

JADŁOSPIS 1500 KCAL

Śniadanie (ok. 380 kcal)

Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

- bułka grahamka
- 2 jajka
- 1 łyżka naturalnego serka
- pół ogórka
- szczypiorek
- zioła

II śniadanie (ok. 150 kcal)

Koktajl owocowy

Składniki:

- 1 banan
- 1 kiwi
- 3 łyżki mleczka kokosowego
- szklanka herbaty miętowej

Obiad (ok. 520 kcal)

Ciecierzycza z warzywami

Składniki:

- ok. 30 g ciecierzycy
- ok. 50 g komosy ryżowej
- 50 g cukinii (w plasterkach)
- 100 g marchewki
- 50 g cebuli
- 100 g czerwonej papryki
- 250 g przecieru pomidorowego
- 10 g oliwy z oliwek (1 łyżka)

- Przyprawy: papryka wędzona, curry, kumin, kolendra



Podwieczorek (ok. 160 kcal)

Twarożek z owocami

Składniki:

- 125 g chudego białego sera
- 120 g owoców (np. malin)



Kolacja (ok. 310 kcal)

Sałatka z makaronem

Składniki:

- 35 g makaronu pełnoziarnistego
- 140 g pomidorków koktajlowych
- 50 g mozzarelli
- 15 g czerwonej cebuli (posiekana)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- garść liści szpinaku

Łączna kaloryczność: ok. 1520 kcal

To jadłospis bardzo dobrze zbilansowany – zawiera źródła białka (jajka, twaróg, mozzarella, ciecierzycy), zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, mleczko kokosowe), węglowodany złożone (bułka grahamka, makaron pełnoziarnisty, komosa ryżowa), a także dużą ilość warzyw i owoców. Idealny dla osoby, która stosuje **dietę 1500 kcal** w celu redukcji masy ciała.