



MIELCY-FIT Dietetyka

Best in Poland!

100 najlepszych firm w Polsce,
w branży Dietetyka

TOP 100
OF
POLAND

DZIEŃ NA DIECIE DLA OSOBY Z INSULINOOPORNOŚCIĄ:

Śniadanie I:

Frittata z jajek z pomidorkami koktajlowymi, szynką i mozzarellą.

472Kcal B:40g T:31g W:6g

Składniki: 2 jajka

5-6 pomidorków koktajlowych

3 plastry szynki wieprzowej

Pół kulki sera mozzarella light

sól, pieprz, zioła prowansalskie do smaku (lub inne ulubione przyprawy)

Szykujemy formę do pieczenia może być okrągła lub do tarty, wykładamy ją papierem do pieczenia.

Najlepiej papier najpierw zgnieść by łatwiej go było ułożyć.

Szynkę kroimy w drobne paski lub kostkę. Pomidorki kroimy na ćwiartki. Ser kroimy w cienkie plastry lub ścieramy na tarce. Szynkę i pomidorki przekładamy do formy. Jaja razem z przyprawami roztrzepujemy widelcem i przelewamy na szynkę i pomidorki. Ser układamy na górze.

Całość pieczemy w piekarniku w temperaturze 180-200 stopni przez 20 minut.

II Śniadanie:

Serek wiejski z pomidorkami koktajlowymi

306Kcal B:26g T:12g W:28g

Składniki:

serek wiejski 200g

Pomidorki koktajlowe: 10sztuk

1 kromka chleba razowego

sól pieprz

Obiad

Ratatouille z grillowanym kurczakiem i ryżem

Porcja: 480Kcal B:37G T:5g W:68g

Składniki na 2 porcje:

1 duża cukinia

2 papryki czerwone

1 czerwona cebula

4 ząbki czosnku

4 pomidory duże

5 łyżek posiekanej świeżej bazyli lub łyżka suszonej

1 pierś z kurczaka

Woreczek ryżu brązowego

przyprawa do drobiu, sól, pieprz,

Kroimy cukinię w plasterki. Paprykę kroimy w kostkę. Cebulę siekamy na drobno. Czosnek przeciskamy przez praskę. Pierś z kurczaka kroimy na pół na 2 filety, marynujemy w przyprawie i grillujemy w grillu elektrycznym lub na patelni grillowej. Na osobną patelnię dodajemy pokrojoną cukinię, paprykę, cebule i czosnek. Podlewamy delikatnie wodą i wszystko smażyjemy z dodatkiem soli i pieprzu. Gdy warzywa są już na pół miękkie dodajemy pokrojone w kostkę pomidory i smażyjemy wszystko aż pomidory się rozgotują i stworzą sos. Pod koniec gotowania dodajemy bazylię i jeśli potrzeba doprawiamy do smaku. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Podwieczorek:

Skyr naturalny z borówkami

125Kcal B:18g T:0 W:13g

Składniki:

Skyr naturalny 150g

Garść borówek

Kolacja

Omlet z warzywami i serem feta

260 kcal B: 21g T:18g W:2g

Składniki:

2 jajka

3 podgotowane różyczki brokuła

3 suszone pomidory

4-5 pomidorków cherry

20g sera feta

20g szynki z indyka lub gotowanej wieprzowej

sól, pieprz, zioła toskańskie

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy je na sztywną pianę. Dodajemy żółtka i wszystkie warzywa oraz szynkę. Masę wylewamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posypujemy serem i zapiekamy około 20 minut w 180 stopniach.



MIELCY-FIT Dietetyka