

Przykładowy dzień jadłospisu

Niezależnie, czy wybierzesz jadłospis indywidualny czy gotową dietę znajdziesz w niej:

- rozkład posiłków na 7 lub 14-dni
- listę składników na każdy posiłek (gramatura i miara domowa)
- sposób przygotowania potrawy
- listę zakupów na cały tydzień
- możliwości zamian produktów

Zarówno dieta indywidualna jak i gotowa dieta może być modyfikowana w trakcie trwania naszej współpracy



Środa

Nie musisz ważyć wszystkich produktów -
śmiało możesz stosować miary domowe
(łyżka, szklanka, sztuka, kromka)

Śniadanie 08:00

NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM
ORZECHOWYM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x
Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)

K:437.0 / B:16.6 / T:14.1 / WP:59.3 / F:4.9 / WW:6.0

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zblenduj mleko z bananem i masłem orzechowym.
 2. Do pojemniczka nasyp płatków, zalej koktajlem i wymieszaj.
 3. Pozostaw zamknięte na noc z lodówce.
- *Opcjonalnie do koktajlu dodaj odrobinę kakao/cynamonu.

Drugie śniadanie 11:00

KANAPKI Z PASTĄ WARZYWNĄ

Pasta kanapkowa (Wawrzyniec) - 80 g (4 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

K:309.0 / B:5.9 / T:15.8 / WP:26.7 / F:7.4 / WW:2.7

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Kanapki smarujemy pastą kanapkową.
 2. Zjadamy z porcją warzyw, np. ogórkiem.
- *W ramach tego posiłku możliwe jest użycie past o smakach:
Grillowany bakłażan, Grillowana cukinia i curry, Ciecierzycy i czarnuszka.

Sposób przygotowania i wskazówki

Obiad 14:00

LECZO Z KURCZAKIEM I KASZĄ Pomidory z

puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x
Kawałek)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

K:515.4 / B:44.0 / T:15.0 / WP:48.6 / F:11.2 / WW:4.9

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. No rozgrzanym oleju podsmaż pokrojone w kostkę mięso, paprykę, cukinię i cebulę.
2. Dopraw, następnie duś pod przykryciem.
3. Gdy mięso będzie gotowe, a warzywa zmiękną, na patelnię dodaj pomidory z puszki.
4. Podgrzewaj jeszcze chwilę, aż składniki się połączą. W razie potrzeby dopraw dodatkowo.
5. Leczo podawaj z ugotowaną kaszą.

Podwieczorek 17:00

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

K:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.1 / F:3.0 / WW:1.5

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Zjedz jabłko jako przekąskę.

Kolacja 20:00

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)

K:291.1 / B:26.0 / T:4.7 / WP:32.6 / F:6.9 / WW:3.3

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Twarożek gniecemy w misce widelcem, dodajemy jogurt i przyprawę.
2. Dodajemy startą na tarce/pokrojoną drobno rzodkiewkę i posiekany szczypiorek.
3. Twarożek zjadamy z pieczywem.

SUMA K: 1627.5 B: 93.1 T: 50.2 WP: 182.3 F: 33.4 WW: 18.4

W każdej potrawie podana jest jej kaloryczność
oraz składniki odżywcze.
Po każdym dniu znajduje się podsumowanie dnia.

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	600 g	20 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
NAPOJE		
Woda kokosowa	200 g	0.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	3 g	0.5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	150 g	1.5 x Kawatek
Tuńczyk w wodzie	85 g	0.5 x Opakowanie
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Kawatek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	60 g	6 x Łyżka 4 x
Olej rzepakowy	40 g	Łyżka 4 x
Masło ekstra	20 g	Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Baton bakaliowy	40 g	1 x Sztuka
Vitanella (Biedronka)		
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka 1 x
Dynia, pestki, łuskane	10 g	Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	500 g	5 x Kawatek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Polędwica z indyka	45 g	3 x Plasterek
Polędwica sopocka	30 g	2 x Plasterek
ZBOŻOWE		
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	75 g	1.5 x Porcja
Makaron pełnoziarnisty	70 g	1 x Szklanka
Kasza gryczana	50 g	3.8 x Łyżka
Ryż basmati	50 g	3.3 x Łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	45 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane (błyskawiczne)	30 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	30 g	3 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól morską	22 g	15 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	13 g	15 x Szczypta
Zioła prowansalskie	7 g	2.3 x Łyżeczka
Bazylija (suszona)	6 g	1.5 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	6 g	1.2 x Łyżeczka
Pieprz ziółowy	6 g	6 x Szczypta

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
INNNE		
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mleczko kokosowe (21%)	100 g	5 x Łyżka
Pasta kanapkowa (Wawrzyniec)	80 g	4 x Łyżka
Pasta kanapkowa (Wawrzyniec)	5 g	2 x Łyżka
Baron Dobra Kuchnia (dowolny smak)	35 g	1 x Sztuka
Złota pasta curry	16 g	1 x Łyżeczka
Ketchup	10 g	1 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek z dojrzałymi jabłkami	30 g	1 x Łyżeczka
NABIAŁA		
Jogurt naturalny	520 g	26 x Łyżka
Jaja kurcze całe	504 g	9 x Sztuka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	350 g	1.4 x Szklanka
Kefir naturalny	330 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Mozzarella Light (Zottarella)	174 g	1.4 x Sztuka
Jogurt skyr (dowolny smak)	150 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	130 g	2.6 x Kawatek 6 x
Jogurt grecki	120 g	Łyżka 0.5 x
Ser twarogowy chudy	100 g	Opakowanie 0.5 x
Skyr waniliowy	75 g	Opakowanie 2.5 x
Serek Almette (dowolny smak)	50 g	Łyżka
Ser, grana padano	10 g	1 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Banan	480 g	4 x Sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
Pomidory z puszeki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Ogórek	320 g	1 x Sztuka
Arbuz	300 g	1 x Kawatek
Pomidory koktajlowe	300 g	1 x Sztuka
Papryka słodka	200 g	1 x Sztuka
Papryka słodka	200 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	1 x Sztuka
Ananas	200 g	1 x Plaster
Orzechy amerykańskie	200 g	1 x Szczypta
Nektarynka	200 g	1 x Szczypta
Pomarańcza	200 g	1 x Szczypta
Jabłko	200 g	1 x Szczypta
Fasola szparagowa zielona cięta, mrożona	200 g	1 x Szczypta
Gruszka	200 g	1 x Szczypta
Ogórek zielony (długie)	200 g	1 x Szczypta

Każdy jadłospis podsumowany jest listą zakupów na cały tydzień z podziałem na grupy produktów

Każdy jadłospis bazuje na ogólnodostępnych produktach

Jeśli wybierasz dietę indywidualną w jadłospisie nie znajdą się także produkty przez Ciebie nie lubiane lub źle tolerowane

Zachęcam do podjęcia współpracy lub zakupu gotowej diety!

