypieków i dokładnie wymieszaj.
3. Formuj małe placuszki - za pomocą mokrych dłoni.
4. Na patelni rozgrzej masło, smaż placki z obu stron na rumiano - na małym ogniu, bo jak będzie za duży to się spala.
5. Podaj z truskawkami lub innymi owocami jagodowymi. Można posypać pudrem z erytrolu.

Cynamon	0,4 x łyżeczka	2g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Erytrol / Erytrytol	2 x łyżeczka	10g
Truskawki	1 x Garść	70g
Masło klarowane	0,6 x łyżka	9g
Ser twarogowy tłusty	0,6 x Opakowanie	150g
Keto Chleb – Mieszanka do Wypieków	1,5 x łyżka	15g

[kliknij, żeby zamówić MIESZANKĘ DO PIECZENIA](#)

[kliknij, żeby zamówić ERYTROL](#)

[kliknij, żeby zamówić MASŁO GHEE](#)

DZIEŃ 5

E: 2 007kcal B: 123g T: 143g W: 67g F: 18g

ŚNIADANIE 08:00

E: 509kcal B: 36g T: 37g W: 8,5g F: 1,7g

Tosty serowe

Ser zetrzeć na tarce, dodać jajka, dokładnie wymieszać.

Masę wyłożyć w zagłębienia tostera, upiec.

Posmarować keczupem, podać z warzywami skropionymi kremem z octu.

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Rukola	1 x Liść	20g
Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Ser cheddar	4 x Plaster	80g
Ketchup sycylijski keto, Roleski	4 x łyżeczka	32g
Papryka zielona	0,5 x Sztuka	70g
Krem z octu balsamicznego	0,5 x łyżka	5g

[kliknij i zamów MASŁO klarowane](#)

OBIAD 13:00

E: 698kcal B: 54g T: 46g W: 22g F: 8,8g

Pieczony łosoś w pesto

- 1. Rybę z cebulą usmaż na maśle lub upiecz w piekarniku.
- 2. Wyłóż na talerz i posmaruj pesto.
- 3.Podaj z ugotowanym brokułem.

Łosoś, świeży	2,2 x Kawalek	220g
Brokuły	3 x Porcja	300g
Pesto zielone z bazylii	1 x łyżka	20g
Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
Masło klarowane	0,5 x łyżka	7,5g

PODWIECZOREK 15:00

E: 299kcal B: 6,5g T: 26g W: 11g F: 1,6g

Deser z galaretką z truskawkami

Zmiksuj mascarpone z jogurtem i erytrole.

Przełóż do miseczki, polej galaretką i ułóż kawałki truskawek.

Galaretka Dietetyczna Konjac – Świeża Truskawka	1 x Sztuka	150g
Mascarpone	2,1 x łyżka	52g
Truskawki	1 x Garść	70g
Erytrol / Erytrytol	1 x łyżeczka	5g
Jogurt grecki	2 x łyżka	40g

[kliknij i zamów GALARETKĘ](#)

[kliknij, żeby kupić ERYTROL](#)

KOLACJA 19:00

E: 501kcal B: 27g T: 34g W: 26g F: 6,4g

Jajka z anchois i suszonymi pomidorami

- 1. Do garnka z ciepłą wodą włóż jajka, przykryj i trzymaj jajka 6 minut od czasu zagotowania wody.
- 2. Jajka opłucz zimną wodą i powoli zdejmij skorupki.
- 3. Na talerz wyłóż warzywa, pokrojone jajka, majonez i anchois, dodaj drobno posiekane suszone pomidory.
- 4. Dopraw solą oraz pieprzem i wymieszaj.
- 5. Posyp pokrojonym szczypiorkiem.
- 6. Warzywa skrop kremem.

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Szczypiorek	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Krem z octu balsamicznego	1 x łyżka	10g
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	0,5 x Puszka	25g
Majonez (z olejem rzepakowym)	0,6 x łyżka	18g
Papryka zielona	0,5 x Sztuka	70g
Rukola	1 x Garść	20g