



JADŁOSPIS

na letnią formę

7 dni, 2200 kcal

Uwagi:

- Jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 2200 kcal dla osób zdrowych; jeśli cierpisz na jakieś schorzenie, alergię lub nietolerancję, zmodyfikuj jadłospis do swoich potrzeb lub skontaktuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny plan.
- Godziny posiłków są dowolne, jednak ważne, aby nie dopuścić do uczucia przejedzenia, jak również bardzo dużego głodu.
- Pamiętaj o wypijaniu minimum 2 litrów wody lub zielonej herbaty w ciągu dnia.
- Włącz aktywność fizyczną; umiarkowana aktywność fizyczna (ok. 30-60 min dziennie) podnosi poziom energii i poprawia samopoczucie.
- [Zobacz, jak obliczyć dzienne zapotrzebowanie energetyczne.](#)



ZAMÓW PRODUKTY Z JADŁOSPISU

w jednej dostawie

Autorka: Maria Pabich - dietetyk, uczy zdrowego odżywiania, specjalizuje się w żywieniu dzieci, dietach wegetariańskich i wegańskich. W 2015 ukończyła studia podyplomowe z dietetyki, obecnie kończy kurs Precision Nutrition organizowany w Kanadzie. Od 2014 roku prowadzi stronę www.jakzdrowozyc.pl, gdzie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem. W 2016 roku stworzyła internetowy kurs "Wzmocnij Odporność Swojego Dziecka", który pomógł już ponad 200 rodzinom zmienić swoje nawyki żywieniowe. Jest autorką e-booków "Sekrety Zielonych Koktajli" i "Sekrety kiszzonek". Od 2018 roku prowadzi wykłady i warsztaty o zdrowym odżywianiu dla przedszkoli, szkół, drużyn sportowych i korporacji. Współpracuje z Kadrą Narodową Juniorów w Biegu na Orientację.

DZIEŃ 1

Śniadanie	Muffinki owsiane z truskawkami - przepis na 3 porcje • mąka owsiana 1 szklanka • mąka migdałowa ½ szklanki • ziarna słonecznika ¼ szklanki • soda oczyszczona 1 łyżeczka • banan 2 szt. • ksylitol 2 łyżki • mleko lub napój roślinny ½ szklanki • truskawki 200 g Ziarna słonecznika zmiel na proszek, wymieszaj z mąkami, ksylitolem i sodą. W wysokim naczyniu zmiksuj banany z mlekiem. Powstałą mieszankę przelej do miski z mąką, wymieszaj. Dodaj pokrojone w ćwiartki truskawki i ponownie wymieszaj. Masę przełóż do foremek na muffinki i piecz w temperaturze 180 stopni C przez około 15 minut (do suchego patyczka). Kalorie w jednej porcji: 420 kcal Białka: 12 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 52 g, błonnik: 9 g Mąka migdałowa jest bardziej gęsta od pszennej, dostarcza też więcej tłuszczu i białka. Zawartość białka i tłuszczu zwiększają również ziarna słonecznika.
II śniadanie	Kanapka z szynką i świeżymi warzywami - przepis na 3 porcje • grahamka 3 szt. • szynka 6 plastrów • sałata 6 liści • pomidor 3 szt. • rzodkiewki 12 szt. • papryka czerwona 1 szt. • orzechy brazylijskie 3 szt. • truskawki 150 g • jabłko 3 szt. • zielona herbata Bułki przekrój i zjedz z szynką, sałatą i pomidorem. Dodatkowo zjedz rzodkiewki, paprykę, jabłko i truskawki. Do picia zielona herbata. Kalorie w jednej porcji: 390 kcal Białka: 11 g, tłuszcze: 14 g, węglowodany: 56 g, błonnik: 10 g

Czerwiec to miesiąc, w którym warto regularnie odwiedzać lokalny rynek i zakochać się w świeżych warzywach. Zielone liście i rzodkiewki powinny towarzyszyć każdej kanapce.

Grzybowo-fasolowy gulasz z nerkowcami - przepis na 3 porcje

Obiad

- [przecier pomidorowy](#) 500 ml
- [orzechy nerkowca](#) ¼ szklanki
- pieczarki 300 g
- cebula 1 szt.
- papryka czerwona 1 szt.
- czosnek 3 ząbki
- czarna fasola 1 puszka
- czerwona fasola 1 puszka
- [biała fasola](#) 1 puszka
- kolendra 1 łyżeczka
- [oregano](#) 1 łyżeczka
- kukurydza mrożona 1 szklanka
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- rukola 50 g
- [pestki dyni](#) 3 łyżki
- [ryż brązowy](#) 1 szklanka
- jogurt naturalny 450 g
- banan 3 szt.

W garnku rozgrzej oliwę i podsmaż na niej pokrojoną w kostkę cebulę i pokrojone na plasterki pieczarki. Dodaj pokrojone w kostkę paprykę i czosnek oraz pół szklanki wody. Wymieszaj i gotuj przez 5 minut. Przecier pomidorowy zmiksuj z orzechami nerkowca i płatkami drożdżowymi. Dodaj wszystkie fasole (odsączone i wypłukane na sitku), zmiksowany przecier pomidorowy, pół szklanki wody, kolendrę i oregano. Gotuj przez 15 minut. Dodaj mrożoną kukurydzę i gotuj jeszcze 10 minut. W oddzielnym garnku ugotuj ryż. Gulasz podawaj z ryżem, posypany świeżą rukolą i pestkami dyni. Na deser jogurt zmiksowany z bananem.

Kalorie w jednej porcji: 950 kcal

Białka: 39 g, tłuszcze: 22 g, węglowodany: 148 g, błonnik: 26 g

Dzięki dużej zawartości fasoli potrawa jest bogata w białko i błonnik. Orzechy nerkowca i pestki dyni dostarczają zdrowych tłuszczów. Potrawę można dodatkowo przyprawić, dodając kawałek papryczki chilli podczas miksowania puree pomidorowego (opcja dla osób lubiących ostre smaki).

Zielona sałatka z dressingiem z pasty tahini - przepis na 3 porcje

Kolacja

- mieszanka zielonych liści 150 g
- cebula 1 szt.

- papryka czerwona 1 szt.
- marchew 1 szt.
- awokado ½ szt.
- [ziarna słonecznika](#) 3 łyżki
- pomidor 3 szt.
- burak 1 szt.
- [pasta tahini](#) 2 łyżki
- letnia woda 2 łyżki
- sok z cytryny 2 łyżki
- [płatki drożdżowe](#) 1 łyżka
- czosnek 1 ząbek
- chleb pełnoziarnisty 6 kromek

Zielone liście umieść w dużej misce. Cebulę, paprykę, pomidory i awokado pokrój w kostkę. Marchew i buraka zetrzyj na tarce. Pokrojone warzywa wymieszaj z zielonymi liśćmi. Pastę tahini, wodę, sok z cytryny, płatki drożdżowe i przeciśnięty przez praskę czosnek zmiksuj w blenderze. Sałatkę polej dressingiem i posyp ziarnami słonecznika. Zjedz z pełnoziarnistym pieczywem.

Kalorie w jednej porcji: 440 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 53 g, błonnik: 13 g

Sałatka zawiera warzywa w kilku różnych kolorach, w tym najzdrowsze zielone liście. Awokado, ziarna słonecznika i pasta tahini dostarczają zdrowych tłuszczów.

DZIEŃ 2

Twarożek ze szczypiorkiem - przepis na 3 porcje

- grahamka 6 szt.
- twaróg chudy 300 g
- jogurt naturalny 100 g
- szczypiorek 1 pęczek
- rzodkiewki 10 szt.
- [orzechy włoskie](#) 12 szt.
- [zielona herbata](#)

Twaróg rozdrobnij widelcem, wymieszaj z jogurtem oraz pokrojonymi drobno szczypiorkiem, rzodkiewkami i orzechami. Do picia zielona herbata.

Kalorie w jednej porcji: 430 kcal

Białka: 25 g, tłuszcze: 16 g, węglowodany: 46 g, błonnik: 6 g

Śniadanie

	Twaróg jest źródłem białka i wapnia, warzywa dostarczają witamin, a pełnoziarniste pieczywo węglowodanów i błonnika.
II śniadanie	Koktajl pomarańczowo-truskawkowy - przepis na 2 porcje • pomarańcza 2 szt. • mleko lub napój roślinny ½ szklanki • truskawki 200 g • banan 1 szt. • siemię lniane mielone 2 łyżki Z pomarańczy wyciśnij sok i wlej do blendera. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj na koktajl. Przed podaniem schłódź w lodówce. Kalorie w jednej porcji: 300 kcal Białka: 8 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 54 g, błonnik: 8 g Koktajl to szybka w przygotowaniu przekąska, pełna witaminy C i kwasów tłuszczowych omega 3.
Obiad	Łosoś z botwinką i kaszą pęczak - przepis na 3 porcje • łosoś 350 g • papryka słodka 1 łyżeczka • czosnek 3 ząbki • oliwa z oliwek 4 łyżki • sok z cytryny 2 łyżki • miód 2 łyżki • kasza pęczak 100 g • cebula ½ szt. • białe wino ⅓ szklanki • bulion warzywny 1 szklanka • botwinka 1 pęczek • mleko kokosowe 4 łyżki • marchew 6 szt. • jabłko 1 szt. • banan 3 szt. • jabłko 3 szt. • kiwi 6 szt. Dwa ząbki czosnku przeciśnij przez praskę i wymieszaj z papryką, miodem, sokiem z cytryny, dwiema łyżkami oliwy. Marynatą natrzyj łososa i odstaw na 15 minut. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni C, piecz rybę przez 15 minut. Na łyżce oliwy podsmaż suchą kaszę pęczak, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek, posiekane buraczki od botwinki. Smaż 3 minuty. Wlej białe wino, zagotuj.

Po chwili wlej bulion warzywny i gotuj pod przykryciem przez 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn.

Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, wrzuć liście botwinki. Podsmażaj kilka minut. Dodaj mleko kokosowe, sól i pierz. Gotuj przez kilka minut. Jeśli sos jest za rzadki, dodaj odrobinę mąki ziemniaczanej. Marchewki i jabłka zetrzyj na tarce, wymieszaj. Na deser sałatka owocowa z banana, jabłka i kiwi. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj.

Kalorie w jednej porcji: 980 kcal

Białka: 37 g, tłuszcze: 33 g, węglowodany: 133 g, błonnik: 18 g

Wiosna to dobry moment na jedzenie botwinki. W przepisie wykorzystujemy zarówno liście, jak i buraki.

Sałatka z brokułu - przepis na 3 porcje

- | | |
|--|------------|
| • brokuł | 300 g |
| • cebula | 1 szt. |
| • marchew | 3 szt. |
| • pomidor | 3 szt. |
| • kiszony ogórek | 3 szt. |
| • ciecierzyca gotowana | 1 szklanka |
| • komosa ryżowa gotowana | 1 szklanka |
| • oliwki | 12 szt. |
| • orzechy włoskie | 12 szt. |
| • pieczywo pełnoziarniste | 3 kromki |

Kolacja

Brokuł drobno posiekaj lub zmiksuj w pojemniku blendera. Marchewki zetrzyj na tarce. Pomidory, kiszony ogórek i oliwki pokrój w kostkę. Wszystkie składniki umieść w misce, dodaj ciecierzycę, komosę ryżową, orzechy i wymieszaj. Sałatkę zjedz z pełnoziarnistym pieczywem.

Kalorie w jednej porcji: 490 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 64 g, błonnik: 16 g

Dodatek ciecierzycy i komosy ryżowej do sałatki sprawia, że staje się ona sycącym posiłkiem. Nie ma już potrzeby dodawania oliwy, źródłem tłuszczu są orzechy i oliwki.

Koszyk ekologiczny

Wszystko czego szukasz
w jednym koszyku i dostawie

SPRAWDŹ

DZIEŃ 3

Owsianka na zimno z truskawkami - przepis na 2 porcje

Śniadanie

- [płatki owsiane](#) 1 szklanka
- banan 2 szt.
- mleko lub [napój roślinny](#) 1 szklanka
- awokado ½ szt.
- [siemię lniane](#) mielone 2 łyżki
- [migdały](#) 15 szt.
- rodzynki 3 łyżki
- truskawki 300 g

Płatki owsiane namocz na noc w zimnej wodzie. Banany zmiksuj z mlekiem, awokado i siemieniem lnianym. Płatki wymieszaj z bananowym koktajlem, rodzynkami i migdałami. Posyp truskawkami.

Kalorie w jednej porcji: 510 kcal

Białka: 15 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 72 g, błonnik: 16 g

Płatki owsiane jedzone na zimno zawierają skrobię oporną – prebiotyk, który wzmacnia nasze bakterie jelitowe. Siemię lniane jest źródłem kwasów tłuszczowych omega 3. Truskawki możesz zamienić na maliny lub jagody.

Kanapka z jajkiem - przepis na 3 porcje

II śniadanie

- grahamka 3 szt.
- jajka 3 szt.
- [kiełki brokuła](#) 30 g
- sałata 3 liście
- pomidor 3 szt.
- [orzechy włoskie](#) 6 szt.
- jabłko 3 szt.

Jajka ugotuj na twardo, pokrój w plasterki. Bułki przekrój na pół, połóż sałatę, jajka i kiełki. Dodatkowo zjedz pomidora, jabłko i orzechy.

Kalorie w jednej porcji: 360 kcal

Białka: 14 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 49 g, błonnik: 9 g

Warzywa dodają błonnika i witamin A i C do posiłku oraz zwiększają jego objętość. Jajka i orzechy dostarczają tłuszczu, nie ma już potrzeby smarować kanapek masłem lub margaryną.

Zupa krem z kalafiora - przepis na 4 porcje

- kalafior 1 szt.
- marchewka 3 szt.
- seler 1 szt.
- por 2 szt.
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- sok z marchwi 2 szklanki
- czosnek 2 ząbki
- [orzechy nerkowca](#) 1 szklanka
- szpinak 200 g

Warzywa (poza szpinakiem) pokrój na małe kawałki. Zalej wodą, dodaj sok z marchwi, gotuj przez 20 minut. Połowę zupy odlej do oddzielnego naczynia, dodaj orzechy nerkowca i płatki drożdżowe, zmiksuj. Przelej z powrotem do zupy, dodaj szpinak i gotuj przez 5 minut.

Kalorie w jednej porcji: 380 kcal

Białka: 15 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 46 g, błonnik: 9 g

Obiad

Dzięki dodatkowi orzechów zupa jest gęsta, kremowa i sycąca.

Risotto ze szparagami i kurczakiem - przepis na 3 porcje

- cebula 1 szt.
- czosnek 3 ząbki
- pierś z kurczaka 300 g
- [ryż brązowy](#) 1 szklanka
- białe wino ¼ szklanki
- [bulion warzywny](#) 1 litr
- szparagi 1 pęczek
- [kurkuma](#) ½ łyżeczki
- [papryka ostra](#) ½ łyżeczki
- [papryka słodka](#) ½ łyżeczki
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżki
- rukola 50 g
- [sól](#)
- [pieprz](#)

	czereśnie 300 g Na łyżce oliwy podsmaż pokrojone drobno cebulę i czosnek, przełóż na talerz. Do garnka dodaj drugą łyżkę oliwy i pokrojonego w kostkę kurczaka, dodaj pieprz, sól i podsmażaj przez 5 minut. Dodaj ryż i mieszaj przez 3 minuty. Wlej wino, zagotuj. Dodaj kurkumę, paprykę ostrą i słodką oraz szklankę bulionu. Gdy ryż wchłonie płyn, dodaj kolejną szklankę. Powtarzaj, aż ryż będzie miękki. W oddzielnym garnku ugotuj szparagi. Możesz je wymieszać z ryżem lub podać oddzielnie. Na talerzach posyp ryż rukolą. Na deser czereśnie. Kalorie w jednej porcji: 540 kcal Białka: 40 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 61 g, błonnik: 6 g Szparagi są niskokaloryczne, bogate w miedź, cynk, żelazo oraz błonnik.
Kolacja	Salatka z awokado i zielonej soczewicy - przepis na 3 porcje - awokado ½ szt. - sałata rzymska 100 g soczewica zielona gotowana 1 szklanka suszone pomidory 12 szt. kiszony ogórek 2 szt. - chleb pełnoziarnisty 6 kromek - czosnek 1 ząbek Salatę pokrój w paski, ogórki, awokado i suszone pomidory w kostkę. Salatę wymieszaj z pokrojonymi warzywami i soczewicą. Chleb opiek w tosterze i natrzyj czosnkiem. Kalorie w jednej porcji: 410 kcal Białka: 17 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 70 g, błonnik: 13 g Zielona soczewica jest źródłem żelaza, białka i błonnika.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Jajecznica z awokado - przepis na 3 porcje - jajka 6 szt. - awokado ½ szt. oliwa z oliwek 1 łyżka - szczypiorek ½ łyżeczka - pomidor 3 szt. - grahamka 6 szt. sól
-----------	---

	pieprz Na patelni rozgrzej oliwę, wbij jajka, dodaj sól, pieprz i smaż, mieszając. Pod koniec smażenia dodaj pokrojone w kostkę awokado i szczypiorek. Zjedz z grahamką i świeżym pomidorem. Kalorie w jednej porcji: 450 kcal Białka: 23 g, tłuszcze: 21 g, węglowodany: 43 g, błonnik: 8 g Jajecznica jest źródłem białka, tłuszczu i żelaza. Warzywa dodają witaminy C i A, a pełnoziarniste pieczywo węglowodanów i błonnika.
II śniadanie	Koktajl truskawkowy - przepis na 2 porcje - banan 3 szt. - jogurt 150 g - truskawki 500 g siemię lniane mielone 2 łyżki Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl. Kalorie w jednej porcji: 350 kcal Białka: 8 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 65 g, błonnik: 12 g Koktajl to sposób na szybki posiłek. Można go przygotować rano i zabrać ze sobą do pracy. Dzięki dodatkowi jogurtu i siemienia lnianego zawiera niezbędne białko i tłuszcz.
Obiad	Curry z ciecierzycą i szpinakiem - przepis na 3 porcje oliwa z oliwek 1 łyżka - cebula 1 szt. - czosnek 3 ząbki - imbir 3 cm - batat 2 szt. ciecierzyca gotowana 2 szklanki mleko kokosowe 1 puszka - szpinak 100 g komosa ryżowa 1 szklanka kurkuma 1 łyżeczka papryka ostra 1 łyżeczka papryka słodka 1 łyżeczka kmin rzymski ½ łyżeczki orzechy nerkowca 20 g - jabłko 3 szt.

	Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, drobno posiekany czosnek i imbir. Dodaj paprykę w proszku i kurkumę. Bataty umyj i pokrój w kostkę (bez obierania). Dodaj je do garnka razem z dwiema łyżkami mleka kokosowego i ½ szklanki wody. Gotuj przez 5 minut. Dodaj ciecierzycę, mleko kokosowe, orzechy nerkowca, kmin. Gotuj kolejne 10 minut, aż bataty będą miękkie. Pod koniec gotowania dodaj szpinak. W oddzielnym garnku ugotuj komosę ryżową. Na deser jabłko. Kalorie w jednej porcji: 840 kcal Białka: 23 g, tłuszcze: 28 g, węglowodany: 124 g, błonnik: 17 g Bataty są źródłem skrobi opornej i witaminy A. Ciecierzycza dostarcza białko, żelazo i błonnik.
Kolacja	Salatka z truskawkami i łososiem - przepis na 2 porcje - roszponka 100 g - łosoś wędzony 100 g - mozzarella kulki 100 g - truskawki 300 g - chleb pełnoziarnisty 2 kromki - awokado ½ szt. miód 1 łyżka oliwa z oliwek 1 łyżka - sok z cytryny 1 łyżka - musztarda 1 łyżka Roszponkę ułóż na talerzach, dodaj pokrojonego w kostkę łososia, kulki mozzarelli oraz pokrojone na ćwiartki truskawki. Miód, oliwę, sok z cytryny i musztardę wymieszaj i polej dressingiem sałatkę. Chleb posmaruj awokado. Kalorie w jednej porcji: 560 kcal Białka: 30 g, tłuszcze: 30 g, węglowodany: 46 g, błonnik: 10 g Letnia sałatka łączy w sobie warzywa i owoce. Tłuste ryby są źródłem kwasów tłuszczowych omega 3.

DZIEŃ 5

Śniadanie	Czekoladowa kasza jaglana z truskawkami - przepis na 3 porcje kasza jaglana 1 szklanka - mleko lub napój roślinny 1 szklanka - truskawki 500 g - banan 1 szt. siemię lniane mielone 2 łyżki
-----------	---

	kakao 2 łyżki Kaszę przepłucz na sitku zimną wodą i przelej wrzątkiem. Wrzuć do dwóch szklanek gotującej się wody i gotuj przez 10 minut pod przykryciem. Ugotowaną kaszę zmiksuj z mlekiem, bananem, kakao i siemieniem lnianym. Na talerzach posyp truskawkami pokrojonymi w ćwiartki. Kalorie w jednej porcji: 420 kcal Białka: 13 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 75 g, błonnik: 13 g Kasza jaglana jest bezglutenowa, dostarcza węglowodany, witaminy z grupy B, magnez i błonnik.
II śniadanie	Kanapka z masłem migdałowym - przepis na 3 porcje - chleb pełnoziarnisty 3 kromki masło migdałowe 3 łyżki - gruszka 3 szt. orzechy włoskie 60 g zielona herbata Chleb upiecz w tosterze, posmaruj masłem migdałowym i połóż na nim plasterki gruszek. Dodatkowo zjedz orzechy. Do picia zielona herbata. Kalorie w jednej porcji: 420 kcal Białka: 8 g, tłuszcze: 23 g, węglowodany: 45 g, błonnik: 14 g Migdały charakteryzują się największą wśród orzechów zawartością wapnia i białka. Kanapka z masłem migdałowym to szybki, ale wartościowy posiłek.
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem z ciecierzycy - przepis na 4 porcje - włoszczyzna 1 pęczek przecier pomidorowy 700 ml płatki drożdżowe 2 łyżki sos sojowy 1 łyżka - jabłko ½ szt. - makaron z ciecierzycy 150 g - natka pietruszki 1 pęczek Włoszczyznę zalej wodą i gotuj przez godzinę. Następnie wyjmij warzywa, wlej słoik przecieru pomidorowego, płatki drożdżowe, sos sojowy, odrobinę soli oraz jabłko starte na tarce. Doprowadź do wrzenia, zdejmij z ognia i zmiksuj blenderem. W oddzielnym garnku ugotuj makaron z ciecierzycy. Zupę podawaj z makaronem i natką pietruszki. Kalorie w jednej porcji: 310 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 3 g, węglowodany: 51 g, błonnik: 12 g

Gotowane pomidory to źródło likopenu, przeciwutleniacza opóźniającego efekty starzenia. Makaron z ciecierzycy zwiększa ilość białka i błonnika w zupie.

Szparagi z jajkiem sadzonym - przepis na 2 porcje

- szparagi 500 g
- jajka 3 szt.
- ziemniaki 800 g
- koperek ½ pęczka
- pomidorki koktajlowe 300 g
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka

Ziemniaki i szparagi ugotuj w oddzielnych garnkach. Jajka usmaż na patelni na łyżce oliwy. Na talerzach posyp koperkiem i dodaj pomidorki koktajlowe.

Kalorie w jednej porcji: 610 kcal

Białka: 23 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 97 g, błonnik: 15 g

Szybki i prosty do wykonania obiad ze świeżych, sezonowych składników.

Zapiekanki z pieczarkami - przepis na 3 porcje

- grahamka 6 szt.
- pieczarki 300 g
- cebula 1 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- mąka ziemniaczana 1 łyżka
- pomidor 3 szt.
- szczypiorek 1 pęczek
- rzodkiewki 12 szt.
- [orzechy brazylijskie](#) 3 szt.
- pomarańcza 3 szt.
- [sól](#)
- [pieprz](#)

Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż na niej cebulę, dodaj pokrojone w plasterki pieczarki. Gdy pieczarki zmiękną, dodaj łyżkę mąki ziemniaczanej rozmieszanej w ½ szklanki wody. Wymieszaj i podgrzewaj, aż sos lekko zgęstnieje. Sos pieczarkowy nałóż na przekrojone bułki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 150 stopni przez 10 minut. Na talerzach posyp szczypiorkiem i zjedz z pomidorem, rzodkiewkami i orzechami. Na deser pomarańcza.

Kalorie w jednej porcji: 440 kcal

Białka: 17 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 65 g, błonnik: 12 g

Kolacja

Grzyby powinny pojawiać się naszych posiłkach jak najczęściej. Są źródłem białka, witamin z grupy B i błonnika.

DZIEŃ 6

Jogurt z owocami i otrębami owsianymi - przepis na 3 porcje

Śniadanie

- jogurt naturalny 450 g
- banan 2 szt.
- truskawki 300 g
- kiwi 3 szt.
- [orzechy włoskie](#) 6 szt.
- [płatki owsiane](#) 6 łyżek
- [otręby](#) owsiane 6 łyżek

Owoce pokrój w kostkę, wymieszaj z jogurtem, płatkami i otrębami owsianymi. Posyp orzechami włoskimi.

Kalorie w jednej porcji: 390 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 57 g, błonnik: 10 g

Kupując jogurt, upewnij się, czy zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych. Wybieraj produkty bez cukru, słodki smak zapewnią owoce. Płatki owsiane i otręby zwiększają ilość błonnika.

Kanapka z hummusem - przepis na 2 porcje

II śniadanie

- grahamka 3 szt.
- [hummus](#) 100 g
- pomidor 3 szt.
- [kiełki rzodkiewki](#) 30 g
- marchew 3 szt.
- kalarepa 1 szt.

Grahamki posmaruj hummusem i posyp kiełkami. Dodatkowo zjedz pomidory, marchew i kalarepę. Do picia [zielona herbata](#).

Kalorie w jednej porcji: 360 kcal

Białka: 16 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 54 g, błonnik: 14 g

Każdej kanapce powinny towarzyszyć warzywa. To one są źródłem witamin, minerałów i fitożywności. Warzywa można zjeść w formie sałatki lub pokrojone w słupki (marchew) czy plasterki (kalarepa).

Filety z indyka w sosie koperkowym - przepis na 2 porcje

Obiad

- pierś z indyka 600 g
- por ½ szt.
- marchew 1 szt.
- [bulion warzywny](#) 1 szklanka
- koperek ½ pęczka
- [mleko kokosowe](#) 2 łyżki
- [kasza gryczana](#) 1 szklanka
- brokuł 500 g
- [mąka pszenna](#) 5 łyżek
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżki

Mięso rozbij tłuczkiem na grubość 1 cm, obtocz w mące pszennej. Usmaż na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. Filety zdejmij z patelni, połóż na nią pokrojonego w plasterki pora i startą na tarce marchewkę. Duś przez 3 minuty. Dodaj mięso i bulion warzywny. Gotuj przez 15 minut, po tym czasie dodaj posiekany koperek i mleko kokosowe. W oddzielnych garnkach ugotuj kaszę gryczaną i brokuł. Na deser jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 1040 kcal

Białka: 114 g, tłuszcze: 14 g, węglowodany: 116 g, błonnik: 26 g

Gotowany brokuł jest źródłem wapnia i witaminy A i fitoskładników. Kasza gryczana jest bogata w błonnik i magnez. Mięso dostarcza białka i żelaza.

Sałata z kukurydzą i pomidorami - przepis na 3 porcje

Kolacja

- sałata 100 g
- pomidor 3 szt.
- kukurydza ½ puszki
- rzodkiewki 12 szt.
- jogurt naturalny 50 g
- jajko 1 szt.
- grahamka 3 szt.
- szynka 3 plastry
- mango 1 szt.
- jabłko 3 szt.

Jajko ugotuj na twardo. Pokrój je w kostkę, tak samo pomidora i rzodkiewki. Sałatę pokrój w paski, wymieszaj z warzywami i jogurtem. Grahamki przekrój i przełóż szynką. Na deser mango i jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 410 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 9 g, węglowodany: 70 g, błonnik: 7 g

Zwróć uwagę, aby kupowana sałata była świeża, bez oznak żółknięcia czy wędnięcia. Różnokolorowe warzywa dodają witamin i minerałów. Mango jest źródłem witamin A i C.

DZIEŃ 7

Placki z morelami - przepis na 3 porcje

- [płatki owsiane](#) 1 szklanka
- [mąka orkiszowa](#) pełnoziarnista 1 szklanka
- mleko lub [napój roślinny](#) 1 szklanka
- [soda oczyszczona](#) 1 łyżeczka
- [oliwa z oliwek](#) 2 łyżki
- morele 200 g

Śniadanie

Płatki namocz na noc w zimnej wodzie. Rano dodaj mąkę, mleko, sodę i łyżkę oliwy. Zmiksuj blenderem. Odstaw do napęcznienia na 15 minut. Dodaj pokrojone w plasterki morele, delikatnie wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni z łyżką oliwy przed pierwszym smaženiem.

Kalorie w jednej porcji: 440 kcal

Białka: 13 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 67 g, błonnik: 10 g

Dzięki owocom placki są słodkie bez dodatku cukru. Dodatek płatków owsianych sprawia, że dobrze się smażą.

Kanapka z wędzonym tofu - przepis na 3 porcje

- grahamka 3 szt.
- wędzone tofu 100 g
- sałata 6 liści
- kiełki jarmużu 30 g
- pomidor 3 szt.
- szparagi 500 g
- jabłko 3 szt.

II śniadanie

Szparagi ugotuj. Tofu pokrój w kostkę. Na kanapkę nałóż sałatę, tofu i kiełki. Zjedz z pomidorami i szparagami. Na deser jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 320 kcal

Białka: 31 g, tłuszcze: 16 g, węglowodany: 56 g, błonnik: 6 g

Tofu jest źródłem żelaza, wapnia i białka. Warzywa dostarczają błonnik, witaminy i minerały.

Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami - przepis na 3 porcje

Obiad

- [makaron](#) pełnoziarnisty 300 g
- szpinak 400 g
- czosnek 3 ząbki
- sok z cytryny 2 łyżki
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [suszone pomidory](#) 6 szt.
- fasola czerwona 1 szklanka
- rukola 50 g
- pomidor 3 szt.
- awokado ½ szt.
- cebula czerwona ½ szt.
- [orzechy nerkowca](#) 6 szt.
- jogurt naturalny 450 g
- banan 3 szt.
- [sól](#)
- Czereśnie 400 g

Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Na oliwie podsmaż czosnek pokrojony w plasterki. Dodaj szpinak i suszone pomidory. Podsmażaj przez 10 minut. Dodaj sok z cytryny, płatki drożdżowe, sól. Wymieszaj szpinak z makaronem. Pomidora, awokado i cebulę pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z rukolą, czerwoną fasolą oraz orzechami. Na deser czereśnie, jogurt i banan. Możesz zjeść je oddzielnie lub zmiksować na koktajl.

Kalorie w jednej porcji: 1000 kcal

Białka: 37 g, tłuszcze: 20 g, węglowodany: 168 g, błonnik: 25 g

Podczas gotowania zielone liście tracą swoją objętość, dzięki czemu łatwiej jest zjeść więcej tych wartościowych warzyw w jednym posiłku. Poza sezonem możesz użyć mrożonego szpinaku.

Salatka z awokado i tuńczykiem - przepis na 3 porcje

Kolacja

- awokado 1 szt.
- roszponka 50 g
- [tuńczyk](#) w wodzie 300 g
- oliwki zielone 12 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- cebula ½ szt.
- szczypiorek ½ pęczka
- chleb pełnoziarnisty 6 kromek

Awokado obierz ze skóry i pokrój w kostkę. Cebulę i szczypiorek posiekaj. Roszponkę wymieszaj z awokado, tuńczykiem, oliwkami, cebulą i szczypiorkiem. Skrop oliwą. Podawaj z pełnoziarnistym pieczywem.

Kalorie w jednej porcji: 440 kcal

Białka: 36 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 36 g, błonnik: 8 g

Ryba i awokado dostarczają zdrowych tłuszczów. Cebula ma działanie przeciwbakteryjne i jest prebiotykiem wspierającym nasze bakterie jelitowe.

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne

Żeby wiedzieć, jaką ilość energii potrzebujemy do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych, należy obliczyć **podstawową przemianę materii (PPM)**. **Całkowita przemiana materii (CPM)** uwzględnia dodatkowo wszelką aktywność fizyczną. Od wyniku CPM odejmujemy początkowo ok. 200-300 kcal, by zapewnić sobie zdrowe odchudzanie na poziomie do 0,5 do 1,0 kg tygodniowo. Wzór do obliczenia PPM i CPM znajdziesz poniżej.

Wzór na PPM dla kobiet wg Harrisa-Benedicta

$$655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała w kg}) + (1,85 \times \text{wzrost w cm}) - (4,676 \times \text{wiek})$$

Wzór na PPM dla mężczyzn wg Harrisa-Benedicta

$$66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała w kg}) + (5,003 \times \text{wzrost w cm}) - (6,775 \times \text{wiek})$$

$$\text{CPM} = \text{PPM} \times \text{PAL}$$

Współczynnik aktywności fizycznej PAL

W zależności od aktywności, wybieramy konkretny współczynnik:

- 1,2 – 1,3 – bezruch np. chory leżący w łóżku
- 1,4 – niska aktywność fizyczna - siedzący tryb życia, sporadyczne ćwiczenia, spacer
- 1,5 (K) -1,6 (M) – lekka aktywność fizyczna
- 1,7 – średnia aktywność fizyczna
- 2 – duża aktywność fizyczna
- 2,2-2,4 – wyczynowe uprawianie sportu