



Jadłospis

INDYWIDUALNY PROGRAM
ODŻYWIANIA

Instagram: warsztat.dietetyczny

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1

Śniadanie 08:00

Czekoladowa chrupka z kaszy
gryczanej z morelami

Drugie śniadanie 12:00

Kanapki z twarogiem, chrzanem i
łososiem

Obiad 16:00

Makaron z pesto, klopsikami i
grillowanymi warzywami

Kolacja 20:00

Tortilla meksykańska z fasolą i
parmezanem

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

☐ Chleb graham	3 x Kromka	90g
---------------------------------------	------------	-----

Zbożowe

☐ Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
☐ Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Szklanka	50g
☐ Kasza gryczana niepalona (biała)	2 x Łyżka	30g

Nabiał

☐ Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	1 x Opakowanie	150g
☐ Ser twarogowy półtłusty	2 x Łyżka	60g
☐ Ser Active Protein Plus, Ryki	2 x Porcja	34g

Tłuszcze

☐ Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
---	--------------	-----

Ryby

☐ Łosoś wędzony na gorąco	0,5 x Opakowanie	50g
--	------------------	-----

Owoce i warzywa

☐ Morele	3 x Sztuka	135g
☐ Bakłażan	0,5 x Sztuka	100g
☐ Cebula czerwona	1 x Sztuka	100g
☐ Kukurydza, konserwowa	5 x Łyżka	75g
☐ Papryka żółta	0,5 x Sztuka	70g
☐ Rzodkiewka	4 x Sztuka	60g
☐ Rukola	1 x Garść	20g

Zioła i przyprawy

☐ Chrzan, tarty	1 x Łyżeczka	10g
--	--------------	-----

☐ Papryka chili (mielona)	2 x Szczypota	2g
☐ Sól biała	2 x Szczypota	2g
☐ Pieprz czarny mielony	2 x Szczypota	2g
☐ Koper (w pęczkach)	0,2 x Pęczek	1g
☐ Oregano (suszone)	1 x Szczypota	1g
☐ Kolendra (suszone liście)	1 x Szczypota	1g
☐ Kmin rzymski (kumin)	1 x Szczypota	1g
☐ Czosnek granulowany	1 x Szczypota	1g
☐ Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypota	1g

Strączkowe

☐ Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	0,3 x Opakowanie	80g
---	------------------	-----

Mięso

☐ Mięso mielone z kurczaka	1 x Porcja	100g
---	------------	------

Orzechy i nasiona

☐ Słonecznik, nasiona, łuskane	1 x Garść	15g
☐ Orzechy pekan	4 x Sztuka	12g
☐ Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżka	10g

Pozostałe

☐ Pesto czerwone	2 x Łyżeczka	20g
☐ Koncentrat pomidorowy, 30%	0,6 x Łyżka	15g
☐ Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
☐ Skórka z cytryny (starta)	1 x Łyżeczka	3g

Słodocze

☐ Miód pszczeli	1 x Łyżeczka	12g
☐ Czekolada gorzka	1 x Duża kostka	10g

ROZPISKA DNI

Dzień 1

E: 2 007kcal B: 117g T: 71g W: 241g F: 42g

ŚNIADANIE 08:00

E: 502kcal B: 27g T: 18g W: 62g F: 7,1g

Chrupka wyjdzie tylko i wyłącznie z kaszy gryczanej niepalonej, nie należy jej wstępnie gotować. Alternatywą dla kaszy (węglowodan) są płatki owsiane górskie, a dla jogurtu islandzkiego (białko) serek wiejski lekki. Orzechy i pestki można wymienić na inne ulubione. Świetnie sprawdzi się połączenie płatki owsiane + purée z jabłek + cynamon + orzechy włoskie (zapiekany do zarumienienia w piekarniku) + serek wiejski miksowany + borówki.

Czekoladowa chrupka z kaszy gryczanej z morelami

1. Kaszę, posiekane orzechy i pestki dyni wrzuc na patelnię i praż do zarumienienia. Wyłącz kuchenkę. Dodaj posiekaną czekoladę i miód. Wymieszaj dokładnie.
2. Jogurt przełóż do miseczki, dodaj granolę z patelni i pokrojone morele.

Czas przygotowania: 10 min

Kasza gryczana niepalona (biała)	2 x Łyżka	30g
Orzechy pekan	4 x Sztuka	12g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżka	10g
Czekolada gorzka	1 x Duża kostka	10g
Miód pszczeli	1 x Łyżeczka	12g
Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	1 x Opakowanie	150g
Morele	3 x Sztuka	135g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

E: 499kcal B: 36g T: 16g W: 55g F: 8,9g

Od wyboru pieczywa będzie zależała sytość po spożytym posiłku. Wyroby z mąki pełnoziarnistej mają więcej błonnika pokarmowego niż te z mąki oczyszczonej, co wpływa na wydłużone trawienie, co przekłada się na dłuższe uwalnianie cukrów do krwi.

Kanapki z twarożkiem, chrzanem i łososiem

1. Pieczywo posmaruj twarogiem, dodaj chrzan, rukolę, pokrojone rzodkiewki i rybę.
2. Całość posyp uprażonymi nasionami słonecznika i posiekany koperkiem.

Czas przygotowania: 5 min

Chleb graham	3 x Kromka	90g
Ser twarogowy półtłusty	2 x Łyżka	60g
Chrzan, tarty	1 x Łyżeczka	10g
Rukola	1 x Garść	20g
Rzodkiewka	4 x Sztuka	60g
Łosoś wędzony na gorąco	0,5 x Opakowanie	50g
Słonecznik, nasiona, łuskane	1 x Garść	15g
Koper (w pęczkach)	0,2 x Pęczek	1g

Pesto możesz przełożyć do opakowania na kostki lodu i odłożyć do zamrażalnika. Dzięki temu unikniemy marnowania się żywności.

Makaron z pesto, klopsikami i grillowanymi warzywami

1. Bakłażana pokrój w plastry i posyp solą. Odstaw na ok. 15 minut aż warzywo puści wodę i zmięknie. Następnie bakłażana przelej wodą.
2. Mięso wymieszaj z sokiem i skórką z cytryny, chili, oregano, solą i pieprzem. Uformuj dwa klopsiki.
3. Paprykę pokrój na mniejsze kawałki, a cebulę w piórka. Warzywa wraz z bakłażanem polej oliwą. Piecz wraz z mięsem w 180 st. C.
4. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Bakłażana, pesto i odrobinę wody z gotującego się makaronu rozdrobnij blenderem. Sos wymieszaj z ugotowanym makaronem.
5. Makaron podawaj z klopsikami, warzywami i dodatkową porcją soku i skórki z cytryny.

Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Szklanka	50g
Bakłażan	0,5 x Sztuka	100g
Papryka żółta	0,5 x Sztuka	70g
Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Pesto czerwone	2 x Łyżeczka	20g
Mięso mielone z kurczaka	1 x Porcja	100g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Skórka z cytryny (starta)	1 x Łyżeczka	3g
Oregano (suszone)	1 x Szczypta	1g
Papryka chili (mielona)	1 x Szczypta	1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

Czas przygotowania: 30 min

KOLACJA 20:00

E: 500kcal

B: 25g

T: 16g

W: 68g

F: 15g

Po otwarciu puszki mamy dostęp tlenu, przez co żywność zaczyna reagować z metalem, wytwarzają się związki szkodliwe, a sam produkt szybciej się psuje. Przełóż go do szklanego lub plastikowego opakowania.

Tortilla meksykańska z fasolą i parmezanem

1. Cebulę pokrój w kostkę, a następnie podsmaż na rozgrzanej z oliwą patelni. Fasolę opłucz pod bieżącą wodą, a następnie rozduś widelcem. Dodaj do cebuli wraz z odrobiną wody, koncentratem i przyprawami. Podduś chwilę. Dodaj odsączoną z zalewy kukurydzę i wymieszaj.
2. Na tortillę nałóż zawartość patelni i całość posyp startym serem. Dwa przeciwne brzegi tortilli zegnij na ok. 2 cm, złap za trzeci bok i zacznij równomiernie zwijać. Opiecz na suchej patelni lub na grillu.

Czas przygotowania: 15 min

Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	0,3 x Opakowanie	80g
Cebula czerwona	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,6 x Łyżka	15g
Kolendra (suszone liście)	1 x Szczypta	1g
Kmin rzymski (kumin)	1 x Szczypta	1g
Czosnek granulowany	1 x Szczypta	1g
Papryka chili (mielona)	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Kukurydza, konserwowa	5 x Łyżka	75g
Ser Active Protein Plus, Ryki	2 x Porcja	34g