



# *Dieta dla zdrowej skóry*

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

# Spisy posiłków

🔥 1700 kcal | B: 90 g - T: 70 g - W: 178 g

## Dieta dla zdrowej skóry

### Śniadanie



#### Waniliowy budyń jaglany z mango i gorzką czekoladą

🔥 509 kcal | B: 35 g - T: 15 g - W: 60 g

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Kaszę jaglaną przed gotowaniem dokładnie (kilkakrotnie, zmieniając wodę, aż do czystej wody) opłukać w bardzo ciepłej wodzie, następnie wlać mleko i gotować pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu i miękkości kaszy, przez ok. 15 -20 minut.
- Miękką kaszę włożyć do blendera, dodać erytrytol, wanilię i sok z cytryny. Zmiksować na idealnie gładki mus (ok. 1 - 2 minuty miksowania). Aby uzyskać aksamitną konsystencję trzeba długo i cierpliwie miksować.
- Mango pokroić w dużą kostkę. Jaglankę przełożyć do miseczki, dodać białko i wymieszać, a na wierzchu ułożyć mango, posiekaną gorzką czekoladę oraz podprażone na suchej patelni płatki migdałów.

#### LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jaglana	170	45 g	3	łyżka
Mleko 2%	64	125 g	0.5	szklanka
Erytrytol	0	5 g	1	łyżeczka
Ekstrakt waniliowy	2	1 g	1	kropla
Sok z cytryny	1	6 g	2	łyżeczka
Białko roślinne	113	30 g	1	miarka
Mango	54	90 g	2	plaster
Czekolada gorzka 60-69% kakao	46	8 g	1	kostka
Migdały płatki	58	10 g	1	łyżka

## Obiad

**Tagliatelle z bazyliowym pesto, pomidorkami i parmezanem**

 513 kcal | B: 25 g - T: 18 g - W: 65 g

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Makaron ugotować al dente.
2. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki i poddusić na patelni.
3. Pesto wymieszać z ugotowanym makaronem i rukolą.
4. Całość wyłożyć na talerz, na wierzchu ułożyć pomidory i tarty parmezan.
5. Doprawić do smaku solą, pieprzem i świeżą bazylią.

**LISTA SKŁADNIKÓW**

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron durum	286	80 g	80	g
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Pesto bazyliowe	74	20 g	1	łyżka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ser Parmezan	125	32 g	4	łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Sól	0	1 g	1	szczypta
Bazyliia świeża	2	10 g	1	garść

## Przekąska



## Jogurt z mango i masłem orzechowym

🔥 208 kcal | B: 20 g - T: 8 g - W: 15 g

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jogurt wymieszaj z pokrojonym mango.
2. Polać masłem orzechowym.

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mango	27	45 g	1	plaster
Masło orzechowe bez soli	90	15 g	1.5	łyżeczka

## Kolacja



PROPOZYCJA 1

## Fit sałatka Cezar

🔥 494 kcal | B: 34 g - T: 19 g - W: 47 g

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C, blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
2. Kurczaka pokroić w paseczki o grubości 1 cm.
3. Natrzeć solą mięso. Dodatkowo kurczaka oprószyć papryką i skropić oliwą.
4. Wymieszać ze sobą jogurt, musztardę, sok z cytryny, starty parmezan i świeży pieprz.
5. Kurczaka piec 10- 15 minut, a po 5 minutach dodać pieczywo pokrojone na grzanki.
6. Sałatę umyć, osuszyć i pokroić. Wymieszać ją z przygotowanym sosem.
7. Dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, pokrojone oliwki, upieczonego kurczaka i grzanki.

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Słodka papryka przyprawa	6	2 g	2	szczypta
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Musztarda	10	10 g	1	łyżeczka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka
Ser Parmezan	31	8 g	2	łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	1	łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Sałata rzymska	7	40 g	2	garść
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Oliwki zielone marynowane	22	15 g	1	łyżka