



7 dni, 2200 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 2200 kcal **dla osób zdrowych, pracujących umysłowo, z niewielką aktywnością fizyczną;**
 - **jadłospis jest wegetariański** – nie zawiera mięsa, ryb, skorupiaków;
 - jeśli cierpisz na jakieś dodatkowe schorzenia, alergie lub nietolerancje, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny plan dostosowany do Twojego organizmu;
 - jeśli masz wątpliwości co do właściwej kaloryczności diety, jaką powinieneś stosować, skonsultuj się z dietetykiem;
 - godziny zaproponowanych 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, najlepiej wysokozmineralizowanej;
 - możesz popijać między posiłkami herbaty i napary ziołowe, szczególnie polecana jest zielona i biała herbata;
 - jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i minerały;
 - stosuj dodatkowo suplementację witaminą D w dawce 800-2000 IU/dobę, jeśli nie przebywasz na słońcu codziennie co najmniej przez 15 minut w godzinach od 10.00 do 14.00;
 - postaraj się wpisać w plan dnia codzienną umiarkowaną, relaksującą aktywność fizyczną trwającą przynajmniej 30 minut;
 - zadbaj o to, aby codziennie przesypiać 7-8 godzin, unikaj sytuacji stresowych.
-

Autorka: Anna Urbańska – dietetyczka kliniczna, absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Prowadzi własną poradnię dietetyczną online, gdzie pomaga pacjentom w odzyskaniu i utrzymaniu zdrowia. Zajmuje się propagowaniem rzetelnego i opartego o dowody naukowe podejścia do odżywiania, przeprowadzając wykłady i szkolenia na temat wpływu żywienia na zdrowie człowieka. Autorka bloga www.anna-urbanska.pl, gdzie rozprawia się z popularnymi dietetycznymi mitami. Stale doskonali się, śledząc najnowsze badania oraz biorąc udział w szkoleniach i konferencjach naukowych. Najbardziej fascynuje ją temat wpływu mikroflory jelitowej na zdrowie człowieka.

Śniadanie	Owsianka z figami, migdałami i guaraną 519 kcal B: 12 g T: 19 g W: 69 g¹ • 2 świeże lub suszone figi • 20 g migdałów • łyżeczka guarany • 60 g płatków owsianych • 300 ml napoju owsianego • łyżka syropu z agawy Do napoju owsianego dodaj płatki owsiane i zagotuj. Dodaj łyżeczkę guarany i pokruszone migdały. Wierzch udekoruj świeżymi lub suszonymi figami i polej syropem z agawy.
II śniadanie	Koktajl <i>pumpkin spice</i> z dynią i mango 381 kcal B: 13 g T: 17 g W: 51 g • 200g upieczonej dyni lub puree z dyni • pół mango • 20 g masła migdałowego • szklanka napoju sojowego • łyżeczka przyprawy garam masala Zblenduj wszystkie składniki dokładnie na gładki koktajl.
Obiad	Paszteciki z kapustą i grzybami z barszczem do picia - przepis na dwie porcje, zjedz jedną nazajutrz 800 kcal B: 29 g T: 25 g W: 110 g Ciasto: • 30 g drożdży • 30 g masła • 205 g maki pszennej pełnoziarnistej • 150 ml mleka • 3 żółtka • łyżka cukru brązowego • szczypta soli Farsz: • 240 g kiszzonej kapusty • łyżeczka oliwy z oliwek • 50 g suszonych podgrzybków namoczonych w wodzie lub 500 g świeżych grzybów • sól • pieprz • łyżka kminku Barszcz do popijania: • 400 ml soku z buraków • 100 ml zakwasu buraczanego • 2 ząbki czosnku

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

	• łyżka majeranku • łyżeczka cukru brązowego • liść laurowy • ziele angielskie Drożdże rozmieszaj w misce z ciepłym mlekiem i cukrem. Odstaw na kilka minut, aż zaczyn zacznie pracować. Mąkę połącz z solą i dwoma żółtkami, a następnie wymieszaj z zaczynem drożdżowym. Mieszając, dodawaj miękkie masło. Ugnieć dokładnie ciasto i odstaw na 10 minut do wyrośnięcia. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, przesmaż na niej pokrojone grzyby. Dodaj kapustę, posól i popieprz farsz. Ciasto rozwałkuj na płaski prostokąt i wytnij 3-4 podłużne pasy. Rozłóż je na papierze do pieczenia. Wyłóż farsz wzdłuż na jednej stronie każdego z wyciętych pasów. Pasy zawiń i zaklej, aby farsz znajdował się wewnątrz. Pokrój powstałe zawijające na kawałki i oddziel je od siebie. Każdy z nich posmaruj żółtkiem i posyp kminkiem. Piecz przez ok. 30 minut w 180 stopniach C. Sok z buraków i zakwas buraczany przelej do rondla. Dodaj wyciśnięte ząbki czosnku, majeranek, cukier, liść laurowy i ziele angielskie. Podgrzewaj lub zagotuj do uzyskania pożądanej temperatury. Podawaj z pasztecikami grzybowymi.
Kolacja	Roladki warzywne 514 kcal B: 16 g T: 27 g W: 64 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • pół bakłażana • łyżka bazylii • 3/4 cukinii • łyżka oliwy z oliwek • 10 g orzeszków piniowych • 3/4 czerwonej papryki • łyżeczka czerwonego pesto • 25 g sera ricotta light • sól • pieprz Bakłażana i cukinię pokrój na podłużne plastry. Paprykę pokrój w ćwiartki. Warzywa ugrilluj na grillu elektrycznym lub upiecz w piekarniku do miękkości. Ricottę wymieszaj z pesto, solą i pieprzem. Plaster cukinii posmaruj masą z pesto i ricotty, połóż na nim plaster bakłażana, posmaruj ponownie, połóż paprykę. Powstały przekładaniec zawiń, zabezpiecz wykałaczką. Na suchej patelni podpraż orzechy pinii. Roladki skrop oliwą z oliwek, posyp bazylią i prażonymi orzeszkami. Podawaj z grzankami z chleba żytniego razowego.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Tofucznicza 549 kcal B: 31 g T: 19 g W: 74 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • 4 liście sałaty • szklanka świeżego soku marchwiowego
-----------	---

	• pół cebuli • szczypiorek • łyżeczka oliwy z oliwek • łyżka natki pietruszki • pomidor • 200 g tofu • przyprawa curry • sól czarna • łyżka płatków drożdżowych Cebulę obierz, pokrój drobno, zeszklij na oliwie. Dodaj pokrojone, odcedzone pomidory. Duś chwilę do odparowania nadmiaru wody. Pokrusz w dłoniach tofu, dodaj na patelnię. Dopraw przyprawą curry, czarną solą i płatkami drożdżowymi. Smaż jeszcze kilka minut. Przed podaniem posyp szczypiorkiem i zieloną pietruszką. Podawaj z chlebem żytnim razowym. Wypij sok marchwiowy i zjedz tofucznicę z sałatą.
II śniadanie	Kanapka z pesto i pomidorem 352 kcal B: 7 g T: 20 g W: 43 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • pomidor • 40 g sosu pesto • 2 liście sałaty Chleb ogrzej w tosterze. Posmaruj go sosem pesto, wyłóż na nim plastry pomidora i liście sałaty.
Obiad	Paszteciki z kapustą i grzybami z barszczem do picia - przepis z dnia poprzedniego 800 kcal B: 29 g T: 25 g W: 110 g
Kolacja	Risotto z jarmużem i pomidorami 464 kcal B: 16 g T: 14 g W: 60 g • opakowanie (250g) risotto z jarmużem i pomidorami • 5 pomidorów koktajlowych • 20 g parmezanu Przygotuj risotto według przepisu na opakowaniu. Posyp potrawę parmezanem i udekoruj świeżymi pomidorami koktajlowymi.

DZIEŃ 3

Śniadanie	Jaglanka ze śliwkami i kakao 519 kcal B: 21 g T: 17 g W: 68 g • łyżka siemienia lnianego • łyżka kakao • łyżka surowych ziaren kakao • 300 ml napoju sojowego
-----------	---

	• 60 g płatków jaglanych • 2 śliwki Ugotuj płatki jaglane w napoju sojowym. Dodaj kakao, wymieszaj. Posyp siemieniem lnianym, ziarnami kakaowca. Udekoruj pokrojonymi śliwkami.
II śniadanie	Koktajl jeżynowy 271 kcal B: 11 g T: 5 g W: 51 g • banan • garść jeżyn • łyżeczka kakao • 200 ml kefiru • 10 g otrębów pszennych • 10 g szpinaku Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę.
Obiad	Wegetariańskie sushi z tofu 672 kcal B: 31 g T: 18 g W: 100 g • marchewka • ogórek • łyżka sezamu • 6 łyżek sosu sojowego • 120 g tofu • 2 sztuki liści nori • pół łyżki wasabi • 100 g ryżu do sushi Ryż ugotuj tak, aby się kleił. Ogórka, marchewkę i tofu pokrój w cienkie paski. Na arkuszu nori rozprowadź ciekłą warstwę ryżu. Na brzegu arkusza na całej długości rozłóż paski ogórka, marchewki i tofu. Zawień w rulon, zaczynając od miejsca, w którym ułożone zostały składniki. Następnie pokrój rulon na krążki szerokości 2-3 cm. Posyp je sezamem. Podawaj z pastą wasabi i sosem sojowym.
Przekąska	Orzechy włoskie 267 kcal B: 6 g T: 24 g W: 7 g • 40 g orzechów włoskich
Kolacja	Kanapki z pastą oliwkową 531 kcal B: 12 g T: 32 g W: 59 g • 10 g parmezanu • 3 kromki chleba żytniego razowego • garść rukoli • ząbek czosnku • 10 ml oliwy z oliwek • 25 g oliwek • szczypta rozmarynu • szczypta pieprzu czerwonego

Zblenduj oliwki, oliwę z oliwek, rozmaryn i pieprz na pastę. Posmaruj nią kromki chleba. Wyłóż na kromki rukolę, posyp tartym parmezanem.

DZIEŃ 4

Śniadanie

Kanapki z hummusem, roszponką i papryką

574 kcal B: 14 g T: 23 g W: 83 g

- 3 kromki [chleba żytniego razowego](#)
- żółta papryka
- garść roszponki
- 100 g [hummusu](#)
- 2 mandarynki

Posmaruj kromki chleba hummusem. Rozłóż na kanapkach plastry papryki i roszponkę. Osobno zjedz mandarynki.

II śniadanie

Szarlotkowy pudding chia

373 kcal B: 10 g T: 15 g W: 46 g

- 20 g [nasion chia](#)
- pół łyżeczki masła
- szczypta [mielonych goździków](#)
- 200 ml mleka
- 15 g [miodu](#)
- jabłko
- 1/4 skórki z cytryny
- szczypta [cynamonu](#)

Mleko podgrzej do ok. 45 stopni C, dodaj nasiona chia, miód. Wymieszaj i przelej do pucharka lub słoiczka. Odłóż do lodówki na kilka godzin lub na noc. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj pokrojone jabłko. Przypraw goździkami, cynamonem i skórką z cytryny. Duś jabłka do miękkości. Skrop sokiem z cytryny. Pudding chia podawaj z miękkimi jabłkami.

Obiad

Gzik – ziemniaki z twarogiem szczypiorkowym

703 kcal B: 47 g T: 24 g W: 80 g

- 400 g ziemniaków
- 180 g twarogu
- 15 ml [oleju lnianego](#)
- 2 ogórki kiszzone
- 80 g jogurtu naturalnego
- szczypiorek
- łyżeczka koperku

Rozgnieć twaróg z jogurtem za pomocą widelca. Ziemniaki ugotuj. Pokrój szczypiorek i ogórki. Wymieszaj z twarogiem. Gotowane ziemniaki polane olejem lnianym podawaj z twarogiem. Posyp koperkiem.

Kolacja

Curry z dyni z nerkowcami - składniki na dwie porcje, jedną zjedz nazajutrz

	533 kcal B: 11 g T: 29 g W: 67 g • pół cebuli • 400 g dyni • 20 g imbiru • 200 ml napoju kokosowego • 10 ml oliwy z oliwek • 40 g orzechów nerkowca • kmin rzymski • suszona kolendra • kurkuma • 100 g ryżu brązowego • liście kolendry Zblenduj cebulę, imbir, kmin rzymski, kolendrę i kurkumę na pastę. Dynię obierz, pokrój w kostkę. Na dnie dużej patelni rozgrzej oliwę, dodaj pastę. Smaż ok. minutę, dodaj dynię i orzechy nerkowca. Smaż przez kilka minut, dodaj napój kokosowy, przykryj i gotuj. Następnie odkryj pokrywę i gotuj, od czasu do czasu mieszając, do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawaj z ugotowanym ryżem brązowym. Posyp liśćmi kolendry.
--	--

DZIEŃ 5

Śniadanie	Płatki żytnie z malinami i kokosem 556 kcal B: 9 g T: 30 g W: 77 g • 60 g płatków żytnich • 10 g wiórków kokosowych • 5 g kakao • 100 g malin • 200 g napoju kokosowego • 5 g zarodków pszennych • 5 g erytrolu Ugotuj płatki żytnie w napoju kokosowym. Dodaj zarodki pszenne, erytol, kakao i wiórki kokosowe. Posyp malinami.
II śniadanie	Serek wiejski z natką pietruszki i pomidorkami koktajlowymi 288 kcal B: 26 g T: 6 g W: 29 g • 4 kromki pieczywa chrupkiego • 5 g natki pietruszki • 5 pomidorów koktajlowych • 200 g serka wiejskiego Natkę pietruszki posiekaj i dodaj do serka wiejskiego. Zjedz z pieczywem chrupkim i pomidorkami koktajlowymi.
Obiad	Kotleciki gryczano-brokułowe

	747 kcal B: 25 g T: 33 g W: 93 g • jajko • 10 g siemienia lnianego • 75 g brokułów • 45 g cebuli • 10 g szczypiorku • 60 g kaszy gryczanej • marchew • łyżeczka masła • 45 g mąki ryżowej • 15 ml oleju rzepakowego • sól • pieprz • 200 g kapusty kiszzonej Kaszę i brokuł ugotuj. Połowę kaszy wrzuć do miski z brokułem, a połowę delikatnie zblenduj, potem wymieszaj z brokułem. W rondelku rozpuść masło i podsmaż na nim cebulę. Marchewkę zetrzyj i wrzuć do rondla z cebulą. Duś kilka minut, aż zmiękną. Cebulę i marchewkę dodaj do kaszy, wymieszaj. Masę dopraw solą i pieprzem, wymieszaj. Dodaj pokrojony szczypiorek, jajko, siemię lniane i dokładnie wymieszaj. Uformuj kotleciki, oprósz je mąką ryżową i smaż na oleju rzepakowym do zarumienienia. Podawaj z kiszoną kapustą.
Kolacja	Curry z dyni z nerkowcami - <i>danie z dnia poprzedniego</i> 533 kcal B: 11 g T: 29 g W: 67 g

DZIEŃ 6

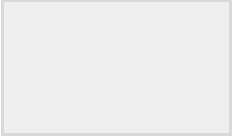
Śniadanie	Tosty z tofu i awokado 524 kcal B: 18 g T: 21 g W: 75 g • 100 g tofu • pół awokado • 3 kromki chleba żytniego razowego • łyżka octu balsamicznego • łyżka oliwy z oliwek • 100 g papryki czerwonej • 100 g papryki żółtej • cebula dymka • sól • pieprz • 2 liście sałaty Tofu pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem. Papryki i awokado pokrój w kostkę, dymkę posiekaj. Smaż tofu na oliwie do czasu, aż nabierze złocistego koloru, dodaj warzywa i duś. Pieczywo podpiecz w tosterze. Wyłóż na kanapkach zawartość patelni. Skrop odrobiną octu balsamicznego. Podawaj z solą, pieprzem i sałatą.
II śniadanie	Czekoladowy krem z awokado i banana 338 kcal B: 5 g T: 13 g W: 53 g

	• pół awokado • pół banana • łyżeczka kakao • łyżeczka syropu daktylowego • 10 ml napoju jaglanego • 3 wafle ryżowe Zblenduj banana, awokado, kakao, napój jaglany i syrop daktylowy. Powstały krem jedz z waflami ryżowymi.
Obiad	Makaron w sosie borowikowym 803 kcal B: 23 g T: 30 g W: 110 g • 30 g borowików suszonych, namoczonych lub 150 g świeżych • cebula • 100 g makaronu z pszenicy durum • 200 ml napoju kokosowego • łyżka natki pietruszki • pomidor • sól • pieprz • tymianek • pół łyżki oliwy Cebulę zeszklij na oliwie. Dorzuć na patelnię pokrojone borowiki. Podsmaż do zarumienienia, następnie dodaj napój kokosowy, tymianek, sól, pieprz i duś do zredukowania sosu. W tym czasie ugotuj makaron. Odcedź go i połącz z sosem. Posyp obficie zieloną pietruszką. Podawaj z pokrojonym pomidorem.
Kolacja	Placuszki dyniowo-twarogowe - <i>składniki na dwie porcje, jedną zjedz nazajutrz</i> 601 kcal B: 46 g T: 15 g W: 75 g • łyżeczka cynamonu • 200 g purée z dyni • szczypta gałki muszkatołowej • 2 jajka • 160 g jogurtu naturalnego • 20 g ksylitolu • 120 g mąki jaglanej • szczypta soli • 300 g twarogu • łyżeczka oleju kokosowego Dynię upiecz, wydrąż z niej miąższ i zmiksuj. Twaróg dokładnie zmiksuj z jajkiem, purée, przyprawami i pozostałymi składnikami. Smaż na oleju kokosowym do zarumienienia. Podawaj z jogurtem naturalnym.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Placuszki dyniowo-twarogowe - <i>danie z dnia poprzedniego</i> 601 kcal B: 46 g T: 15 g W: 75 g
-----------	--

II śniadanie	Orzechowe pralinki 364 kcal B: 9 g T: 20 g W: 42 g • 10 g wiórków kokosowych • szczypta cynamonu • 10 g masła orzechowego • 10 g migdałów • 2 morele suszone • 10 g orzechów nerkowca • 15 g rodzynek • suszona śliwka • szczypta soli Suszone owoce zanurz w ciepłej wodzie na ok. godzinę. Migdały i nerkowce zmiel na mąkę. Dodaj do blendera suszone owoce, masło orzechowe, sól i cynamon. Zblenduj wszystko razem. Uformuj kulki z powstałej masy. Obtocz je wiórkami kokosowymi i włóż do lodówki.
Obiad	Ciecierzycza po chińsku 738 kcal B: 34 g T: 20 g W: 104 g • 150 ml bulionu • pół cebuli • 100 g ciecierzycy • ząbek czosnku • 5 g imbiru • 50 g makaronu sojowego • 200 g mieszanki warzyw chińskich • 10 ml oleju rzepakowego • szczypta papryki chili • łyżka natki pietruszki • szczypta curry • szczypta papryki suszonej • łyżka sosu sojowego • 150 ml wody • szczypta soli • łodyga selera naciowego Ciecierzycę namocz w zimnej wodzie (najlepiej przez kilka godzin), ugotuj. Dopraw przyprawami, skrop sosem sojowym. Odstaw na 30 minut. Na patelnię wlej olej, dodaj poszatkowaną cebulę, czosnek i seler naciowy. Pod koniec smażenia dodaj ciecierzycę. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj mieszankę warzywną i tarty imbir. Zalej bulionem i wodą. Duś przez ok. 15 minut. Dodaj makaron sojowy i duś pod przykryciem, aż zmięknie. Przed podaniem posyp natką pietruszki lub kolendry.
Kolacja	Bułka z ricottą i figami 503 kcal B: 19 g T: 16 g W: 77 g • bułka grahamka • 15 g nasion słonecznika • 3 figi świeże lub suszone • 60 g sera ricotta • 10 ml syropu klonowego



Bułkę posmaruj ricottą. Figi pokrój w plastry i wyłóż na bułce. Posyp słonecznikiem i polej syropem klonowym.

Autor: Anna Urbańska