



# JADŁOSPIS TRADYCYJNY

6 kaloryczności do wyboru

1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000



Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

# JADŁOSPIS NA 7 DNI

**1500kcal, 1600kcal, 1700kcal, 1800kcal, 1900kcal, 2000kcal**

+ listy zakupów

+ zamienniki

Jadłospis oparty jest o zalecenia żywieniowe dla diety zbilansowanej.

Nie eliminuje żadnej z grup pokarmów, ani makroskładników. Każdy posiłek zawiera odpowiednie ilości białek, tłuszczów, węglowodanów oraz błonnika pokarmowego, Zawiera więc niezbędne ilości witamin i minerałów, aby odpowiednio odżywić Twój organizm.

Jadłospis został opracowany na 7 dni, ale możesz też po upływie 7 dni rozpocząć stosowanie jadłospisu od początku.

Jadłospis został ponumerowany od 1 dnia do 7 dnia, aby zachować porządek.

- możesz jednak mieszać dni dowolnie, jak Ci wygodnie,
- możesz jeść też np. dwa dni to samo,
- możesz też wybierać z jadłospisu tylko takie dni, które najbardziej odpowiadają Twoim preferencjom smakowym.

Jedz na swoich zasadach, to co lubisz najbardziej!

Różnorodność potraw jest tak duża, że nie będziesz czuć monotonii, a posiłki zawarte w jadłospisie pozwolą Ci zaoszczędzić czas spędzony w kuchni.

Pamiętaj, że wszystkie produkty ważysz **PRZED OBRÓBKĄ TERMICZNĄ**, a więc:

- waga 50g ryżu dotyczy produktu suchego, przed ugotowaniem.

To samo w kwestii wszystkich pozostałych produktów.

## **SKRÓTY, które mogą pojawić się w jadłospisie**

**K:506.2 / B:24.5g / T:13.7g / W:66.7g**

**KALORIE/ BIAŁKO /TŁUSZCZE/ WĘGLOWODANY**

## **JAK OBLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE**

To tylko wydaje się skomplikowane, jednak obliczenie swojego zapotrzebowania jest banalnie proste. Poniżej znajdziesz przykład jak to zrobić. Wystarczy, że wstawisz swoje dane i otrzymasz swoje zapotrzebowanie kaloryczne wraz z deficytem kalorycznym.

Podstawowa przemiana materii (PPM) – najmniejsze tempo przemiany materii zachodzące w organizmie człowieka, niezbędne do podtrzymywania podstawowych funkcji życiowych.

### **Obliczamy PPM**

Wzór dla kobiet

$$\text{PPM} = (10 * \text{Waga}[\text{kg}]) + (6,25 * \text{Wzrost}[\text{cm}]) - (5 * \text{wiek}[\text{lata}]) - 161$$

Wzór dla mężczyzn

$$\text{PPM} = (10 * \text{Waga}[\text{kg}]) + (6,25 * \text{Wzrost}[\text{cm}]) - (5 * \text{wiek}[\text{lata}]) + 5$$

Dla przykładu kobieta 80 kg, 170 cm, 30 lat

$$\text{PPM} = (10 * 80\text{kg}) + (6,25 * 170\text{cm}) - (5 * 30\text{lata}) - 161$$

$$\text{PPM} = 800 + 1062,5 - 150 - 161$$

$$\text{PPM} = 1551,5$$

## Obliczamy CPM

Całkowita przemiana materii (CPM) – suma wszystkich wydatków energetycznych człowieka, zarówno związanych z podstawowymi procesami życiowymi, jak i tymi które ponosi podczas czynności dnia codziennego i dodatkowych aktywności fizycznych.

Skorzystaj z poniższej tabelki by wybrać poziom aktywności dostosowany do twojego trybu życia.

Mnożnik	Poziom aktywności
1,2	dla osoby o bardzo niskiej aktywności fizycznej
1,4	dla niskiej aktywności fizycznej
1,5	dla umiarkowanej aktywności fizycznej
1,75	aktywny tryb życia
2	bardzo aktywny tryb życia
2,2	wyczynowe uprawianie sportu

Tutaj dla przykładu kobieta o umiarkowanej aktywności fizycznej  
1,5

$CPM = PPM * \text{Mnożnik aktywności}$

$CPM = 1551,5 * 1,5$

$CPM = 2327,25 \text{ KCAL}$

### Obliczamy zapotrzebowanie kaloryczne

Zapotrzebowanie kaloryczne = CPM – Deficyt Kaloryczny

Ustalamy deficyt kaloryczny

Deficyt kaloryczny - spożywanie mniej energii, niż aktualne zapotrzebowanie, dzięki to któremu nasza masa ciała będzie się zmniejszać.

Ustalenie deficytu kalorycznego od 200 do 500 kcal (deficyt kaloryczny powinien być na poziomie 200 – 500 kcal). Nie powinien on być mniejszy jak 200, ale też nie większy jak 500.

Dla naszego przykładu ustalimy deficyt na poziomie 300 kcal.  
Zapotrzebowanie kaloryczne po odjęciu deficytu  $2327 - 300 = 2027$ kcal

## **DLA KOGO SĄ NASZE JADŁOSPISY ?**

Jadłospisy oparte są o dietę zbilansowaną - nie wykluczają, więc żadnej grupy pokarmów.

Stworzone zostały z myślą o osobach bez ciężkich zaburzeń metabolicznych, nietolerancji czy alergii pokarmowych.

Rozkład makroskładników może się nieco różnić w poszczególnych jadłospisach.

Jadłospis jest tylko bazą, którą od nas otrzymujesz i to od Ciebie zależy czy w stu procentach będziesz opierać się na tym co przedstawiamy, czy zechcesz nieco zmodyfikować przepisy pod indywidualne potrzeby.

Pamiętaj również, że o tym, czy Twoja waga będzie wzrastać czy spadać decyduje podaż kalorii. Zapotrzebowanie kaloryczne dla każdego z nas jest inne i zależy od wielu czynników, takich jak:

- płeć, wiek, wzrost, waga, aktywność fizyczna i stan z drowia.

Jedna osoba będzie chudnąć jedząc 2000 kalorii, a dla innej będzie to zbyt duża podaż kalorii.

Jeśli tak jak my cenisz sobie prostotę i oszczędność czasu w kuchni to ten jadłospis będzie dla Ciebie idealny!

# JAK NAJLEPIEJ ZAMIENIĆ SKŁADNIK W PRZEPISIE?

## WEGE ZAMIENNIKI

- Skyr i jogurty – jogurty roślinne
- Śmietana – śmietanka sojowa/roślinna
- Szyńka – wegańska szynka (dostępna w biedronce)
- Parówki i kiełbaski – wegańskie zamienniki parówek i kiełbasek
- Mięso – tofu naturalne/wędzone
- Mleko – napoje roślinne

\*pamiętajmy także, że stosując dietę wegetariańską/wegańską warto suplementować witaminę B12 oraz korzystać z produktów fortyfikowanych

## ZAMIENNIKI MIĘSNE

mięso 100g= 100g mięsa z kury, cielęciny, ryb; udko 60g, wieprzowina 40g, czyli jeżeli np., w przepisie podane jest 60g udka możesz je zamienić na 100 g piersi z kurczaka, cielęcinę, rybę po 100g albo 40 g wieprzowiny.

Wołowinę podobnie jak pierś, ryby, czy cielęcinę możesz wymienić na 90g strączków.

## ZAMIENNIKI WĘGLOWODANOWE

- 100g ryżu możesz zamienić na 100g dowolnej kaszy
- 150g chleba/bułki możesz zamienić na 6 ziemniaków lub 300 g strączków

## ZAMIENNIKI NABIAŁOWE

(możesz zamienić np. 100 ml jogurtu na 15g sera Gouda albo 150g maślanki itp.)

- jogurt naturalny 100 g (3/4 kubka)
- jogurt owocowy 1,5% tł. 100 g (3/4 kubka)
- kefir 100 g (1/2 szklanki)
- maślanka 150 g (3/4 szklanki)
- mleko 0,5% tłuszczu 130 g (1/2 dużej szklanki)
- mleko 2% tłuszczu 100 g (1/2 szklanki)
- mleko 3,2% tłuszczu 75 g (1/3 szklanki)
- ser edamski tłusty 15 g (1 plasterek)
- ser Gouda tłusty 15 g (1 plasterek)
- ser twarogowy chudy 50 g (2 łyżki stołowe)
- ser twarogowy homogenizowany waniliowy 30 g (1 łyżka)
- ser twarogowy półtłusty 40 g (1,5 łyżki stołowej)
- ser twarogowy ziarnisty 50 g (2 łyżki)
- ser typu Feta 25 g (należy zważyć)

## PRZEKĄSKI TZW., AWARYJNE:

- owoc np. pieczone jabłko
- garść orzechów, np. włoskich
- szklanka wody mineralnej
- pół kubeczka jogurtu naturalnego z małą garścią nasion, łyżeczką owoców suszonych to zaledwie ok 100/150 kcal. w sytuacjach głodowych sięgaj śmiało!

## ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

### 1. ***Skąd mogę wiedzieć ile dokładnie kalorii potrzebuję?***

To bardzo proste! Wystarczy wyliczyć swoje zapotrzebowanie w specjalnym kalkulatorze (wzór, który znajduje się niżej).

### 2. ***Jakie warunki muszą być spełnione by mądrze i trwale schudnąć na diecie redukcyjnej?***

Przede wszystkim kluczowy jest deficyt kaloryczny oraz odpowiednio zbilansowana dieta. Należy pamiętać, aby deficyt nie był zbyt duży, ponieważ niesie to za sobą ogrom konsekwencji, a także efekt jojo.

### 3. ***Jak w prosty sposób pozbyć się wzdętego i wystającego brzucha?***

Należy ograniczyć produkty wzdymające oraz te, po których czujemy dyskomfort oraz ból brzucha lub jeśli jest to efekt tkanki tłuszczowej – włączyć aktywność fizyczną, trening siłowy oraz deficyt kaloryczny, który jest podstawą, aby zredukować tkankę tłuszczową.

### 4. ***Czym jest deficyt kaloryczny?***

Deficyt kaloryczny (energetyczny) to nic innego jak spożywanie mniej energii w porównaniu z tym, ile wynosi całkowite zapotrzebowanie (jesz mniej niż potrzebujesz w ciągu dnia).

**MĄDRY I BEZPIECZNY** deficyt kaloryczny jest niezbędny, aby zredukować tkankę tłuszczową.

### 5. ***Jak poradzić sobie z ciągłym i obsesyjnym myśleniem o jedzeniu?***

Należy zadbać o odpowiednią podaż kalorii w ciągu dnia (zbyt mała ilość kcal skutkuje ciągłym myśleniem



o jedzeniu) oraz płynów (często mylimy uczucie pragnienia z głodem), a także znaleźć zajęcie w wolnym czasie.

## 6. ***“Cheat meal” co powinieneś wiedzieć i jak nie odpuścić swojej diety?***

„Cheatem” określa się „oszukany posiłek/dzień jedzenia”. Nie jest to jednak opcjonalne, ponieważ może prowadzić do skrajności, objadania się, złych relacji z jedzeniem oraz zaburzeń odżywiania. Dodatkowo dzień jedzenia ogromnej ilości kalorii może spowodować wyrównanie się deficytu w skali tygodnia (pamiętajmy, że aby zredukować musimy zachować deficyt w dłuższej perspektywie czasu) oraz efektu jojo. Aby utrzymać swoją dietę należy znaleźć w niej miejsce na swoje ulubione rekreacyjne produkty i nie zakazywać sobie ulubionego jedzenia – umiar jest kluczem do sukcesu, a dieta dla nas, nie my dla diety.

## 7. ***Jakie napoje warto pić na redukcji?***

Przede wszystkim wodę (jeśli nie podchodzi nam sama woda można dodać do niej plaster cytryny, ogórka czy malin/truskawek) oraz kawę, herbatę bez cukru, mleka (pamiętajmy, że dodając śmietanki/mleka oraz cukru do kawy możemy zyskać nawet 200-300 dodatkowych kcal!). Świetnym dodatkiem mogą okazać się również napoje zero. Należy wystrzegać się słodzonych napojów.

## 8. ***Jak radzić sobie z nagłymi napadami głodu? Nie potrafisz zjeść 1 kostki czekolady?***

Napady głodu to często wynik zbyt restrykcyjnej diety oraz rezygnacji z ulubionych produktów (zauważ, że zazwyczaj wtedy rzucamy się na „zakazane” produkty) oraz są wynikiem nudy. Zadbaj o odpowiednią podaż kalorii oraz zajmij się czymś w wolnym czasie.

**9. *Pracuje w systemie zmianowym, jak pogodzić pracę ze zdrową dietą bez zbędnych wyrzeczeń?***

To bardzo proste. Pamiętajmy, że kalorie nie liczą się od 00:00 do 23:59. To ilość jaką spożywamy w skali tygodnia/miesiąca decyduje o tym, czy będziemy tyć/chudnąć/utrzymywać masę ciała. W takim wypadku liczymy swoje kalorie od momentu wstania z łóżka do momentu pójścia spać (zwracamy uwagę, aby bilans w ciągu dnia się zgadzał).

**10. *Czy jadłospis nadaje się dla wegetarian?***

Tak. W jadłospisie znajdują się lista wegańskich zamienników, aby każdy mógł z niego korzystać.

**11. *Co jeśli nie chce marnować produktów wykorzystując np. pół op. jogurtu do każdego posiłku?***

Jadłospis to aż 7 dni, w którym żaden z przepisów się nie powtarza. Bez problemu możesz dopasować dany dzień do produktów, które akurat masz w lodówce, bądź powtórzyć dany dzień, aby nic się nie zmarnowało.

**12. *W jakich godzinach należy spożywać posiłki?***

Nie ma to znaczenia. Pamiętaj, że to dieta ma być dla Ciebie, a nie odwrotnie! Najważniejszy jest dzienny bilans, który musi się zgadzać.

**13. *Czy kolejność posiłków ma znaczenie?***

Nie. Możesz jeść w kolejności, jaka Tobie odpowiada.

**14. *Co się stanie, kiedy nie będę się trzymać planu jadłospisu i ominę np. 1,2 dni ?***

Nic się nie stanie. Pamiętaj, że dieta ma być wygodna i przyjemna dla Ciebie.

**15. Czy jedzenie wieczorem rzeczywiście powoduje tycie?**

Oczywiście jest to mit! Nie ma czegoś takiego jak tuczące jedzenie po danej godzinie. Najważniejsza jest ilość kalorii jaką zjemy w ciągu dnia.

**16. Czy będzie lista zakupów?**

Tak.

**17. Czy będzie lista zamienników?**

Tak.

**18. Co jeśli jeden z posiłków w dniu mi nie odpowiada? Czy mogę go zamienić?**

Tak, śmiało możesz zamienić dany posiłek na inny spośród posiłków z jadłospisu. Pamiętaj jednak, aby miał on przybliżoną kaloryczność.

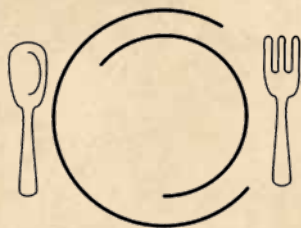
**19. Czy będzie coś słodkiego?**

- Tak! W jadłospisie pojawiają się przepisy na pyszne słodkie pancakes, omlety, owsianki. Dzięki tym propozycjom nie będziesz mieć ochoty na podjadanie słodczy w ciągu dnia.

**20. Jak obliczyć bezpieczny deficyt kaloryczny podczas karmienia piersią?**

W czasie karmienia piersią zapotrzebowanie wzrasta o ok. 500-600kcal.

Ile bezpiecznie odjąć kalorii, aby schudnąć? 300 kcal. (od wartości po dodaniu tych dodatkowych kcal.), czyli np. jeśli zapotrzebowanie kobiety przed karmieniem to 1800kcal., to dochodzi nam +500, czyli mamy 2300 kcal. i od tego odejmujemy bezpiecznie 300kcal. Wtedy wychodzi nam 2000 kcal.



# JADŁOSPIS

# 1900kcal



# LISTA ZAKUPÓW

## PRODUKTY ZBOŻOWE:

- chleb pszenny 110g
- chleb tostowy graham Pano z Biedronki 90g
- chleb tostowy pszenny Pano z Biedronki 120g
- gnocchi 240g
- kasza manna 245g
- lawasz Pano z Biedronki 2szt
- makaron pełnoziarnisty 120g
- mąka orkiszowa 73g
- mąka pszenna 50g
- mąka ryżowa 35g
- mąka owsiana 60g
- mąka ziemniaczana 40g
- pieczywo Panini Rustici 85g
- płatki owsiane 20g
- ryż 125g (jaśminowy lub paraboiled)

## WARZYWA:

- cebula 200g
- cukinia 550g
- marchew 300g
- ogórek 100g
- ogórki konserwowe 100g
- papryka czerwona 100g
- pieczarki 100g
- pomidor 100g
- sałata
- rukola
- pomidor koktajlowy 200g
- ziemniaki 950g

## OWOCE:

- ananas w syropie 120g
- arbuz 100g
- banan 100g
- brzoskwinia 100g
- jabłko 50g
- kiwi 250g
- maliny 50g
- rodzynki 10g
- śliwki 100g
- truskawki 400g
- żurawina suszona 20g

## MLEKO I PRODUKTY MLECZNE:

- skyr 775g
- mleko 1,5% 595ml
- mozzarella light 246g
- parmezan 60g
- serek śmietankowy Almette 50g
- śmietana 12% 190ml
- vitanella pro napój czekoladowy 1 op (242ml)
- jaja 14szt
- tofu naturalne 100g

## MIĘSO I RYBY

- pierś z kurczaka 750g
- mięso mielone drobiowe 150g
- mięso mielone wieprzowe 50g
- poledwica sopocka Kraina Wędlin 148g
- szynka prosciutto 30g
- dorsz 130g

## OLEJE I TŁUSZCZE:

- masło 10g
- olej roślinny 116ml
- olej kokosowy 10g
- płatki migdałowe 10g
- wiórki kokosowe 10g
- orzechy nerkowca 15g

## DODATKOWO :

- cytryna
- ketchup
- sos sojowy
- sos barbacue
- syrop klonowy
- koncentrat pomidorowy
- dżem truskawkowy niskosłodzony
- mleczko kokosowe Asia Flavours 190ml
- kakao gorzkie
- musztarda czeska
- pasta red curry
- erytrytol

## ŚNIADANIE

CYTRYNOWE  
PANCAKES

ILOŚĆ: 10szt. (1 PORCJA)

*Składniki:*

- 75 skyr naturalny
- 15g erytrytolu
- 25g suchej kaszy manny
- 1 jajko rozmiar M
- 5g soku z cytryny
- skórka otarta z 1/2 małej cytryny
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej/  
proszku do pieczenia
- 5g oleju do smażenia

*Wykonanie:*

Białko ubić na sztywną pianę. Kaszę manną wymieszać z jogurtem skyr oraz sokiem i odstawić na 15 min. Następnie dodać żółtko, erytrytol, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Na sam koniec połączyć masę z ubitym białkiem. Smażymy na odfuszczonej patelni (na małej mocy kuchenki), z obu stron na rumiany kolor, nakładając jedną łyżkę ciasta.

Podawać oprószone pudrem z erytrytolu (10g).

**Kcal: 256 | B: 17,46g | T: 10,81g | W: 22,29g**

# DRUGIE ŚNIADANIE

## HAMBURGER Z TOFU

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 1 bułka Panini Rustici (Biedronka)  
85g
- 100g tofu naturalnego
- 15g sosu barbecue (Biedronka)
- 100g ogórków konserwowych
- 100g pomidorków koktajlowych
- 1 liść sałaty masłowej
- 10g sosu sojowego
- przyprawa garam masala
- 5g oleju roślinnego do smażenia

### *Wykonanie:*

1. Bułkę przekroić na dwie połówki i upiec na patelni.
2. Tofu oblać sosem sojowym i natrzeć przyprawą garam masala.
3. Na patelni rozgrzać olej i podsmażać tofu przez ok. 1 min. Następnie oblać tofu sosem barbecue i podsmażać na niskiej mocy kuchenki z obu stron przez ok. 2 min.
4. Ogórka i pomidory pokroić w plasterki.
5. Na jedną połówkę bułki ułożyć liść sałaty, ogórki, pomidory, tofu, ogórki, pomidory i przykryć drugą połówką bułki.

**Kcal: 497 | B: 20,94g | T: 15,14g | W: 65,99g**



# OBIAD

## GNOCCHI W SOSIE KOKOSOWYM

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 240g gnocchi GustoBello
- 200g piersi z kurczaka
- 50g cebuli
- 5g (lub więcej) pasty red curry
- 50ml mleczka kokosowego Asia Flavours
- 50ml wody
- sól do smaku
- 10g oleju do smażenia

### *Wykonanie:*

1. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę i posolić.
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę.
3. Pierś z kurczaka podsmażyć chwilę na oleju (ok. 3 min). Dodać cebulę, wodę i przykryć patelnię pokrywką. Dusić pod przykryciem przez ok.7 min. Dodać gnocchi i ponownie dusić przez ok.5 min.
4. Na koniec dodać mleczko kokosowe wymieszane z pastą. Wymieszać wszystko na patelni, przykryć pokrywką i dusić na wolnym ogniu przez 10min.
5. W razie potrzeby doprawić solą.

**Kcal: 721 | B: 53,30g | T: 23,32g | W: 74,50g**





# KOLACJA

## CHRUPLĄCE GRZANKI

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 3 kromki chleba tostowego graham Pano z Biedronki (90g)
- 100g pieczarek
- 30g sera mozzarella light
- 10g oleju roślinnego do smażenia
- 100g pomidorków koktajlowych
- garść roszpunki lub rukoli
- 30g ketchupu Pudliszki
- sól, pieprz ziołowy

### *Wykonanie:*

1. Pieczarki oczyścić i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Podsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem. Pod koniec smażenia, kiedy pieczarki ściemnieją i puszcza wodę - przyprawić solą oraz pieprzem ziołowym.
2. Chleb ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Na chleb nałożyć farsz pieczarkowy, ser w plasterkach, pomidorki przekrojone na połówki.
4. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 8-10min.
5. Po upieczeniu posypać roszpunką/rukolą i oblać ketchupem.

**Kcal: 431 | B: 15,96g | T: 15,35g | W: 58,91g**



# ŚNIADANIE

## JAJKA W TOŚCIE

IŁOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 2 jajka rozmiar M
- 4 kromki chleba tostowego pszennego z Biedronki (120g)
- 1 plaster szynki sopoockiej z Biedronki (12g)
- 10g tartego parmezanu
- sól do smaku
- szczypiorek

### *Wykonanie:*

W kromkach chleba wyciąć szklanką otwór. Na rozgrzanej dużej patelni ułożyć plastry szynki, na szynkę położyć chleb z otworem, do wyciętego otworu wbić po 1 jajku, posolić. Obok położyć krążki wyciętego chleba, aby się podpiekły. Smażyć na niskiej mocy kuchenki po przykryciu do momentu aż jajko się zetnie (smażąc na jednej stronie, uzyskamy jajko z płynnym żółtkiem, aby natomiast uzyskać całkowicie ścięte żółtko, chleb przewracamy na drugą stronę). Gotowe grzanki z jajkiem posypać parmezanem oraz szczypiorkiem i przykryć krążkiem z chleba.

**Kcal: 576 | B: 34,47g | T: 18,49g | W: 67,64g**



# DRUGIE ŚNIADANIE

## GOFRY

IŁOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 150 skyr naturalny
- 55g kaszy manny
- 1 jajko rozmiar M
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

### *Wykonanie:*

Białko ubić na sztywną pianę. Kaszę manną wymieszać z jogurtem skyr i odstawić na 15min. Następnie dodać żółtko, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Na sam koniec połączyć masę z ubitymi białkami. Piec w rozgrzanej gofrownicy na rumiano. Podawać oprószone pudrem z erytrytolu (10g).

**Kcal: 361 | B: 28,47g | T: 6,33g | W: 48,09g**



# OBIAD

## DORSZ W SOSIE MUSZTARDOWYM

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 130g dorsza
- 50g cebuli
- 10g oleju roślinnego
- 100ml śmietanki 12%
- 10g musztardy czeskiej
- 6g soku z cytryny
- sól, pieprz - do smaku
- ½ łyżeczki kurkumy
- 400g ziemniaków

### *Wykonanie:*

1. Ziemniaki ugotować do miękkości w osolonej wodzie.
2. Na oleju zeszklić bardzo drobno pokrojoną cebulę.
3. Wlać śmietankę, dodać sok z cytryny oraz musztardę i kurkumę - wymieszać.
4. Doprowadzić do wrzenia, aby sos zgęstniał i przyprawić do smaku.
5. W naczyniu żaroodpornym ułożyć rybę, doprawić ją delikatnie solą oraz pieprzem i poleć przygotowanym sosem.
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni, na ok. 10 minut.
7. Podawać z ugotowanymi potłuczonymi ziemniakami.

**Kcal: 698 | B: 33,06g | T: 26,65g | W: 92,24g**



# KOLACJA

## SZAKSZUKA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 2 jajka rozmiar M
- 2 pomidory malinowe (200g)
- 1 ząbek czosnku

### **DODATKI:**

- 30g szynki prosciutto,
- 10g tartego parmezanu,
- Rukola



### *Wykonanie:*

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę. Podsmażyć na patelni lekko posmarowanej olejem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, wymieszać i intensywnie smażyć na większym ogniu przez około 4 minuty, już bez mieszania (wówczas pomidory odparują i zachowają swoją strukturę, jeśli będziemy mieszać, zrobi się przecier).

Do podsmażonych pomidorów wbić jajka, doprawić solą. Przykryć i gotować przez około 3 minuty lub do czasu, aż białka jajek będą ścięte. Podawać z szynką, rukolą i parmezanem.

**Kcal: 264 | B: 26,25g | T: 14,20g | W: 9,11g**

# ŚNIADANIE

## KAKAOWA KASZA MANNA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 300ml mleka 1,5 %
- 70g kaszy manny
- 242ml napoju mlecznego kakaowego Vitabella Pro (Biedronka)

### *Wykonanie:*

Kaszę ugotować na mleku. Pod koniec gotowania wlać napój kakaowy, wymieszać i odstawić na 10 min. (zdjąć z kuchenki).

**Kcal: 547 | B: 41,22g | T: 5,89g | W: 82,97g**



# DRUGIE ŚNIADANIE

## MINI ZAPIEKANKI NA CUKINII

ILOŚĆ: 1 PORCJA (12 szt.)

### *Składniki:*

- 250g cukinii
- 50g mięsa mielonego wieprzowego
- 30g koncentratu pomidorowego
- przyprawy do smaku: sól, pieprz ziółowy, czosnek granulowany
- 2 plastry sera mozzarella light (36g)

### *Wykonanie:*

1. Cukinię umyć i podzielić na 12 plastrów. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Mięso usmażyć na delikatnie posmarowanej olejem patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem ziółowym oraz czosnkiem granulowanym. Do podsmażonego mięsa dodać koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszać z mięsem. Tak przygotowany farsz wykładać na kawałki cukinii, a na farsz układać kawałki sera.
3. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez ok. 15 min.
4. Tak przygotowane mini zapiekanki smakują świetnie zarówno na ciepło, jak i zimno.



**Kcal: 261 | B: 19,96g | T: 14,36g | W: 13,37g**

# OBIAD

## PLACKI Z CUKINII I MARCHWI

IŁOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 300g młodej cukinii
- 100g marchwi
- 50g cebuli
- 1 jajko rozmiar S
- 30g mąki orkiszowej jasnej
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz ziołowy do smaku
- 10g oleju kokosowego

### **SOS:**

- 100g skyr naturalny
- 3 ząbki czosnku
- przyprawa tzatziki, sól, pieprz ziołowy

### *Wykonanie:*

1. Cukinię zetrzeć na tarce, przelać do sitka, posolić i odstawić, aby puściła sok. Odcisnąć.
2. Marchewkę również zetrzeć na tarce.
3. Cebulę drobno posiekać.
4. W misce wymieszać cukinię z marchewką i cebulą oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
5. Dodać rozmacone jajko i mąkę oraz przyprawy. Wymieszać.
6. Łyżką nakładać ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, który uprzednio posmarować olejem.
7. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, przez ok. 15min-20min.
8. Placuszki są gotowe, kiedy staną się rumiane.
9. Zrobić sos: czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać z jogurtem oraz przyprawami.

**Kcal: 436 | B: 26,56g | T: 16,06g | W: 51,82g**





# KOLACJA

## PIZZA Z PATELNI

ILOŚĆ: 1 PORCJA (1 pizza 24 cm)

### *Składniki:*

- 1 jajko rozmiar M
- 60g mąki owsianej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 20g mleka 1,5%
- 15g oleju do smażenia

### **DODATKI:**

- 50g sera mozzarella light
- 36g polędwicy sopockiej
- 100g pomidora
- 3 plastry ananasa z puszki



### *Wykonanie:*

1. Wszystko razem wymieszać i rozsmarować na rozgrzanej patelni z olejem.
2. Smażyć około 5 min. jedną stronę, następnie przewrócić na drugą.
3. Na górę ułożyć dodatki .
4. Zostawić na patelni jeszcze przez ok. 10-15 min. (przykryć pokrywką, aby ser szybciej się rozpuścił) lub wspomóc się kuchenką mikrofalową).

**Kcal: 656 | B: 33,87g | T: 30,89g | W: 64,72g**

# ŚNIADANIE

## KANAPKA Z PATELNI

IŁOŚĆ: 1 PORCJA  
(1 KANAPKA)

### *Składniki:*

- 110g chleba
- 1 jajko rozmiar M
- 30g serka śmietankowego Almette
- 50g szynki sopockiej z Biedronki
- sałata, rukola (co chcecie)
- 100g pomidora
- 100g ogórka

### *Wykonanie:*

1. Wszystko przygotowujemy na niskiej mocy kuchenki.
2. Na patelni opiecz chleb, z obu stron.
3. Zdjąć chleb z patelni.
4. Na patelni rozbić jajko i smażyć je jak jajecznicę (mieszając), tworząc taki kształt, jak ma chleb- posolić jajko.
5. Kiedy jajko jest jeszcze wilgotne z górnej strony, położyć na nie kromkę chleba lekko dociskając, aby jajko przykleiło się do chleba. Odwrócić kromkę do dołu.
6. Obok na tej samej patelni podsmażyć plastry szynki.
7. Kiedy szynka jest podsmażona, położyć ją na ser. Ułożyć warzywa.
8. Drugą kromkę posmarować serkiem Almette i przykryć kanapkę.
9. Przewrócić kanapkę na drugą stronę i chwilę podgrzewać, aby chleb się zarumienił.

**Kcal: 534 | B: 30,64g | T: 16,33g | W: 69,73g**



# DRUGIE ŚNIADANIE

## SALATKA OWOCOWA Z MUSLI

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 100g świeżych truskawek
- 50g malin
- 100g arbuza
- 30g świeżych borówek
- 50g jabłka
- 50g kiwi
- 50g brzoskwiń
- 15g orzechów nerkowca
- 20g żurawiny
- 10g płatków owsianych

### *Wykonanie:*

1. Jabłko, banana i kiwi obrać ze skórki i pokroić na mniejsze kawałki.
2. Truskawki, brzoskwinie i miąższ z arbuza również pokroić na kawałki.
3. Owoce przenieść do pojemnika, posypać orzechami, płatkami owsianymi oraz żurawiną.

**Kcal: 354 | B: 7,05g | T: 8,72g | W: 68,97g**



# OBIAD

## MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM

IŁOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 60g makaronu pełnoziarnistego
- 150g mięsa mielonego drobiowego
- 10g oleju
- 50g cebuli
- przyprawy: sól, pieprz ziółowy, przyprawa do mięsa wieprzowego, słodka papryka, oregano, zióła prowansalskie
- 30g koncentratu pomidorowego Pudliszki
- 50ml wody
- 20g tartego parmezanu

### *Wykonanie:*

1. Makaron ugotować do miękkości.
2. Mięso podsmażyć na oleju.razem z pokrojoną w kostkę cebulką. Przyprawić do smaku przyprawami. Dodać wodę, koncentrat, wymieszać i podsmażyć razem przez ok. 7min.
3. Makaron odcedzić, dodać do mięsa razem z parmezanem- wymieszać i podawać.



**Kcal: 653 | B: 47,97g | T: 30,04g | W: 48,38g**

# KOLACJA

## KISIEL Z BAKALIAMI

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 300g truskawek świeżych lub mrożonych
- 20g erytrytolu
- 10g mąki ziemniaczanej

### **DODATKI:**

- 10g płatków owsianych górskich
- 10g płatków migdałowych
- 10g rodzynek
- skyr naturalny 150g

### *Wykonanie:*

1. Truskawki wrzucić do rondelka i podgrzewać.
2. W międzyczasie dodać erytrytol i podgrzewać na małym ogniu, aż się rozpuści.
3. Następnie zblendować blenderem na gładką masę lub pół na pół, aby kawałki truskawek były wyczuwalne.
4. Dodać mąkę wymieszaną z odrobiną wody i dokładnie wymieszać trzepaczką.
5. Podgotować, aż masa zgęstnieje.
6. Podawać posypane dodatkami.

**Kcal: 356 | B: 23,03g | T: 7,47g | W: 51,46g**



# ŚNIADANIE

## OMLET

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 150 skyr naturalny
- 15g erytrytolu
- 35g kaszy manny
- 1 jajko rozmiar M
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej/proszku do pieczenia

- 5g oleju do smażenia

### **DODATKI:**

- 100g kiwi
- 20g dżemu truskawkowego niskosłodzonego (Rapsodia)



### *Wykonanie:*

Białko ubić na sztywną pianę. Kaszę manną wymieszać z jogurtem skyr i odstawić na 15min. Następnie dodać żółtko, erytrytol, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Na sam koniec połączyć masę z ubitym białkiem.

Smażyć na lekko otłuszczonej patelni (na małej mocy kuchenki) z obu stron na rumiany kolor. Podawać z dodatkami.

**Kcal: 428 | B: 27,69g | T: 11,61g | W: 54,21g**

# DRUGIE ŚNIADANIE

## LAWASZ Z MIĘSEM

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 150g piersi z kurczaka
- 30g sera mozzarella light
- 1 placek Lawasz z Biedronki
- 30g sosu barbecue Madero
- warzywa: sałata 1 liść, ogórek (50g), pomidor (50g)
- 3g oleju do smażenia
- sól, pieprz ziołowy do smaku

### *Wykonanie:*

Pieś z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić i podsmażyć na oleju. Kiedy pieś się już zetnie, dodać sos i chwilę razem podsmażyć. Gotowe mięso przełożyć na placek lawasz, ułożyć plastry sera, warzywa i zawinąć. Zapiec w grillu elektrycznym, na suchej patelni lub jeść bez opiekania.



**Kcal: 463 | B: 44,59g | T: 10,36g | W: 46,08g**

# OBIAD

## ZAPIEKANKA SEROWA

IŁOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 60g makaronu pełnoziarnistego świderki (Biedronka)
- 30g sera mozzarella light
- 20g tartego parmezanu
- 50ml mleka krowiego 1,5%
- 10g oleju roślinnego
- 8g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka soku z cytryny
- ¼ łyżeczki soli
- ⅓ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 szczypta chili (opcjonalnie)



### *Wykonanie:*

1. Makaron ugotować „al dente”, ok. 3 minuty krócej niż podaje instrukcja na opakowaniu.
2. Przebrać zimną wodą na durszlaku po ugotowaniu.
3. Olej rozgrzać na patelni, wsypać mąkę i na małym ogniu, cały czas mieszając, zrobić jasnożółtą zasmażkę.
4. Do zasmażki wlać mleko z sokiem z cytryny i dodać wszystkie przyprawy.
5. Cały czas mieszając, na małym ogniu, doprowadzić sos do zgęstnienia (wystarczy lekkie zgęstnienie, ponieważ całość „dojdzie” potem jeszcze w piekarniku z makaronem).
6. Zdjąć z palnika. Dosypać połowę wszystkich serów. Wymieszać do uzyskania kremowej konsystencji.
7. Makaron wymieszać z sosem serowym.
8. Połowę makaronu ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Posypać połową pozostałego sera.
9. Przykryć warstwę serową pozostałym makaronem i posypać pozostałym serem.
10. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni (środkowa półka) na ok. 30 minut. Wierzchnia, serowa warstwa powinna się rozpuścić i delikatnie zrumienić w kilku miejscach.

**Kcal: 485 | B: 24,35g | T: 21,30g | W: 48,64g**



# KOLACJA

## KOKOSOWA KASZA MANNA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 200g mleka krowiego 1,5%
- 60ml mleczka kokosowego (Asia Flavours)
- 50g kaszy manny
- 15g wiórków kokosowych
- 15g erytrytolu
- cynamon mielony do smaku
- 100g świeżych śliwek

### *Wykonanie:*

Do garnka wlać mleko krowie i zagotować.

Do miseczki odmierzyć kaszę manną, wiórki kokosowe i erytrytol. Wymieszać.

Całość wsypać do wrzącego mleka, cały czas energicznie mieszając.

Gotować ok. 5 minut, następnie zblendować wraz z mlekiem kokosowym.

Kaszę przelać do miseczki, dodać śliwki i posypać szczyptą cynamonu.



**Kcal: 516 | B: 13,19g | T: 24,23g | W: 65,30g**

## ŚNIADANIE

SKYROWE  
PLACUSZKI

ILOŚĆ: 1 PORCJA

*Składniki:*

- 150 skyr naturalny
- 20g erytrytolu w pudrze
- 20g mąki ryżowej
- 20g mąki orkiszowej jasnej
- skórka otarta z 1/4 cytryny
- 15ml soku z cytryny
- 1 jajko rozmiar M
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5g oleju do smażenia

*Wykonanie:*

Jajko wymieszać z jogurtem, skórką cytrynową, sokiem oraz erytrytolem. Dodać proszek do pieczenia oraz mąki. Wszystko dokładnie wymieszać. Placuszki smażyć na lekko otłuszczonej patelni (na małej mocy kuchenki) z obu stron na rumiany kolor nakładając jedną łyżkę ciasta.

Podawać oprószone pudrem z erytrytolu (10g).

**Kcal: 355 | B: 27,24g | T: 11,01g | W: 36,54g**



# DRUGIE ŚNIADANIE

## LAWASZ Z WARZYWAMI

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 1 placek lawasz z Biedronki
- 100g mięsa z piersi kurczaka
- 10g ketchupu
- 20g serka śmietankowego Almette
- 1 plaster ananasa z puszki 30g
- 20g sera mozzarella light
- przyprawy do mięsa: sól, pieprz ziołowy, przyprawa gyros
- kielki
- 5g oleju do smażenia



### *Wykonanie:*

1. Piersz z kurczaka pokroić w drobną kostkę. Przyprawić do smaku i podsmażyc na posmarowanej tłuszczem patelni.
2. Lawasz posmarować serkiem oraz ketchupem i ułożyć pierś z kurczaka, ananasa pokrojonego w kostkę, kielki oraz ser mozzarella.
3. Zapiekać w grillu elektrycznym lub na suchej patelni albo jeść bez opiekania.

**Kcal: 460 | B: 33,25g | T: 15,44g | W: 46,62g**

# OBIAD

## PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE MARCHEWKOWYM

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 200g marchwii
- 150g piersi kurczaka
- 90ml śmietany 12%
- 10g mąki ziemniaczanej
- sól do smaku
- pieprz ziółowy do smaku
- koperek
- 5g oleju do smażenia
- 300g ziemniaków



### *Wykonanie:*

1. Marchew obrać i potarkować na tarce o grubych oczkach.
2. W rondelku rozgrzać olej (5g) i wrzucić na niego marchewkę, przyprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać i chwilę smażyć, następnie podlać 30ml wody, aby marchewka nie przypalała się i dusić do miękkości.
3. Pierś z kurczaka pokroić na bardzo drobną kostkę.
4. Podsmażyć na patelni z olejem (5g). Obsmażoną pierś dodać do marchewki.
5. Wymieszać i podlać wodą tak, aby całość była przykryta.
6. W kubku rozrobić śmietanę z mąką i odrobiną wody. Wlać ją do rondelka, dokładnie wymieszać i gotować na wolnym ogniu przez 5 minut. Na koniec dodać posiekany koperek i wymieszać.
7. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

**Kcal: 720 | B: 44,02g | T: 18,53g | W: 100,97g**

# KOLACJA

## KOKOSOWY RYŻ

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 60g ryżu jaśminowego
- 80ml kokosowego Asia Flavours
- 200ml wody
- 15g erytrytolu

### *Wykonanie:*

Ryż ugotować do miękkości w wodzie z erytrytolem. Następnie ryż odcedzić, jeśli nie wchłonął całej ilości wody i dodać mleczko kokosowe. Wymieszać.



**Kcal: 357 | B: 5,31g | T: 15,02g | W: 50,13g**

# ŚNIADANIE

## PUSZYSTY OMLET

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- jajko rozmiar M
- 20g erytrytolu
- 15g mąki ziemniaczanej
- 15g mąki ryżowej
- 25ml mleka 1,5 %
- 3g oleju roślinnego do smażenia

### **DODATKI:**

- 100g kiwi
- 50g banana
- 10g pudru z erytrytolu

### *Wykonanie:*

1. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę.
2. Żółtka ubić z erytrytolem na puszystą masę, dodać mleko i wymieszać.
3. Do masy z żółtek dodać ubite białka i delikatnie połączyć masę.
4. Na koniec do masy jajecznej przesiać obie mąki i delikatnie wymieszać.
5. Smażyć na rozgrzanej patelni, na niskiej mocy kuchenki, z obu stron na rumiany kolor.
6. Podawać z dodatkami.

**Kcal: 324 | B: 10,62g | T: 9,04g | W: 51,55g**



# DRUGIE ŚNIADANIE

## ZIEMNIACZANE PIZZERINY

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 200g ugotowanych ziemniaków
- 1 jajko rozmiar s
- 10g kaszy manny
- 15g mąki orkiszowej jasnej
- 10g miękkiego masła
- **NADZIENIE:**
- 1 pomidor (70g)
- 35g koncentratu pomidorowego
- przyprawy: oregano, bazylija, czosnek, słodka i ostra papryka, sól i pieprz
- 50g polędwicy sopockiej
- 50g sera mozzarella light
- 100g papryki czerwonej

### *Wykonanie:*

1. Ziemniaki przepuścić przez praskę lub maszynkę do mielenia mięsa. Dodać masło i wymieszać .
2. Dodać pozostałe składniki i zagnieść (jeśli ciasto będzie zbyt kleiste dosypać trochę mąki).
3. Z masy formować placuszki (można obtaczać je w mące, wówczas lepiej się formują).
4. Placuszki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia .
5. Każdy placuszek posmarować po około łyżce koncentratu pomidorowego i posypać przyprawami.
6. Pomidora pokroić w talarki lub pół talarki, wędlinę i paprykę pokroić w kostkę, ser zetrzeć na tarce i układać na placuszkach w kolejności : pomidor, wędlina , papryka i ser.
7. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 20-22 minuty z termoobiegiem.

**Kcal: 636 | B: 37,40g | T: 21,49g | W: 76,44g**



# OBIAD

## POTRAWKA Z KURCZAKA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 150g piersi z kurczaka
- 65g ryżu paraboiled
- 10g mąki ziemniaczanej
- 10g oleju roślinnego
- sól do smaku

### **SOS:**

- 20g sosu sojowego
- 15g syropu klonowego
- 20ml wody
- 2 – 3 cm imbiru - potarkować
- 1 ząbek czosnku - potarkować
- do podania: szczypiorek

### *Wykonanie:*

Piersz z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą i wymieszać z mąką ziemniaczaną, a następnie podsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem na złocisty kolor.

Wszystkie składniki na sos wymieszać i dodać do podsmażonego mięsa. Smażyć do momentu aż sos odparuje wodę i pokryje mięso.

Podawać z ugotowanym do miękkości ryżem, posypane szczypiorkiem.



**Kcal: 562 | B: 39,13g | T: 12,78g | W: 71,37g**



# KOLACJA

## MUGCAKE Z KUBECZKA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

### *Składniki:*

- 50g mąki pszennej
- 1 jajko rozmiar M
- 50g banana
- 50g mleka 1,5%
- 10g kakao
- 10g erytroli
- 5g oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soku z limonki /cytryny
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej

### *Wykonanie:*

1. Zblendować dokładnie wszystkie składniki.
2. Tak przygotowaną masę wlać do szerokiego kubka lub dwóch (pamiętaj o tym, żeby zostawić trochę miejsca na wyrośnięcie ciasta).
3. Wstawić do kuchenki mikrofalowej na 1,5 minuty.
4. Deser z kubeczka gotowy!

**Kcal: 389 | B: 14,25g | T: 13,26g | W: 54,14g**



## Na koniec...

Super, że jesteś razem z nami!

Mamy nadzieję, że jadłospis, który stworzyliśmy będzie dla Ciebie inspiracją do przygotowywania smacznych i zdrowych posiłków.

A wszystko po to, aby poprawić nawyki żywieniowe, zdrowo gotować i zmienić swoją sylwetkę na taką o jakiej marzysz!

Spodobał Ci się nasz jadłospis i chcesz go powiększyć o dodatkowe przepisy?

Koniecznienie sprawdź nasze pozostałe bestsellery!

Będę one uzupełnieniem Twojej bazy w wyjątkowe i niepowtarzalne przepisy!

➔ [Kliknij tutaj](#) ←

Dlaczego warto przygotowywać posiłki z naszych e-booków?

- to ogromna oszczędność czasu i pieniędzy,
- idealnie dopasowane do Twojego stylu życia,
- smaczne, zdrowe i mniej kaloryczne posiłki.