



**Jadłospis dla: KOBIETY, CPM = 1678 kcal**

Liczba posiłków: 5

Okres: jesienno-zimowy

Zapotrzebowanie na białko: 68 g; tłuszcz: 55g; węglowodany: 243g

śniadanie 7:00	2 śniadanie 10:15	obiad 13:30	podwieczorek 16:45	kolacja 20:00
<p>mleko 2%; płatki owsiane górskie 30g (3 łyżki); łyżeczka migdałów; łyżeczka żurawiny; banan 30g (1/3 banana)</p> <p><i>płatki, migdały, żurawinę, zalać mlekiem i zagotować; po trzech minutach zdjąć z ognia i wkroić banana</i></p> <p><b>ok. 330kcal</b></p>	<p>bułka grahamka mała 60g; sałata lodowa liść z pastą z awokado; awokado ½ sztuki; ½ łyżeczki oliwy z oliwek; ziarna słonecznika; sok z cytryny; łyżeczka świeżej natki pietruszki</p> <p><u><i>pasta z awokado:</i></u> <i>zblendować awokado ze słonecznikiem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek</i></p> <p><b>ok. 290kcal</b></p>	<p>ryż basmati ½ szklanki (ugotowany) pierś z kurczaka 100g; papryka czerwona ½; papryka zielona ½; mleko kokosowe ½ szklanki (ok. 100g); oliwa z oliwek; sok jabłkowy 100ml</p> <p><i>pierś z kurczaka pokroić w paski, wrzucić na gorącą patelnię, przemieszać 3 minuty; po tym czasie dodać sól, posiekaną paprykę, poddusić ok. kwadrans; po tym czasie dolać mleko kokosowe, doprawić pieprzem ziołowym i świeżą bazylią</i></p> <p><b>ok. 490kcal</b></p>	<p>sok marchwiowy 230g; jogurt naturalny 125g; otręby łyżeczka; mandarynka</p> <p><i>owoc z otrębami wmieszać do jogurtu</i></p> <p><b>ok. 190kcal</b></p>	<p>2 kawałki chleba razowego; 2 jaja gotowane na miękko; kiełki rzodkiewki (łyżka); 3 małe ogórki kiszzone</p> <p><b>ok. 320kcal</b></p>