Przepisy na cały dzień

do przygotowania w 30 minut

07:00



Śniadanie

Wysokobiałkowy omlet z serkiem wiejskim

12:00



II śniadanie

Batoniki owsiane z bakaliami + Skyr naturalny

15:00



Obiad

Kasza gryczana z burakiem, kozim serem i karmelizowanymi orzechami

19:00



Kolacja

Śródziemnomorska sałatka z tuńczykiem

medycyna plus

Wysokobiałkowy omlet z serkiem wiejskim

Składniki (2 porcje):

- 3 jajka
- 200 g serka wiejskiego
- 25 g mąki owsianej
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 40 g rukoli
- 30 g sera feta
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 kromki chleba żytniego (60 g)
- Bazylia, szczypiorek, pieprz



Przygotowanie :

- Zblenduj jajka, serek wiejski, mąkę owsianą i bazylię.
- Usmaż omlet na oliwie.
- Dodaj rukolę, przekrojone pomidorki i pokruszoną fetę.
- Posyp szczypiorkiem i pieprzem. Podawaj z pieczywem żytnim.

Makroskładniki: (1 porcja):

425 kcal | 30 g białka | 31 g węglowodanów | 20 g tłuszczu

Batoniki owsiane z bakaliami + Skyr naturalny

Składniki (ok. 12 batoników) :

- 150 g płatków owsianych
- Mix pestek i ziaren
- 20 g orzechów ziemnych
- 40 g żurawiny lub rodzynek
- 30 g ryżu ekspandowanego
- 70 g masła
- 130 ml miodu
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 skyr pitny



Przygotowanie :

- Podpraż płatki, słonecznik i dynię.
- Dodaj pozostałe suche składniki.
- Połącz z masłem, miodem i masłem orzechowym.
- Dociśnij masę, piecz 15 min i pokrój.
- Podawaj ze skyrem pitnym.

Makroskładniki: (2 batoniki)

453 kcal | 11 g białka | 57 g węglowodanów | 23 g tłuszczu

Kasza gryczana z burakiem, kozim serem i karmelizowanymi orzechami

Składniki (2 porcje):

- 100 g suchej kaszy gryczanej
- 150 g ugotowanych buraków
- 60 g rukoli
- 100 g miękkiego sera koziego
- 1 pomarańcza (około 120 g miąższu)
- 20 g orzechów włoskich
- 10 g syropu z agawy
- winegret: 8 g oliwy z oliwek, 15 g octu balsamicznego, 5 g musztardy Dijon, pieprz



Przygotowanie :

- Ugotuj kaszę i odstaw do przestygnięcia.
- Pokrój w kostkę ugotowane lub upieczone wcześniej buraki
- Orzechy podpraż na patelni, dodaj syrop z agawy i karmelizuj przez minutę.
- Wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny, musztardę i pieprz.
- Na rukoli ułóż kaszę, buraki i cząstki pomarańczy. Dodaj ser, orzechy i polej winegretem.

Makroskładniki: (1 porcja)

497 kcal | 20 g białka | 58 g węglowodanów | 23 g tłuszczu

Upiecz lub ugotuj buraki wcześniej, aby skrócić czas przygotowania.

Sałatka śródziemnomorska z tuńczykiem

Składniki (4 porcje):

- 1 puszka dużej białej fasoli (425 g)
- 1 puszka ciecierzycy (425 g)
- 3 puszki tuńczyka (po 128 g)
- 75 g pomidorków koktajlowych
- 1 duży ogórek
- 3 szklanki sałaty rzymskiej
- 35 g oliwek Kalamata
- 40 g czerwonej cebuli
- 40 g papryczek pepperoncini
- Natka pietruszki, bazylia



Przygotowanie :

- Odsącz i przepłucz fasolę oraz ciecierzycę.
- Dodaj odsączonego tuńczyka i pokrojone warzywa.
- Wymieszaj składniki dressingu.
- Połącz sałatkę z dressingiem przed podaniem.

Makroskładniki (1 porcja):

420 kcal | 35 g białka | 34 g węglowodanów | 17 g tłuszczu

Dressing: 60 ml oliwy, 45 ml soku z cytryny, 45 ml octu winnego, 1 łyżka miodu, 1 łyżka musztardy Dijon, 2 ząbki czosnku, oregano, pieprz i sól