



JADŁOSPIS DLA ZAPRACOWANYCH

7 dni, 2100 kcal

Uwagi:

- Jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności **2100 kcal dla osób zdrowych**.
- Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, masz na coś alergię lub nietolerancję, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny jadłospis dostosowany do potrzeb Twojego organizmu.
- 15% energii w jadłospisie pokrywa białko, 30% energii pochodzi z tłuszczu, 55% z węglowodanów, jadłospis dostarcza ok. 30 g błonnika.
- Jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne minerały i witaminy.
- Zaprezentowana dieta wymaga minimum czasu poświęconego na gotowanie, w dużym stopniu opiera się na gotowych i zdrowych produktach.
- Godziny proponowanych posiłków są dowolne, przerwy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godziny.
 - Wypijaj dodatkowo codziennie minimum 2 litry wody.
- 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	Bułki grahamki z tuńczykiem 703 kcal B: 33 g T: 19 g W: 111 g¹ • 2 bułki grahamki • 70 g tuńczyka z wody • łyżka majonezu light • ¼ cebuli czerwonej • pomidor Bułki przekrój, posmaruj majonezem light. Ułóż na nich kawałki tuńczyka z wody, cienkie piórka czerwonej cebuli i plastry pomidora.
II śniadanie	Koktajl bananowo-czekoladowy 276 kcal B: 10 g T: 8 g W: 44 g • 1 banan • łyżka kakao • 200 ml mleka 2% lub napoju roślinnego jaglanego Wszystkie składniki włóż do blendera, zmiksuj na koktajl.
Obiad	Chilli con carne z ryżem basmati – przepis na dwie porcje, jedną porcję zjedz jutro 743 kcal B: 34 g T: 29 g W: 90 g (1 porcja) Chilli con carne - <i>dwie porcje, jedną zostaw na jutro</i> • cebula • 2 ząbki czosnku • 200 g fasoli czerwonej z puszki • łyżka oleju rzepakowego • papryka czerwona • puszka pomidorów • 200 g mięsa mielonego wołowego lub wieprzowego • przyprawy: sól, papryka czerwona, kumin, chili, pieprz, oregano, kakao • natka pietruszki lub kolendry Dodatek • 80 g ryżu basmati Na rozgrzaną patelnię z olejem rzepakowym wrzucić posiekaną bardzo drobno cebulę. Następnie dodać oregano, kumin, paprykę chilli, pół łyżeczki kakao i wyciśnięty przez

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

	praskę czosnek. Dodaj mięso i podsmaż do zarumienienia. Pomidory z puszki dodaj do mięsa. Paprykę pokrój na drobne kawałki i dodaj do potrawy. Wszystko duś do miękkości. Na koniec dodaj odsączoną fasolę i dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z ugotowanym ryżem basmati i natką pietruszki lub kolendry.
Kolacja	Warzywa na patelnię z ziemniakami i serem feta 436 kcal B: 14 g T: 17 g W: 52 g • pół paczki (400 g) mrożonych warzyw na patelnię z ziemniakami • łyżka oliwy z oliwek • 30 g sera feta • 5 pomidorków koktajlowych • przyprawy: oregano, zioła prowansalskie, rozmaryn, sól Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę z oliwek. Dodaj mrożone warzywa, duś pod przykryciem do ich zmięknienia. Pod koniec duszenia posyp potrawę serem i dopraw przyprawami. Podawaj z przekrojonymi na połówki pomidorkami koktajlowymi.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Jaglanka z jabłkiem, cynamonem i imbirem 582 kcal B: 20 g T: 11 g W: 105 g • łyżeczka cynamonu • jedno jabłko • 70 g kaszy jaglanej • 400 ml mleka 2% • szczypta imbiru • łyżka miodu 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, łyżeczkę miodu oraz jabłko. Jabłko możesz wkroić także, kiedy jaglanka jeszcze się gotuje - wtedy będzie miękkie.
II śniadanie	Ciasteczka amarantusowe, banan 236 kcal B: 4 g T: 6 g W: 42 g • 1 banan • 4 ciasteczka amarantusowe
Obiad	Chilli con carne z kaszą jęczmienną – druga porcja 743 kcal B: 34 g T: 29 g W: 90 g Dodatek • 80 g kaszy jęczmiennej Przepis jak w dniu poprzednim. Podawaj z ugotowaną kaszą jęczmienną.

Kolacja	Fritatta z fetą 573 kcal B: 30 g T: 35 g W: 44 g • kromka chleba żytniego razowego • 2 jaja • łyżka oliwy z oliwek • 50 g zielonego groszku • pół papryki • 50 g sera feta • 30 g pomidorów suszonych z oliwy • przyprawy: oregano, sól, pieprz Zielony groszek odcedź. W misce połącz groszek, fetę i oregano. Dodaj paprykę i pokrojone suszone pomidory. Wymieszaj, wlej ubite jajka i jeszcze raz dokładnie wymieszaj. Odstaw na chwilę. Na wysoką patelnię wlej masę jajeczną, przykryj i smaż na małym ogniu do ścięcia się jajek.
---------	---

DZIEŃ 3

Śniadanie	Kanapki z pesto, mozzarellą i pomidorem 596 kcal B: 24 g T: 33 g W: 56 g • 3 kromki chleba graham • 50 g pesto bazylowego • 50 g mozzarelli • pół pomidora Chleb posmaruj pesto, ułóż na nim pokrojoną mozzarellę i plastry pomidora. Możesz dodatkowo zapiec kanapkę w piekarniku lub tosterze.
II śniadanie	Koktajl jabłkowo-pomarańczowy z guaraną 200 kcal B: 5 g T: 3 g W: 44 g • 1 łyżeczka sproszkowanej guarany • jabłko • pomarańcza • 100 g jogurtu naturalnego Składniki obierz, zblenduj, w razie potrzeby uzupełnij wodą do uzyskania pożądanej konsystencji.

Obiad	Pieczona pierś z indyka, pieczone ziemniaki i gotowane brokuły – przygotuj 1,5 porcji piersi z indyka, występuje kolejnego dnia w sałatce 704 kcal B: 35 g T: 23 g W: 98 g • 200 g brokułów • łyżka oliwy • 400 g ziemniaków • rozmaryn • 100 g piersi z indyka • przyprawy: sól, miód, cytryna Upiecz 1,5 porcji piersi (150g), ponieważ występuje ona także kolejnego dnia na zimno w sałatce. Pierś umyj, osusz ręcznikami papierowymi. W małej miseczce wymieszaj sól, pieprz, miód, sok z cytryny i oliwę. Pierś natrzyj dokładnie, owiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na kilka godzin, aby się marynowała (nie jest to konieczne). Po tym czasie pierś odwiń z folii i przełóż do blaszki, owiń ją folią aluminiową. Wstaw do nagrzanego na 220 stopni C piekarnika. Piecz pod przykryciem przez godzinę, następnie odkryj i dla uzyskania chrupkiej powierzchni piecz chwilę do zarumienienia. Przed podaniem mięso powinno odpocząć około 5 minut. Odlóż 50 g piersi na jutrzejszą sałatkę. Ziemniaki umyj, przekrój na ćwiartki, wyłóż na blachę. Polej oliwą, posyp rozmarynem i odrobiną soli. Piecz w piekarniku przez ok. 30 minut. Brokuły ugotuj, jedz razem z ziemniakami i pierś z indyka.
Kolacja	Musli tropikalne z jogurtem, gruszką, bananem i orzechami macadamia 598 kcal B: 15 g T: 18 g W: 104 g • 200 g jogurtu naturalnego • 1 gruszka • 1 banan • 15 g orzechów macadamia • 60 g musli z owocami suszonymi Banana i gruszkę pokrój, dodaj do jogurtu. Wymieszaj razem z musli i pokruszonymi orzechami macadamia.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Jaglanka truskawkowo-kakaowa z migdałami 680 kcal B: 25 g T: 19 g W: 108 g • 10 g migdałów • 70 g kaszy jaglanej • łyżka kakao • łyżka miodu • 1 szklanka truskawek Kaszę jaglaną przepłucz kilkakrotnie, aż woda będzie czysta. Do garnka wlej mleko, dodaj kaszę i kakao. Gotuj około 15 minut na wolnym ogniu do miękkości, co jakiś czas mieszając. Po ugotowaniu dodaj miód. Dodaj truskawki - kilka zostaw w całości na wierzch, resztę zgnieć z kaszą. Posyp kruszonymi migdałami.
------------------	---

II śniadanie	Salatka z indykiem, ciecierzycą i suszonymi pomidorami 296 kcal B: 19 g T: 9 g W: 36 g • 2 łyżki ciecierzycy z puszki lub słoika • pół papryki • 2 pomidory suszone z oliwy • 3 garści świeżego szpinaku • pół porcji (50g) piersi z indyka upieczonej w dniu poprzednim • 25 g grzanek razowych Szpinak umyj i osusz. Na liściach szpinaku ułóż pokrojoną pierś indyka, pokrojone pomidory suszone, paprykę, posyp ciecierzycą. Przed podaniem posyp grzankami razowymi.
Obiad	Makaron z pesto i pomidorkami koktajlowymi 725 kcal B: 30 g T: 34 g W: 80 g • 30 g parmezanu tartego • 100 g makaronu razowego penne • kilka pomidorków koktajlowych • 2 garści rukoli • 50 g pesto ze słoika Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź, wymieszaj z pesto i przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi. Na wierzchu posyp tartym parmezanem i rukolą.
Kolacja	Salatka ziemniaczana z jajkiem, awokado, ogórkiem kiszonym, w sosie musztardowym 463 kcal B: 18 g T: 19 g W: 60 g • ¼ awokado • łyżeczka oleju rzepakowego • 270 g ziemniaków • jajko ugotowane • łyżka musztardy • 100 g jogurtu • ogórek kiszony • natka pietruszki Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Możesz też pokroić ziemniaki już przed gotowaniem. Pokrój kiszony ogórek. W międzyczasie ugotuj jajka na średnio twardo, tak aby żółtka były tylko odrobinę ścięte. Z oleju rzepakowego, jogurtu i musztardy zrób sos. Polej składniki sosem i dopraw pieprzem. Na wierzch połóż pokrojone awokado i jajko pokrojone na mniejsze części. Posyp pietruszką.

DZIEŃ 5

Śniadanie	Kanapki z twarogiem, szczypiorkiem i słonecznikiem 606 kcal B: 37 g T: 24 g W: 68 g • 3 kromki chleba żytniego razowego
-----------	--

	• łyżka oleju lnianego • łyżka szczypiorku • łyżka słonecznika • 3 liście sałaty • 125 g twarogu • 100 g jogurtu naturalnego Twaróg rozgnieć widelcem z jogurtem. Wymieszaj z olejem lnianym, szczypiorkiem. Połóż twarożek na kromkach chleba. Posyp słonecznikiem i połóż na kanapkach sałatę.
II śniadanie	Koktajl gruszka-pomarańcza-szpinak-truskawki 209 kcal B: 4 g T: 1 g W: 53 g • 1 gruszka • 1 pomarańcza • garść szpinaku • 100 g truskawek • Owoce pokrój, zblenduj składniki, dodając wody w miarę potrzeby.
Obiad	Obiadowe tortille z tuńczykiem i warzywami 767 kcal B: 38 g T: 29 g W: 91 g • 2 tortille pszenne razowe • 70 g tuńczyka z wody • łyżka ketchupu • łyżka śmietany 12% • 50 g czarnych oliwek • pół papryki • 50 g sera feta • 2 garści miksu sałat Tortille podgrzej na patelni, uważając, aby nie wysuszyły się za bardzo. Przygotuj sos, mieszając ketchup ze śmietaną. Pokrój paprykę, oliwki, inne warzywa według uznania. Do tortilli włóż garść sałaty, pokrojone warzywa, odsączonego tuńczyka, ser feta. Polej przygotowanym sosem, zawiń w folię aluminiową.
Kolacja	Kanapki z pastą warzywną 458 kcal B: 10 g T: 14 g W: 74 g • 3 kromki chleba żytniego jasnego • 2 ogórki kiszane • 60 g pasty warzywnej np. ze szpinakiem i orzechami pinii • łyżka szczypiorku • 3 liście sałaty Kromki chleba posmaruj pastą warzywną. Ułóż na nich plastry ogórka kiszzonego, posyp szczypiorkiem i połóż na nich po liściu sałaty.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Owsianka migdałowa z jagodami
-----------	-------------------------------

	609 kcal B: 14 g T: 27 g W: 84 g • ½ szklanki płatków owsianych • 200 ml napoju migdałowego • 30 g masła migdałowego • łyżka syropu z agawy • garść czarnych jagód mrożonych Płatki owsiane ugotuj w napoju migdałowym. Dodaj masło migdałowe i jagody. Polej syropem z agawy.
II śniadanie	Kanapki z serkiem Philadelphia i wędzonym łososiem 241 kcal B: 15 g T: 9 g W: 28 g • 2 kromki chleba graham • 40 g łososia wędzonego • 20 g serka typu Philadelphia • łyżka świeżego siekanego koperku • pół ogórka Kromki chleba posmaruj serkiem typu Philadelphia. Ułóż na nich plastry łososia i pokrojonego ogórka. Posyp koperkiem.
Obiad	Gulasz wołowy z kaszą gryczaną 621 kcal B: 36 g T: 18 g W: 86 g • 100 g kaszy gryczanej • pół papryki czerwonej • łyżka śmietany 12% • ½ cebuli • ząbek czosnku • łyżka koncentratu pomidorowego • łyżka oliwy z oliwek • 100 g łopatkii wołowej • przyprawy: chili, papryka czerwona, tymianek, sól, pieprz, kminek, liść laurowy Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie. Mięso ołucz, wysusz i pokrój w kostkę, obsmaż na oliwie tak długo, aż osiągnie rumiany kolor. Następnie dodaj cebulę, liście laurowe, dodaj wodę i zacznij dusić pod przykryciem ok. 1 godziny (w zależności od preferowanej miękkości mięsa). Pod koniec duszenia dodaj koncentrat pomidorowy, paprykę pokrojoną w kostkę, ząbek czosnku, kminek, paprykę słodką i ostrą, pieprz, sól oraz tymianek. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną i łyżką śmietany.
Kolacja	Makaron z sosem pomidorowym i parmezanem 629 kcal B: 28 g T: 16 g W: 94 g • 100 g makaronu świderki • pół słoika (200 g) gotowego sosu pomidorowego z tuńczykiem • 20 g tartego parmezanu • garść rukoli Makaron ugotuj, odlej z niego wodę. Wymieszaj z podgrzanym w rondlu sosem, posyp

parmezanem i rukolą.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Omlet z brokułem i serem 601 kcal B: 40 g T: 39 g W: 27 g • łyżka maki żytniej • 3 jaja • 100 g brokuła • 120 g jogurtu naturalnego • 20 ml mleka • łyżka musztardy • łyżka oliwy z oliwek • 40 g sera żółtego • świeża bazylia Brokuły ugotuj. Jajka rozbij do miski, dodaj mleko, mąkę, sól, pieprz i posiekaną bazylię. Wszystko wymieszaj widelcem. Wylej masę jajeczną na gorącą patelnię i przykryj. Usmażony omlet posmaruj sosem jogurtowym (jogurt, musztarda, sól, pieprz), ułóż wcześniej ugotowane brokuły, posyp serem, udekoruj posiekaną bazylią.
II śniadanie	Koktajl truskawkowy z botwiną 199 kcal B: 11 g T: 8 g W: 23 g • 2 garści botwiny • 200 ml kefiru • szklanka truskawek • 10 g nasion chia Zmiksuj ze sobą składniki koktajlu.
Obiad	Ryż z warzywami po chińsku i tofu 583 kcal B: 21 g T: 18 g W: 84 g • Łyżka oleju rzepakowego • 200 g mrożonej mieszanki chińskich warzyw • pół puszki pomidorów • 40 g tofu wędzonego • 100 g brązowego ryżu Na oleju podduś warzywa, aż do ich odmrożenia. Ugotuj ryż w wodzie. Do warzyw dodaj pomidory z puszki i pokrojone wędzone tofu. Duś do podgrzania wszystkich składników. Podawaj z ugotowanym ryżem.
Przekąska	Ciastka owsiane cynamonowe bez cukru 240 kcal B: 5 g T: 0,5 g W: 57 g • 75 g ciasteczek owsianych
Kolacja	Bułka grahamka z awokado, szynką wołową i chrzanem.

399 kcal B: 19 g T: 13 g W: 60 g

- 1 bułka grahamka
- pół awokado
- łyżka [chrzanu](#)
- 2 plastry szynki wołowej
- łyżeczka natki pietruszki

Bułkę posmaruj rozgniecionym awokado. Połóż na niej plastry szynki, posmaruj chrzanem, posyp pietruszką.

Autor: Anna Urbańska