

licznik kalorii / sugestie menu

Zastanawiasz się, co zjeść w ramach wieczornego posiłku? Skorzystaj z poniższych sugestii smacznego menu – jeśli chcesz, możesz łączyć elementy z różnych zestawów. Każdy posiłek to około 400 kcal.

1 średnia pierś kurczaka, bez skóry (90-120 g)
1 średni pieczony słodki ziemniak
1 filiż. warzyw gotowanych na parze
1 filiż. sałaty głowiastej z 1 łyż. stoł.
lekkiego sosu

90-120 g pieczonego na ruszcie łososia
1 filiż. makaronu sojowego z 1 łyżeczką oliwy
1 filiż. fasolki szparagowej z 1 łyż. stoł.
prażonych migdałów

1 filiż. krewetek lub 1 filiż. tofu
1 filiż. chińskich warzyw podsmażonych
w woku
2 łyż. stoł. sosu do smażenia w woku
1 filiż. brązowego ryżu
1 chińskie ciasteczko

1 średni ziemniak pieczony w łupinie
1 filiż. drobiowego chilli (bez fasoli)
30 g startego cheddaru
1 łyżeczka siekanej cebuli
1 filiż. sałaty głowiastej z 1 łyż. stoł.
lekkiego sosu

90 g kotlet mielony z chudej wołowiny lub
z indyka
2 kromki lekkiego, pełnoziarnistego pieczywa
sałata, korniszony, cebula, musztarda
(bez ograniczeń)

1 łyżka stołowa keczupu
1 plaster sera żółtego (2% tłuszczu)
1 filiż. sałaty głowiastej z 1 łyż. stoł. lekkiego
sosu i 1 łyżk. stoł. prażonych migdałów

150 g pieczonego indyka (białe mięso
bez skóry)
120 g gotowanych ziemniaków z 1 łyżeczką
masła lub margaryny
1 filiż. warzyw gotowanych na parze

1 filiż. gotowanego makaronu linguini
90 g filetów z piersi kurczaka (bez skóry)
1 filiż. zielonej lub żółtej papryki, czosnku
i cebuli podsmażonych na 1 łyżeczce oliwy
1 filiż. sosu pomidorowego
1 bułeczka

120 g chudej szynki lub polędwicy
wieprzowej (bez widocznego tłuszczu)
1 filiż. dzikiego ryżu
1 filiż. gotowanego szpinaku

2 miękkie tortille kukurydziane
90 g chudej wołowiny
30 g niskotłuszczowego startego cheddaru
1 łyż. stoł. odtłuszczonej kwaśnej śmietany
pokrojone w kostkę pomidory, sałata, cebula,
sos salsa (bez ograniczeń)

licznik kalorii/owoce, warzywa + pieczywo

niskokaloryczne warzywa 1/2 filiż.	warzywa 1/2 filiż.	warzywa skrobiowe 1/2 filiż.	warzywa strączkowe 1/2 filiż.
15 kalorii	25 kalorii	75 kalorii	115 kalorii
kielki alfa alfa kapusta seler bakłażan zielona papryka sałata głowiasta pieczarki rzodkiewka surowy szpinak cukinia rzepa kabaczek	szparagi pędy bambusa brokuły brukselka marchewka kalafior ogórek fasolka szparagowa okra cebula kiszona kapusta pomidor	ziemniak burak dynia podłużna kukurydza pasternak groszek	fasolka po bretońsku czerwona fasola soczewica bób
Wartości kaloryczne podane w tabelach są przybliżone. Na etykietach większości produktów znajdziesz dokładne wartości kaloryczne.			

niskokal. owoce (porcje poniżej)	wysokokal. owoce (porcje poniżej)	niskokal. pieczywo (porcje poniżej)	średniokal. pieczywo (porcje poniżej)
40 kalorii	80 kalorii	70 kalorii	110 kalorii
jabłko małe jagody 1/2 filiż. melon kantalupa 1/4 wiśnie 1/4 filiż. suszona figa 1 winogrona 1/2 filiż. kiwi 1 brzoskwinia 1 mała rodzynki 2 łyżki stolowe truskawki 3/4 filiż. arbuz 1 filiż.	jabłko średnie sok jabłk. 2/3 filiż. kompot jabłk. 1/2 filiż. banan mały suszone figi 2 sok winogr. 1/2 filiż. sok grejpf. 1 filiż. gruszka średnia sok gruszk. 3/4 filiż. ananas 1 filiż. sok ananas. 2/3 filiż.	otręby 3/4 filiż. krakersy 5 chleb żytni lekki 3 kromki chleb żytni staropolski 1 kr. chleb chrupki 2 kr. pumpernikiel 1 kr. suchar 1 słone paluszki 6 chleb graham 1 kr.	średn. bajgiel 1/2 chałka 1 kr. tortilla kururydziana 2 croissant 1/2 frytki 8 bułka do hot-doga maca 1 naleśnik 12 cm pita 1/2