



7 dni, 2200 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 2200 kcal **dla wszystkich zdrowych osób**, szczególnie dla miłośników fast foodów poszukujących ich zdrowszych odpowiedników;
- jeśli cierpisz na jakieś dodatkowe schorzenia, alergię lub nietolerancję, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualną dietę dostosowaną do Twojego organizmu;
- jeśli masz wątpliwości co do właściwej kaloryczności diety, jaką powinieneś stosować, skonsultuj się z dietetykiem;
- godziny proponowanych posiłków są dowolne, przerwy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godziny;
- Możesz zamieniać posiłki kolejnością i jadać np. śniadanie na kolację i odwrotnie
 - wypijaj dodatkowo codziennie minimum 2 litry wody;
 - możesz popijać między posiłkami herbaty i napary ziołowe, pić kawę;
- 17% energii w jadłospisie pokrywa białko, 33% energii pochodzi z tłuszczu, 50% z węglowodanów, jadłospis dostarcza ok. 30 g błonnika;
- jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne witaminy i minerały;
 - w okresie od października do marca, a także w innych miesiącach, jeśli nie przybywasz codziennie przynajmniej 15 minut na słońcu w godzinach od 10 do 15, stosuj suplementację witaminą D w dawce 800-2000 IU/dobę;
- postaraj się wpisać w plan dnia codzienną umiarkowaną aktywność fizyczną trwającą przynajmniej 30 minut.

DZIEŃ 1

Śniadanie	<p>Owsianka z żurawiną i miodem¹</p> <p>650 kcal B: 20 g T: 14 g W: 119 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżka miodu • 400 ml mleka 2% • 70 g płatków owsianych • garść suszonej żurawiny • łyżeczka płatków migdałowych <p>Płatki owsiane (mogą być na noc namoczone w wodzie lub mleku, jeśli mają być bardziej miękkie) ugotuj razem z mlekiem, przelej do miski. Gdy owsianka lekko wystygnie, dodaj suszoną żurawinę i miód. Posyp płatkami migdałowymi.</p>
II śniadanie	<p>Smoothie bowl kokosowo-truskawkowy</p> <p>420 kcal B: 5 g T: 37 g W: 28 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ świeżego kokosa • ½ banana • łyżeczka ksylitolu • sok z ¼ limonki • garść truskawek • pół łyżki nasion chia • łyżka płatków kokosowych <p>Rozbij kokos i wydrąż z niego miąższ. Zmiksuj z bananem i truskawkami do uzyskania gładkiej masy. Dodaj ksylitol i sok z limonki. Przelej do miski. Udekoruj nasionami chia, płatkami kokosowymi i plastrami truskawek.</p>
Obiad	<p>Tortille z tuńczykiem, fetą i warzywami</p> <p>749 kcal B: 46 g T: 27 g W: 82 g (porcja na 2 tortille)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tortille razowe • 100 g tuńczyka z wody • ogórek gruntowy • ok. 10 czarnych oliwek • 2 garście rukoli • 100 g jogurtu naturalnego • ząbek czosnku • 60 g sera feta • przyprawy do kuchni greckiej: tymianek, bazylia, oregano, rozmaryn <p>Tortille podgrzej na patelni lub w piekarniku zgodnie z opisem na opakowaniu. Przygotuj sos czosnkowy: zmieszaj rozgnieciony czosnek z jogurtem naturalnym, przypraw</p>

¹ Kaloryczność podana pod każdym posiłkiem w jadłospisie odnosi się do jednej porcji przygotowanej z uwzględnieniem wszystkich wymienionych w przepisie składników. Znaczenia skrótów: **B** – białko **T** – tłuszcze **W** – węglowodany

	dowolnymi przyprawami do kuchni greckiej. Wyłóż na tortille tuńczyka, ser feta, rukolę, pokrojonego ogórka i oliwki. Możesz dodać także innych dowolnych surowych warzyw. Polej tortillę sosem czosnkowym. Złóż w kształtny rulon.
Kolacja	<p>Kanapki z twarogiem i kiełkami rzodkiewki</p> <p>449 kcal B: 27 g T: 14 g W: 65 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kromki chleba żytniego razowego • pół małego kubka jogurtu naturalnego (85 g) • 70 g twarogu półtłustego • szczypiorek • garść kiełków rzodkiewki • łyżeczka oleju lnianego • przyprawy: sól, pieprz <p>W misce rozgnieć twaróg z jogurtem naturalnym, dodaj olej lniany, pokrojony szczypiorek. Przypraw solą i pieprzem. Wyłóż twarożek na kanapki, połóż na nich kiełki rzodkiewki.</p>

DZIEŃ 2

Śniadanie	<p>Tosty z szynką i serem</p> <p>589 kcal B: 31 g T: 23 g W: 76 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 kromki chleba żytniego • 2 plastry dobrej jakości sera żółtego • 2 plastry szynki wołowej • 10 g masła • pomidor • 2 liście sałaty <p>Rozgrzej toster lub sandwicher. Posmaruj kromki chleba masłem. Wyłóż na dwie kromki ser żółty i szynkę, przykryj pozostałymi kromkami chleba. Opiecz w tosterze. Podawaj ze świeżym pomidorem i sałatą.</p>
II śniadanie	<p>Koktajl malinowy z płatkami jaglanymi</p> <p>415 kcal B: 17 g T: 7 g W: 79 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • banan • 200 g jogurtu naturalnego • łyżka kakao • 100 g malin • 30 g płatków jaglanych <p>Wszystkie składniki wsadź do blendera. Zmiksuj. W razie potrzeby dodaj do koktajlu wody.</p>
Obiad	<p>Tortille z grillowanym kurczakiem, tzatziki i serem pleśniowym</p> <p>791 kcal B: 43 g T: 33 g W: 82 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g piersi z kurczaka • pomidor

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 garści roszponki • 50 g sera pleśniowego • 2 tortille razowe <p>Sos tzatziki</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g jogurtu naturalnego • ogórek zielony • Przyprawa do sosu tzatziki <p>Podgrzej tortille w piekarniku lub na patelni zgodnie z przepisem na opakowaniu. Usmaż kurczaka na patelni grillowej. Pokrój na kawałki. Wyłóż na tortille pierś z kurczaka, roszponkę, pokrojony ser pleśniowy, pomidor i inne dowolne warzywa. Przygotuj sos tzatziki: zetrzyj ogórka na tarce, dodaj do jogurtu naturalnego, przypraw przyprawą do tzatzików. Polej tortille sosem, zwiń.</p>
Kolacja	<p>Salatka z kaszą jaglaną, papryką, pomidorami i jajkiem</p> <p>501 kcal B: 17 g T: 27 g W: 53 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 jajko • 70 g awokado • 50 g kaszy jaglanej • plaster cytryny • pół łyżki oliwy z oliwek • 1/3 papryki czerwonej • 5 pomidorków koktajlowych • garść roszponki • łyżka orzeszków pinii <p>Kaszę wsyp do rondla i praż przez kilka minut. Ugotuj kaszę, przełóż na talerz, przestudź. Awokado obierz i pokrój w kostkę, skrop sokiem z cytryny. Paprykę pokrój w kostkę, pomidorki na połówki. Kaszę wymieszaj z roszponką, awokado, papryką i pomidorkami, wyłóż na talerze. Na wierzchu połóż jajko ugotowane w koszulce lub na miękko. Posyp podprażonymi orzeszkami pinii.</p>

DZIEŃ 3

Śniadanie	<p>Kanapki ze smalcem z fasoli</p> <p>500 kcal B: 17 g T: 12 g W: 89 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kromki chleba żytniego razowego • 2 liście sałaty • ogórek kiszony <p>Smalec z fasoli – <i>przepis na dwie porcje, jedną zostaw na jutro</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g cebuli • 85 g suchej, białej fasoli • pół jabłka • 2 łyżki oleju rzepakowego • przyprawy: kminek, majeranek, tymianek, pieprz, sól
-----------	--

	<p>Fasolę ugotuj, zmiksuj na gładko. Na patelni zeszklij cebulę z przyprawami, dodaj ½ jabłka pokrojonego w drobną kostkę. Połącz składniki. Dopraw solą i pieprzem. Posmaruj powstałą pastą kanapki, ułóż na niej plastry kiszzonego ogórka.</p>
II śniadanie	<p>Salatka owocowa z jogurtem</p> <p>353 kcal B: 9 g T: 8 g W: 67 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • banan • jabłko • mały kubek jogurtu naturalnego (170 g) • 10 g dobrej jakości gorzkiej czekolady • łyżka liofilizowanych truskawek <p>Owoce pokrój w kostkę, polej je jogurtem naturalnym, posyp pokruszoną czekoladą i liofilizowanymi truskawkami.</p>
Obiad	<p>Indyjski dal z soczewicy – przepis na dwie porcje, jedną zjedz jutro</p> <p>801 kcal B: 36 g T: 27 g W: 121 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżka smakowej oliwy z oliwek • łyżka nasion słonecznika • 160 g czerwonej soczewicy • brokuł • cebula • 100 ml mleczka kokosowego • przyprawy: gorczyca, kozieradka, kumin, chili, nasiona kolendry, pieprz, sól <p>Dodatek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 70 g brązowego ryżu <p>Soczewicę dokładnie wypłucz. Przełóż do garnka, dodaj wodę, kurkumę i gotuj pod przykryciem na niedużym ogniu do momentu, aż soczewica będzie lekko miękka, czyli około 10 minut. W tym czasie pokrój i zeszklij cebulę, dodaj kmin rzymski, gorczycę, kozieradkę, kolendrę, chili i smaż kilka minut. Cebulę z przyprawami dorzuć do soczewicy, następnie dodaj mleko kokosowe i sól. Całość doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 5 minut. Podawaj z ryżem i gotowanym brokulem.</p>
Kolacja	<p>Salatka śledziowa z czosnkiem i porem</p> <p>486 kcal B: 33 g T: 19 g W: 52 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • pół jabłka • małe opakowanie jogurtu naturalnego (170 g) • ząbek czosnku • 100 g pora • 100 g śledzia • 2 kromki chleba żytniego razowego • ewentualnie mleko do moczenia śledzi • przyprawy: sól, pieprz, gorczyca <p>Śledzie odcedź i umyj. Włóż do miski z wodą i mlekiem w proporcjach 1:1 (może też być sama woda), aby złagodzić ich smak i wypłukać z soli. Powinny moczyć się minimum 30 min. W międzyczasie pokrój drobno por. Aby por zmiękł, wstaw go na kilka minut do</p>

wrzącej wody. Płaty śledziowe pokrój na nieduże kawałki i wrzuć do miski ze wszystkimi przygotowanymi wyżej składnikami. Na koniec dodaj jogurt, wyciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy.

DZIEŃ 4

Śniadanie	<p>Kanapki ze smalcem z fasoli</p> <p>500 kcal B: 17 g T: 12 g W: 89 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kromki chleba żytniego razowego • 2 liście sałaty • ogórek kiszony • smalec z fasoli – <i>druga porcja</i>
II śniadanie	<p>Sałatka z mozzarellą</p> <p>341 kcal B: 15 g T: 21 g W: 9 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • kromka chleba żytniego razowego • 50 g mozzarelli • pół łyżki oliwy z oliwek • 4 oliwki czarne • pomidor • 2 garście rukoli • łyżka orzechów włoskich <p>Warzywa pokrój w kostkę, ułóż na talerzu. Polej oliwą z oliwek, posyp orzechami włoskimi. Zjedz z grillowaną uprzednio kromką chleba.</p>
Obiad	<p>Domowe burgery z łososia z kaszą jaglaną, pomidorami i roszponką</p> <p>688 kcal B: 29 g T: 30 g W: 81 g</p> <p>Burgery – <i>składniki na dwie porcje, jedną zjedz jutro</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pół cebuli • ¼ cytryny • ząbek czosnku • 25 g kaszy jaglanej • 120 g łososia • łyżeczka musztardy • łyżka oliwy z oliwek • 3 pomidory suszone w oliwie • przyprawy: papryka chili, pieprz, sól • natka pietruszki <p>Dodatki</p> <ul style="list-style-type: none"> • roszponka • pomidor • bułka grahamka <p>Sos tzatziki</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g jogurtu naturalnego • ogórek zielony

	<ul style="list-style-type: none"> przyprawa do sosu tzatziki <p>Ugotuj kaszę jaglaną. Wyfiletuj łososia, jeśli to konieczne. Posiekaj go na małe (wielkości ok. kilku milimetrów) kawałeczki. Pokrój suszone pomidory i pietruszkę. Cebulę zeszklij na oliwie z oliwek. Dodaj do pozostałych składników. Kaszę jaglaną zmiksuj w rozdrabniaczu lub blenderze, wymieszaj z pozostałymi składnikami. Dodaj musztardę, dopraw pieprzem, solą, czosnkiem i sokiem z cytryny. Uformuj 2 kotleciki (jeden na kolejny dzień). Smaż na patelni grillowej lub patelni bez użycia tłuszczu ok. 2 minut z każdej strony. Przygotuj sos tzatziki: wymieszaj jogurt z tartym ogórkiem i przyprawą. Bułkę przekrój, zgrilluj lekko na patelni grillowej. Skomponuj burgery, kładąc na bułce gotowy kotlet z łososia, plaster pomidora, roszponkę i sos tzatziki.</p>
Przekąska	Jabłko 74 kcal B: 0,6 g T: 0,6 g W: 19 g
Kolacja	Indyjski dal z soczewicy – zjedz drugą porcję z dnia poprzedniego z nowym dodatkiem 491 kcal B: 25 g T: 11 g W: 82 g Dodatek <ul style="list-style-type: none"> 40 g kaszy jęczmiennej

DZIEŃ 5

Śniadanie	Owsianka brzoskwiniowo borówkowa 622 kcal B: 18 g T: 31 g W: 77 g <ul style="list-style-type: none"> 50 g borówek łyżeczka cynamonu brzoskwinia 200 ml mleka 2% 30 g orzechów pekan 70 g płatków owsianych <p>Płatki owsiane ugotuj na mleku, dodaj cynamon. Po ugotowaniu dodaj pokrojoną brzoskwinie i borówki. Posyp orzechami pekan.</p>
II śniadanie	Serek wiejski z ogórkiem i chrupkim pieczywem 315 kcal B: 27 g T: 13 g W: 29 g <ul style="list-style-type: none"> opakowanie serka wiejskiego (200g) 60 g ogórka 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego <p>Ogórka pokrój, dodaj do serka wiejskiego. Zjedz z chrupkim pieczywem.</p>
Obiad	Domowe burgery z łososia z kaszą jaglaną, rukolą i gruszką – porcja z dnia poprzedniego 688 kcal B: 29 g T: 30 g W: 81 g Dodatki:

	<ul style="list-style-type: none"> • rukola • gruszka • bułka grahamka <p>Skomponuj burgery, kładąc na bułce gotowy kotlet z łososia, plaster gruszki, rukolę i sos tzatziki.</p>
Przekąska	Pomarańcza 106 kcal B: 2 g T: 0,5 g W: 27 g
Kolacja	Mango sticky rice – składniki na dwie porcje, jedną zjedz jutro 589 kcal B: 9 g T: 17 g W: 103 g <ul style="list-style-type: none"> • mango • łyżka miodu • 200 ml mleka 2% • 200 ml mleczka kokosowego • 150 g ryżu białego długoziarnistego • 2 łyżki amarantusa ekspandowanego • ¼ łyżeczki soli <p>Ryż ugotuj na sypko na mleku, dodając ewentualne wody. W rondlu podgrzej mleko kokosowe, dodaj miód i sól, podgrzewaj do rozpuszczenia się składników. Mango obierz, pokrój w kostkę. Do miseczki wyłóż ugotowany ryż (ciepły lub ostudzony), ułóż na wierzchu mango, polej sosem z mleka kokosowego i posyp ekspandowanym amarantusem.</p>

DZIEŃ 6

Śniadanie	Mango sticky rice – druga porcja z dnia poprzedniego 589 kcal B: 9 g T: 17 g W: 103 g
II śniadanie	Koktajl pomarańczowo pietruszkowy na mleku owsianym 299 kcal B: 7 g T: 4 g W: 60 g <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml napoju owsianego • łodyga selera naciowego • natka pietruszki • łyżeczka miodu • pomarańcza • łyżeczka cynamonu <p>Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.</p>
Obiad	Risotto z kurczakiem curry i papryką 800 kcal B: 40 g T: 29 g W: 123 g <ul style="list-style-type: none"> • cebula

	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g piersi z kurczaka • 2 marchewki • 2 łyżki oliwy z oliwek • papryka czerwona • 100 g brazowego ryżu • 90 g selera korzeniowego • natka pietruszki • przyprawa curry <p>Ryż ugotuj w osolonej wodzie. Seler i marchewkę zetrzyj na tarce lub drobno pokrój, cebulę, kurczaka i paprykę pokrój w kostkę. Kurczaka przypraw obficie przyprawą curry. Usmaż go na oliwie z oliwek. Kiedy kurczak będzie podsmażony, dodaj na patelnię warzywa, posól i duś pod przykryciem (jeśli warzywa nie „puszczą” wystarczająco wody, możesz jej dodać, aby się nie przypalały). Gdy ryż się ugotuje, dodaj go na patelnię i obficie posyp wszystko curry. Dopraw solą i pieprzem według uznania. Gotową potrawę posyp dowolną zieleniną (koperkiem, szczypiorkiem lub natką pietruszki).</p>
Kolacja	<p>Grzanki z pastą jajeczną</p> <p>406 kcal B: 18 g T: 21 g W: 45 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kromki chleba żytniego razowego • jajko • pół awokado • szczypior • łyżka jogurtu naturalnego • ząbek czosnku • przyprawy: pieprz, sól • liść sałaty • ¼ cytryny <p>Chleb podpiecz na suchej patelni. Jajka ugotuj na twardo, awokado obierz ze skórki, drobno posiekaj. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Wystudzone jajka pokrój w drobną kosteczkę. Dodaj awokado, przypraw solą, pieprzem. Dodaj jogurt naturalny i szczypiorek. Całość wymieszaj na kremową pastę i podawaj z pieczywem.</p>

DZIEŃ 7

Śniadanie	<p>Jaglanka z jabłkiem, cynamonem i imbirem</p> <p>582 kcal B: 20 g T: 11 g W: 105 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • jabłko • 70 g kaszy jaglanej • 20 g miodu • 400 ml mleka 2% • przyprawy: cynamon, imbir • łyżeczka siemienia lnianego <p>W 350-400 ml mleka ugotuj przepłukaną wcześniej pod zimną wodą kaszę jaglaną. Do tak ugotowanej jaglanki dodaj ½ łyżeczki cynamonu, szczyptę suszonego bądź świeżego imbiru, miód oraz jabłko. Posyp siemieniem lnianym.</p>
-----------	--

<p>II śniadanie</p>	<p>Czekoladowy krem z awokado i banana z waflami ryżowymi</p> <p>338 kcal B: 5,5 g T: 13 g W: 53 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 wafle ryżowe • pół awokado • łyżeczka kakao • ½ łyżeczki miodu • łyżka mleka <p>Miękkie, dojrzałe awokado wydrąż ze skórki, zmiksuj razem z dojrzałym bananem, kakao i miodem. Aby krem miał bardziej luźną konsystencję, możesz dodać odrobinę mleka. Podawaj z waflami ryżowymi.</p>
<p>Obiad</p>	<p>Pieczony schab, frytki z batatów z sosem musztardowo-jogurtowym</p> <p>769 kcal B: 32 g T: 24 g W: 110 g</p> <p>Frytki z batatów</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżka oliwy z oliwek • 2 bataty (ok. 400 g) • przyprawy: tymianek, sól, rozmaryn <p>Schab</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g schabu • łyżeczka oleju rzepakowego • przyprawa do mięsa <p>Sos musztardowo-jogurtowy</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g jogurtu naturalnego • łyżka musztardy • łyżeczka miodu <p>Piekarnik rozgrzej do temperatury 220 stopni C. Bataty pokrój w długie słupki i wymieszaj z oliwą i przyprawami. Gotowe słupki wyłóż na blaszce do pieczenia. Piecz około 20 minut, do uzyskania złocistego koloru. Mięso natrzyj przyprawami i olejem rzepakowym. Mięso piecz razem z batatami. Wymieszaj składniki sosu. Mięso podawaj z frytkami i sosem.</p>
<p>Przekąska</p>	<p>Serek wiejski (200g)</p> <p>200 kcal B: 24 g T: 12 g W: 6,6 g</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Pieczyno chrupkie z guacamole</p> <p>357 kcal B: 7 g T: 19 g W: 44 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 kromek pieczywa chrupkiego • pół awokado • pół łyżki oliwy z oliwek • sok z ćwiartki cytryny • przyprawy: chili, pieprz, sól • świeża kolendra <p>Dojrzałe, miękkie awokado przekrój na pół i obierz. Dodaj oliwę z oliwek i rozmieszaj widelcem na gładką masę. Całość dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Możesz także dodać paprykę chili dla uzyskania ostrzejszego smaku. Podawaj z pieczywem</p>

chrupkim i świeżą kolendrą.

Autor: Anna Urbańska