



kt
kubazteam

E-book na lato i lata



Część 1 - Jadłospis 1700 kcal

Omlet z masą kajmakową.....	str. 4
Tost z łososiem wędzonym.....	str. 4
Serniczki.....	str. 5
Penne ze szpinakiem i makaronem.....	str. 5
Pomarańczowy kurczak z chilli kuskusem.....	str. 6
Deser lodowy.....	str. 6
Makaron z truskawkami.....	str. 7
Dorsz z warzywami.....	str. 7

Część 2 - Jadłospis 2100 kcal

Salatka z batatami.....	str. 9
Naleśniki.....	str. 9
Mus czekoladowy.....	str. 10
Quesadilla.....	str. 10
Kurczak po grecku.....	str. 11
Kopytka z owocami.....	str. 11
Pizzka!.....	str. 12
Placuszki bananowe.....	str. 12

O e-booku

Stworzyliśmy e-booka, który jest idealnym odwzorowaniem naszej drogi, którą idziemy ~ a mianowicie drogą jedzenia „po ludzku”. E-book oparty jest na łatwo dostępnych produktach, które pozwolą Ci zaoszczędzić i wzmocnić budżet domowy.

Posiłki przedstawione w e-booku można zjeść bez problemu z całą rodziną, w tym także z dziećmi. Oprócz tego, można je również zabrać w pojemnik do pracy, jak i wykorzystać posiłki w upalne dni.

Stawiamy na prostotę, łatwy dostęp do produktów oraz niskobudżetowe dania, które wykonasz w bardzo szybkim czasie.

Czy to nie jest piękne? :)



WYPOŻYCZ U NAS SPRZĘT SPORTOWY DO SWOJEGO DOMU!

Jesteśmy firmą, która zajmuje się wynajmem sprzętu sportowego. W skład naszego asortymentu wchodzi przede wszystkim poręczne rowery stacjonarne, ale także bieżnie, wioślarze oraz orbitreki. U nas każda osoba znajdzie coś dla siebie. Jeżeli szukałeś firmy, od której wypożyczysz wysokiej klasy sprzęt sportowy do swojego domu albo na różnego rodzaju eventy po przystępnej cenie – to świetnie trafiłeś! Skontaktuj się z nami, a na pewno znajdziesz coś dla siebie. Działamy przede wszystkim na terenie Warszawy oraz okolic. Wypożycz nasz sprzęt i przekonaj się czy Fitness u drzwi to także opcja dla Ciebie!

WWW.FITNESSUDRZWI.PL

Jadłospis
1700 kcal

Posiłek nr 1

(418 kcal)



Wariant nr 1

Omlet z masą kajmakową

Składniki:

- Jajko – 2szt,
- Masa kajmakowa – 23g,
- Słodzik w tabletkach (opcjonalnie),
- Mąka pszenna – 30g,
- Herbatniki – 20g.

Krok po kroku:

Wymieszaj jajko z mąką i słodzikiem a następnie usmaż omleta. Przygotowanego omleta posmaruj masą kajmakową i posyp pokruszonymi herbatnikami.

Wariant nr 2



Tost z łososiem wędzonym (również Vege)

Krok po kroku:

Chleb tostowy posmaruj masłem a następnie podpiecz go w rozgrzanym piekarniku przez kilka minut. Na gotowe tosty wyłóż łososa oraz rukolę.

Składniki:

- Chleb tostowy pełnoziarnisty – 100g
- Łosoś wędzony – 60g
- Rukola
- Masło 75% tłuszczu – 12g

Posiłek nr 2

(418 kcal)



Wariant nr 1

Serniczki

Składniki:

- Herbatniki - 47g,
- Twaróg chudy - 85g,
- Czekolada gorzka 70% - 25g,
- Słodzik w tabletkach (opcjonalnie).

Krok po kroku:

Twaróg ucieramy ze słodzikiem. Gotowy twaróg przekładamy na herbatniki. Wierzch serniczków posypujemy czekoladą.

Wariant nr 2



Penne z szpinakiem i mascarpone

Krok po kroku:

Gotujemy makaron w osolonej wodzie. Na patelni podsmażamy szpinak, dodajemy ulubione przyprawy, mascarpone oraz ser piórko. Łączymy sos z makaronem.

Składniki:

- Makaron typu penne – 65g,
- Szpinak mrożony – 100g,
- Serek mascarpone – 30g,
- Ser piórko – 25g,
- Masło – 3g,
- Dowlolne przyprawy.

Posiłek nr 3

(418 kcal)



Wariant nr 1

Pomarańczowy kurczak z chilli i kuskusem

Składniki:

- Polędwiczki z kurczaka - 60g,
- Sok ze świeżej pomarańczy - 70 ml,
- Chili - 10g,
- Imbir - 3g,
- Cebula - 30g,
- Oliwa z oliwek - 14g,
- Musztarda miodowa - 23g,
- Szcypiorek - 10g,
- Kuskus - 50g.

Krok po kroku:

- ★ Na patelni podsmaż pokrojone w kostkę polędwiczki razem z cebulą i papryczką, przypraw solą, pieprzem i curry. Pod koniec smażenia dodaj sok z pomarańczy
- ★ i musztardę, duś przez kolejne 5-7 min. Kuskus zalej gorącą wodą i przykryj aż napęcznieje (przygotowanego kurczaka możesz zmieszać z kaszą lub podawać oddzielnie).
- ★

Wariant nr 2



Krok po kroku:

- ★ Do miseczki wyłóż pokruszone biskopty. Odżywkę białkową rozpuść w niewielkiej ilości wody i polej nią po biskoptach. Na tak przygotowane biskopty wyłóż lody. Wierzch posyp migdałami.
- ★

Deser lodowy

Składniki:

- Lody breyers słony karmel - 145g,
- Biskopty - 20g,
- Odżywka białkowa - 4g,
- Migdały w płatkach - 22g.

Posiłek nr 4

(418 kcal)



Wariant nr 1

Dorsz z warzywami (również vege)

Składniki:

- ★ - Świeży filet z dorsza – 60g,
- Oliwa z oliwek – 15g,
- Marchewka – 300g,
- ★ - Burak – 300g,
- Pomidor – 280g,
- Sałata zielona/rozsponka – 50g.

Krok po kroku:

Rybę przyprawiamy, a następnie pieczemy w piekarniku. Marchew oraz buraczki kroimy w paski i wstawiamy również do piekarnika na ok. 30 minut w 200/220 stopniach. Na talerz wyłoż roszponkę oraz dodaj upieczone warzywa. Na wierzch sałatki dodaj gotowego dorsza.

Wariant nr 2



Makaron z truskawkami

Krok po kroku:

Makaron ugotuj według instrukcji z opakowania, a następnie podsmaż na maśle. Truskawki zblenduj z jogurtem i odżywką. Makaron polej przygotowanym koktajlem.

Składniki:

- ★ - Makaron kokardki/świderki/penne – 55g,
- Truskawki – 135g,
- ★ - Jogurt grecki 0% – 50g,
- Odżywka białkowa – 10g,
- ★ - Słodzik w tabletkach (opcjonalnie),
- Masło – 19g.

Podsumowanie

Jadłospis 1700 kcal rozłożony na 4 posiłki zawiera makroskładniki rozpisane na wartości:

- ~ 45% węglowodanów – 765 kcal – 190 g węglowodanów,
- ~ 20% białka – 340 kcal – 85 g białka,
- ~ 35% tłuszczu – 595 kcal – 65 g tłuszczu.

Każdy posiłek w jadłospisie zawiera taką samą liczbę węglowodanów, białek i tłuszczu. Nizej prezentujemy rozdzielenie makroskładników na dany posiłek.

P1: 47,5 g węglowodanów + 21 g białka + 16 g tłuszczu,

P2: 47,5 g węglowodanów + 21 g białka + 16 g tłuszczu,

P3: 47,5 g węglowodanów + 21 g białka + 16 g tłuszczu,

P4: 47,5 g węglowodanów + 21 g białka + 16 g tłuszczu.

Biorąc pod uwagę powyższe oraz zaokrąglenie makroskładników, otrzymujemy:

765 kcal z węglowodanów (190g x 4 kcal),

340 kcal z białka (85g x 4 kcal),

595 kcal z tłuszczu (65g x 9 kcal).

1 gram białka to 4 kcal

1 gram węglowodanów to 4 kcal

1 gram tłuszczu to 9 kcal

Reasumując, jedząc po jednej z opcji z 4 posiłków, codziennie dostarczysz dla organizmu 1700 kcal, czyli:

190 g węglowodanów, 85g białka i 65 g tłuszczu.

Uzyskujemy przepyszny jadłospis 1700 kcal :)



Jadłospis
2100 kcal

Posiłek nr 1

(516 kcal)



Wariant
nr 1

Sałatka z batatami

Składniki:

- Mix sałat - 100g,
- Bataty - 190g, ★
- Musztarda miodowa - 20g,
- Pomidory suszone (hermetycznie pakowane) - 20g, ★
- Jajko (ugotowane na twardo) – 1 sztuka, ★
- Ogórki konserwowe - 100g,
- Oliwa z oliwek - 10g,
- Filet drobiowy - 75g.

Krok po kroku:

Bataty pokrój w plastry i upiecz w piekarniku z ulubionymi przyprawami. Do miski wsyp mix sałat, pokrojone pomidory suszone, usmażonego kurczaka, ugotowane jajko pokrojone na 4 części oraz pokrojone w kostkę ogórki. Polej sosem przygotowanym z oliwy z oliwek i musztardy. Na wierzch ułóż bataty.



Wariant
nr 2

Krok po kroku:

Mąkę, jajko, mleko, wodę oraz szczyptę soli zblenduj. Z powstałej masy usmaż naleśniki. Twaróg, jogurt grecki, słodzik oraz masło orzechowe dokładnie razem wymieszaj. Naleśniki posmaruj przygotowanym farszem. ★

Naleśniki

Składniki:

- Mąka ryżowa – 50g,
- 1 jajko - 1 szt,
- Mleko 0% - 90ml,
- Woda, sól.
- Farsz:
- Twaróg półtłusty 70g,
- Jogurt grecki 0% - 20g,
- Słodzik w tabletkach (opcjonalnie)
- Masło orzechowe – 20g.

Posiłek nr 2

(516 kcal)



Wariant nr 1

Mus czekoladowy

Składniki:

- Banan - 110g, ★
- Awokado - 120g, ★
- Słodzik w tabletkach (opcjonalnie), ★
- Kakao - 5g, ★
- Odżywka białkowa - 30g, ★
- Płatki Nesquik - 25g, ★

Krok po kroku:

Blendujemy banana z awokado. Dodajemy kakao oraz odżywkę białkową. Rozpuszczamy słodzik z gorącej wodzie i dodajemy do powstałej masy. Posypujemy płatkami Nesquik.

Wariant nr 2



Quesadilla

Składniki:

Mięso kroimy na małe kawałki i smażymy na maśle. Dodajemy passatę pomidorową, jogurt oraz ser feta i podsmażamy jeszcze 3 minuty. Gotujemy makaron i zalewamy go powstałym sosem.

- ★ - Placki do tortilli - 100g,
- ★ - Mięso mielone wieprzowe - 65g,
- ★ - Ser żółty piórko - 25g,
- ★ - Pomidory krojone - 50g,
- ★ - Sos bbq - 20g,
- ★ - Oliwa z oliwek - 8g.

Posiłek nr 3

(516 kcal)



Wariant nr 1

Kopytka z owocami

Składniki:

- ★ - Kopytka gotowe Nasze Smaki (Biedronka/Lidl) - 100g,
- ★ - Skyr naturalny - 160g,
- Owoce jagodowe mrożone - 115g,
- ★ - Masło orzechowe - 35g,
- ★ - Słodzik w tabletkach (opcjonalnie).

Krok po kroku:

Kopytka podsmażamy. Skyr mieszamy ze słodzikiem. Gotowe kopytka posypujemy owocami oraz polewamy skyrem.

Wariant nr 2



Kurczak po grecku

Krok po kroku:

Mięso kroimy na małe kawałki i smażyjemy na maśle. Dodajemy passatę pomidorową, jogurt oraz ser feta i podsmażamy jeszcze 3 minuty. Gotujemy makaron i zalewamy go powstałym sosem.

Składniki:

- ★ - Mięso z piersi kurczaka - 75g,
- ★ - Ser feta półtłusty - 30g,
- ★ - Makaron penne - 60g,
- Passata pomidorowa - 100g,
- Jogurt naturalny - 50g,
- ★ - Masło - 17g,
- ★ - Przyprawy: sól, pieprz, kolendra, papryka słodka, bazylia.

Posiłek nr 4

(516 kcal)



Wariant
nr 1

Pizzka!

Składniki:

- Pizza Clasica Italiana - 85g, ★
- Koncentrat pomidorowy - 50g, ★
- Oliwki czarne bez pestek – 30g, ★
- Ser piórko – 40g, ★
- Oregano, ★
- Szyńka z piersi z kurczaka – 45g, ★
- Oliwa z oliwek – 9g.

Krok po kroku:

Spód do pizzy smarujemy koncentratem pomidorowym. Dodajemy szynkę z piersi kurczaka, oliwki oraz posypujemy oregano. Pieczemy kilka minut na termoobiegu. Dodajemy ser i pieczemy kolejne 5 minut do rozpuszczenia sera. Polewamy oliwą.



Wariant
nr 2

Placuszki bananowe

Krok po kroku:

Wszystkie składniki razem blendujemy. Na rozgrzanej patelni smażymy małe placuszki z obu stron do zarumienienia.

Składniki:

- Jajko – 1 sztuka, ★
- Banan – 150g, ★
- Płatki owsiane - 30g, ★
- Odżywka białkowa – 16g, ★
- Masło orzechowe – 22g.

Podsumowanie

Jadłospis 2100 kcal rozłożony na 4 posiłki zawiera makroskładniki rozpisane na wartości:

- 40% węglowodanów – 840 kcal – 210 g węglowodanów,
- 25% białka – 525 kcal – 130 g białka,
- 35% tłuszczu – 735 kcal – 80 g tłuszczu.

Każdy posiłek w jadłospisie zawiera taką samą liczbę węglowodanów, białek i tłuszczu. Nizej prezentujemy rozdzielenie makroskładników na dany posiłek.

P1: 52 g węglowodanów + 32 g białka + 20 g tłuszczu,
P2: 52 g węglowodanów + 32 g białka + 20 g tłuszczu,
P3: 52 g węglowodanów + 32 g białka + 20 g tłuszczu,
P4: 52 g węglowodanów + 32 g białka + 20 g tłuszczu.

Biorąc pod uwagę powyższe oraz zaokrąglenie makroskładników, otrzymujemy:

- ➔ 765 kcal z węglowodanów (210g x 4 kcal),
- ➔ 340 kcal z białka (130g x 4kcal),
- ➔ 595 kcal z tłuszczu (80g x 9kcal).

1 gram białka to 4 kcal
1 gram węglowodanów to 4 kcal
1 gram tłuszczu to 9 kcal

Reasumując, jedząc po jednej z opcji z 4 posiłków, codziennie dostarczysz dla organizmu 2100 kcal, czyli:

210 g węglowodanów, 130g białka i 80 g tłuszczu.

Uzyskujemy przepyszny jadłospis 2100 kcal :)

Potrzebujesz
indywidualnego
jadłospisu
dla Ciebie?

Odezwij się do nas!

Plan żywieniowy ustalamy pod Twoje preferencje - to co lubisz jeść. Na każdy posiłek masz do wyboru kilka zamienników. W naszej firmie współpracujemy na bazie cotygodniowych raportów zawierających (wymiar, wagę i zdjęcia) wysyłanych co tydzień w piątek lub sobotę.

W swojej pracy stosujemy ludzkie podejście i zależy nam na ukształtowaniu dobrych nawyków żywieniowych. Posiłki są dostosowane pod daną kalorykę i Twoje zapotrzebowanie wyliczone przez nas, staramy się, żeby posiłki mogły być też przygotowywane dla reszty rodziny (albo partnera) i nie marnowały się produkty. Plany treningowe i żywieniowe ulegają zmianie w momencie, kiedy zachodzi taka potrzeba.



O nas

KubazTeam ~ to firma założona przez Jakuba Zwalińskiego, która na co dzień pomaga podopiecznym w osiągnięciu wymarzonej sylwetki. W swojej pracy charakteryzujemy się indywidualnym podejściem do klienta, nieustanną opieką żywieniową, a także stawianiem na jedzenie **#poludzku**.

kontakt@kubazteam.pl