



JADŁOSPIS

na letnią formę

7 dni, 2200 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 2200 kcal **dla mężczyzn zdrowych, pracujących umysłowo, z niewielką aktywnością fizyczną.**
- Jeśli cierpisz na jakieś schorzenia, alergie lub nietolerancje, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny jadłospis dostosowany do Twoich potrzeb.
- Godziny zaproponowanych posiłków są dowolne, przerwy między posiłkami powinny wynosić ok. 3- 4 godziny.
- Wypijaj codziennie minimum 2 litry wody, najlepiej wysokozmineralizowanej.
- Między posiłkami możesz pić herbatę i napary ziołowe, szczególnie polecana jest zielona herbata.
- 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.
- [Zobacz, jak obliczyć dzienne zapotrzebowanie energetyczne.](#)



ZAMÓW PRODUKTY Z JADŁOSPISU

w jednej dostawie

Autorka: Anna Urbńska – 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.

DZIEŃ 1

Śniadanie	Cykoriowa owsianka z jagodami i syropem klonowym 547 kcal B: 20 g T: 13 g W: 94 g* • 100 g czarnych jagód • Pół łyżeczki kakao • Łyżka kawy z cykorii • 300 ml mleka 2% (lub napoju roślinnego) • 70 g płatków owsianych • 3 łyżeczki syropu klonowego • Łyżeczka przyprawy garam masala Ugotuj płatki owsiane na mleku, dodaj kawę z cykorii i przyprawę garam masala. Pod koniec gotowania dodaj czarne jagody (świeże lub mrożone). Posyp pokruszonymi ziarnami kakaowca lub kakao i polej syropem klonowym.
II śniadanie	Grzanka z awokado, pomidorem, czarnuszką i sałatą 265 kcal B: 7 g T: 11 g W: 47 g • 50 g awokado • 2 kromki chleba żytniego • pomidor • 3 liście sałaty • Łyżeczka czarnuszki • Przyprawa chili • Sól Chleb opiek w tosterze, rozgnieć na nim miękkie awokado, posyp solą i chilli, możesz też skropić grzankę sokiem z cytryny. Połóż na grzanki plastry pomidora, posyp czarnuszką, ułóż na nich liście sałaty.
Obiad	Soczewica po grecku - składniki na 2 porcje, zjedz jedną, drugą zachowaj na kolejny dzień. 866 kcal B: 48 g T: 23 g W: 133 g • 250 g czerwonej soczewicy • Pół cebuli • 2 ząbki czosnku • 20 g koncentratu pomidorowego • marchewka • 2 łyżki octu balsamicznego • 2 łyżki oliwy z oliwek • Natka pietruszki • Pieprz

* 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

	• Sól • 2 ziemniaki • Nasiona soi na kiełki • Opcjonalnie: liść laurowy, goździki, ziele angielskie, cynamon Dodatki: • 2 kromki chleba żytniego razowego • 40 gram sera feta Do wrzącej wody wrzuć soczewicę (bez moczenia) oraz resztę pokrojonych składników. Przyprawiam solą, pieprzem, czosnkiem, octem balsamicznym, można dodać też liście laurowe, ziele angielskie, kilka goździków, szczyptę cynamonu. Przecier pomidorowy dodaj pod koniec gotowania. Gotuj, aż soczewica będzie miękka, w razie potrzeby uzupełniając wodę (soczewica podczas gotowania pęcznieje). Zupa ta powinna być bardzo gęsta, więc uwaga, aby się nie przypaliła. Gotową potrawkę posyp natką pietruszki i kiełkami soi. Zjedz z kromkami chleba.
Przekąska	• 15 g orzechów włoskich
Kolacja	Jajecznica z pieczarkami, cebulą i papryką 454 kcal B: 27 g T: 16 g W: 50 g • 2 kromki chleba żytniego • 4 liście sałaty • 3 jajka • Pół cebuli • Koperek • Łyżeczka masła • Pół papryki • 3 pieczarki Pieczarki, cebulę i paprykę pokrój na kawałki. Podsmaż na maśle, dodaj jajka i usmaż jajecznicę. Podawaj z koperkiem i kromkami chleba oraz sałatą.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Kanapki z pastą słonecznikową, papryką i kiełkami rzodkiewki 508 kcal B: 17,5 g T: 23 g W: 74 g • 3 kromki chleba żytniego • 4 liście sałaty • 40 g pasty słonecznikowej z suszonymi pomidorami • Pół papryki • Nasiona na kiełki rzodkiewki Skomponuj kanapki: posmaruj chleb pastą słonecznikową, połóż pokrojoną
------------------	---

	paprykę, sałatę i wykiełkowaną rzodkiewkę.
II śniadanie	Jogurt z granolą i bananem 387 kcal B: 12 g T: 9 g W: 27,5 g • Małe opakowanie jogurtu naturalnego • 40 g granoli • banan Zmieszaj granolę z jogurtem, dodaj banana.
Obiad	Soczewica po grecku – przepis z dnia poprzedniego, zjedz drugą porcję, tym razem bez dodatków. 630 kcal B: 37 g T: 15,5 g W: 97 g
Przekąska	Jabłko
Kolacja	Salatka z rukolą, pieczonym tofu, mozzarellą i pistacjami 570 kcal B: 40 g T: 36 g W: 23 g • Łyżeczka oleju rzepakowego • 20 g pistacji • Kilka pomidorków koktajlowych • 2 garście rukoli • Ćwierć mozzarelli Pieczone tofu • Kostka tofu • Łyżeczka papryki wędzonej • 2 łyżki sosu sojowego • Łyżka syropu klonowego Tofu zaraz po kupnie włóż do zamrażalnika i zamroź (w opakowaniu). Kilka godzin przed przygotowaniem wyciągnij je z zamrażalnika i rozmroź. Możesz to zrobić np. w misce z ciepłą wodą. Tofu odciśnij z wody za pomocą gazy lub ręczników papierowych. Powinno mieć gąbczastą i suchą strukturę. Możesz pominąć cały proces zamrażania, jednak wtedy tofu jest mniej skore do absorbowania sosu. Tofu pokrój na kawałki pożądanej wielkości. Mogą to być mniejsze lub większe kostki. W miseczce przygotuj sos: połącz sos sojowy z miodem lub syropem klonowym. Kawałki tofu włóż do miseczki i odczekaj, aż wchłoną cały sos. Wyłóż je na papier do pieczenia. Posyp pieprzem i opcjonalnie wędzoną papryką. Włóż do rozgrzanego do ok. 200 stopni C piekarnika, po zarumienieniu jednej strony wyciągnij blachę z piekarnika, przewróć tofu na drugą stronę i jeszcze chwilę piecz.

Tofu dodaj do sałatki z rukoli, pomidorków koktajlowych, mozzarelli. Posyp sałatkę pistacjami i polej olejem rzepakowym.

Koszyk **ekologiczny**

Wszystko czego szukasz
w jednym koszyku i dostawie

SPRAWDŹ

DZIEŃ 3

Śniadanie	Jaglanka chałwowa z malinami 692 kcal B: 17 g T: 31 g W: 107 g • Dwa sezamki • 200 ml napoju jaglanego • 60 g kaszy jaglanej • 2 łyżeczki ksylitolu • 100 g malin • 40g tahini Kaszę jaglaną ugotuj na wodzie, dodaj napój jaglany. Zmieszaj z pastą tahini, malinami mrożonymi lub świeżymi, dodaj ksylitol, posyp pokruszonym sezamkiem.
II śniadanie	Koktajl truskawki - botwinka 250 kcal B: 14 g T: 10 g W: 28 g • Liście botwinki • 300 ml kefiru • Szklanka truskawek • 10 g nasion chia Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl.
Obiad	Pieczony dorsz z ziemniakami i kapustą kiszoną 695 kcal B: 44 g T: 21 g W: 89 g • Szklanka kapusty kiszonej • Koperek • 10 ml oleju lnianego

	• 500 g ziemniaków Pieczony dorsz • 200 g dorsza • Cytryna • Ząbek czosnku • Koperek • Łyżka oliwy z oliwek Filety z dorsza umyj i osusz. Włóż do szklanego naczynia żaroodpornego. Polej oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, posól. Czosnek przeciśnij przez praskę i dołóż do marynaty. Rybę posyp posiekanym koperkiem (świeżym, mrożonym lub suszonym). Możesz poukładać na niej także plastry cytryny. Nakryj naczynie folią aluminiową. Włóż do piekarnika nagrzanego do ok. 200 stopni C na ok. 25 minut. Ugotuj ziemniaki, posyp koperkiem. Zjedz razem z dorszem i kiszoną kapustą polaną olejem lnianym.
Przekąska	Zielona herbata
Kolacja	Bułka z pastą słonecznikową z suszonymi pomidorami 574 kcal B: 35 g T: 23 g W: 68 g • Bułka grahamka • Pół cebuli • Kielki rzodkiewki • Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami • Ogórek • 100 g szynki z indyka Bułkę posmaruj pastą słonecznikową, wyłóż na niej cebulę pokrojoną w krążki, szynkę, wykiełkowaną rzodkiewkę, ogórka.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Omlet z masłem orzechowym z borówkami i jagodami goi 580 kcal B: 30 g T: 32 g W: 43 g • 100 g borówek • 2 łyżeczki jagód goi • 3 jajka • Łyżeczka masła • 30 g masła orzechowego • 20 ml mleka 2% • Sól • 20 g mąki orkiszowej • 150 g jogurtu naturalnego
------------------	---

	W misce umieść jajka, dodaj mleko, sól, mąkę i ubij trzepaczką lub widelcem do połączenia składników. Rozpuść tłuszcz na patelni z nieprzywierającą powierzchnią, wlej jajka. Po 30 sekundach zamieszaj szpatułką w środku omletu. Po ok. 4-5 minutach masa zacznie się ścinać. Złóż omlet na pół, zostaw na gazie na 1 minutę i wykładaj na talerz. Na koniec posmaruj masłem orzechowym, posyp borówkami i jagodami goi. Zjedz z jogurtem.
II śniadanie	Koktajl truskawkowy na mleku migdałowym 203 kcal B: 5 g T: 6 g W: 38 g • Liście botwinki • 200 ml napoju migdałowego • 300 g truskawek • Łyżeczka macy w proszku • 50 ml soku z aceroli Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na koktajl.
Obiad	Makaron w sosie pieczarkowym – składniki na dwie porcje, jedną zjedz jutro. 823 kcal B: 46 g T: 26 g W: 102 g • 300g makaronu orkiszowego • 200 ml mleczka kokosowego • 2 łyżki oliwy z oliwek • 10 pieczarek • Natka pietruszki • 10 pomidorków koktajlowych • Sól • Pieprz • 200 g piersi z kurczaka Makaron ugotuj al dente. Pieczarki oraz kurczaka podsmaż na oliwie. Dodaj sól i pieprz, później pomidorki koktajlowe. Dodaj mleczko kokosowe oraz ugotowany makaron, wymieszaj. Przed podaniem posyp natką pietruszki.
Podwieczorek	Lekki koktajl kokosowy 41 kcal B: 2 g T: 0,4 g W: 5 g • 200 ml wody kokosowej • 50 ml soku z żurawiny • Łyżeczka chlorelli Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
Kolacja	Salatka z kurczakiem i mango 476 kcal B: 31 g T: 16 g W: 60 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • 35 g awokado

- 100 g piersi z kurczaka
- 70 g mango
- 5 g [płatków migdałowych](#)
- 5 g [miodu](#)
- Łyżeczka [octu balsamicznego](#)
- Pół ogórka
- Łyżeczka [oliwy z oliwek](#)
- Łodyga selera naciowego
- Miks sałat
- [sól](#)

Kurczaka zgrilluj na patelni grillowej. Ostudź i pokrój w kostkę. Awokado obierz i pokrój w plasterki, skrop sokiem z cytryny. Migdały upraż na nieprzywierającej patelni. Ogórka pokrój w plasterki, mango w kostkę. Połącz z plasterkami selera naciowego i kurczakiem. Przygotuj sos z łyżeczki oliwy, miodu, odrobiny octu balsamicznego, soli i ewentualnie mieszanki ziół prowansalskich. Polej nim sałatkę. Do miski wyłóż sałatę i pozostałe składniki. Posyp uprażonymi migdałami. Zjedz z żytnim chlebem.

DZIEŃ 5

Kanapki z pastą słonecznikową i grillowaną pierś z kurczaka

439 kcal B: 23 g T: 14 g W: 65 g

Śniadanie

- 20 g [nasion słonecznika](#)
- 3 kromki chleba żytniego
- Kiełki soczewicy
- 2 liście sałaty
- 100g piersi z kurczaka
- Zioła prowansalskie

Słonecznik z ziołami prowansalskimi zblenduj w blenderze na pastę (dodając wodę dla uzyskania pożądanej konsystencji). Kromki chleba posmaruj pastą. Pierś z kurczaka obtocz w ziołach prowansalskich, zgrilluj, połóż pokrojoną na kanapkach, udekoruj kiełkami i sałatą.

Brownie z fasoli z bakaliami – składniki na dwie porcje w formie babeczek, jeśli więcej osób będzie jadło brownie, przygotuj je w keksówce. Posilek można podzielić na dwa mniejsze.

482 kcal B: 18 g T: 18 g W: 56 g

II śniadanie

- jajko
- 4 [orzechy włoskie](#)
- 40 g [daktyli](#)
- 160 g fasoli konserwowej czerwonej
- Łyżeczka [kakao](#)
- 10 ml [oliwy z oliwek](#)

	10 g suszonej żurawiny ¼ łyżeczki sody oczyszczonej Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C. Daktyle mocz w szklance gorącej wody przez ok. 10 minut (mogą być namoczone wcześniej nawet przez noc). Odcedź fasolę i przepłucz pod bieżącą wodą. Wyciągnij z ciepłej wody namoczone daktyle i przełóż je do miksera. Wodę zachowaj. Miksuj daktyle do uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać kilka łyżek wody po moczeniu daktyli dla łatwiejszego miksowania. Powstała pasta daktylowa powinna mieć konsystencję masła orzechowego. Nadszedł czas na zblendowanie wszystkich składników. Dodaj jajka, fasolę, pastę daktylową, sodę, kakao i blenduj na gładką masę. Dodaj oliwę z oliwek i kilka łyżek wody po moczeniu daktyli. Kiedy konsystencja jest gładka i nie ma grudek, umieść ciasto w keksówce. Wymieszaj z żurawiną i orzechami. Włóż ciasto do piekarnika na ok. 40 -70 minut, babeczkę na 20 minut.
Obiad	Makaron w sosie pieczarkowym – porcja z dnia poprzedniego. 823 kcal B: 46 g T: 26 g W: 102 g
Kolacja	Placuszki kokosowe z bananem 472 kcal B: 11 g T: 15 g W: 79 g - Jajko 15 g banana suszonego 100 g borówek 20 g pasty kokosowej 10 g ksylitolu 40 g maki ryżowej 10 g płatków kokosowych Jajko wymieszaj z mąką ryżową, w razie potrzeby dodaj mleko lub wodę. Smaż placuszki na patelni bez tłuszczu. Posmaruj je pastą kokosową, posyp borówkami i pokruszonymi suszonymi bananami. Udekoruj płatkami kokosowymi.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Amarantus w orientalnych przyprawach 549 kcal B: 17 g T: 18 g W: 91 g 150 g ananasa 10 g kandyzowanego imbiru 10 g migdałów 300 ml napoju migdałowego 70 g amarantusa
-----------	--

	• Łyżeczka przyprawy garam masala Ugotuj płatki z amarantusa w napoju migdałowym, dodaj ananasa, kandyzowany imbir, pokruszone migdały i przyprawę garam masala.
II śniadanie	Koktajl mango z mlekiem owsianym i nasionami chia 162 kcal B: 3,5 g T: 5 g W: 22 g • 20 g jarmużu • 100 g pulpy z mango • 10 g nasion chia • 100 ml napoju owsianego Zblenduj składniki na koktajl.
Obiad	Zapiekanka z kaszy jaglanej i warzyw 784 kcal B: 39 g T: 23 g W: 119 g • 1/2 bakłażana • 1/2 cebuli • 1/2 cukinii • 90 g kaszy jaglanej • 2 szkalnki przecieru pomidorowego • 10 ml oliwy z oliwek • 1/2 papryki • natka pietruszki • pomidor • Bazylia, kurkuma, oregano, pieprz • 3/4 mozzarelli Piekarnik nagrzej do 200 stopni C. Bakłażana, paprykę, cukinię, czosnek i cebulę pokrój w kostkę. Warzywa duś przez kilka minut na patelni. Dodaj surową kaszę jaglaną (uprzednio kilkakrotnie wypłukaną w ciepłej wodzie), wlej przecier pomidorowy, wodę lub bulion i zagotuj. W międzyczasie dodaj pomidory (sparzone, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę), a na koniec posiekaną natkę pietruszki. Przypraw ziołami prowansalskimi, słodką papryką, ostrą papryką, kurkumą, solą i pieprzem. Przełóż do naczynia żaroodpornego, posyp mozzarellą. Piecz ok. 30 minut.
Podwieczorek	Czekoladowy pudding chia z jagodami 295 kcal B: 8 g T: 15 g W: 19 g • Łyżeczka kakao • 10 g syropu klonowego • 30 g nasion chia • 200 ml napoju jaglanego • Kilka ziaren surowego kakaowca Wymieszaj dokładnie: kakao, nasiona chia, syrop klonowy i napój jaglany.

	Odstaw do lodówki, poczekaj, aż stężeje. Posyp pokruszonymi ziarnami kakaowca.
Kolacja	Salatka z kaszą bulgur 410 kcal B: 14 g T: 19 g W: 46 g • Bazylia • Łyżka oliwy z oliwek • Pół papryki • Natka pietruszki • 20 g sera feta • 50 g kaszy bulgur Ugotuj kaszę, na patelni podsmaż paprykę, dodaj kaszę, przypraw bazylią, posyp pokruszonym serem feta.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Owsianka różana 652 kcal B: 23 g T: 18 g W: 101 g • Brzoskwinia • 3 łyżki marmolady o smaku różanym • 200 ml napoju sojowego • 70 g płatków owsianych • 30 g nasion chia Ugotuj płatki owsiane w napoju sojowym, dodaj pokrojoną brzoskwinie, marmoladę z róży i nasionka chia.
II śniadanie	Domowe batoniki energetyczne - <i>porcja jest bardzo duża jak na drugie śniadanie, uwzględnia ona rozkład tego posiłku na dwa razy, na przykład do zielonej herbaty na podwieczorek lub inny dzień</i> 730 kcal B: 16 g T: 30 g W: 108 g • 2 łyżeczki wiórków kokosowych • 2 kostki gorzkiej czekolady • 60 g daktyli • 40 ml soku z aceroli • 2 łyżeczki masła orzechowego • 10 g migdałów • 10 ml syropu klonowego • 10 g orzechów laskowych • 20 g płatków owsianych • 40 g śliwek suszonych Orzechy podpraż na patelni, następnie posiekaj nożem na mniejsze kawałki.

	Daktyle i śliwki zmiksuj z sokiem z aceroli na gładką masę. Połącz owoce z orzechami, dodaj wiórki kokosowe, syrop klonowy, masło orzechowe i czekoladę. Uformuj baton lub batony i piecz w piekarniku rozgrzanym do 220 stopni C przez ok. 5 minut.
Obiad	Cielęcina z warzywami po chińsku 485 kcal B: 33 g T: 20 g W: 49 g • ½ jaja • 120 g polędwicy cielęcej • 50 g brazowego ryżu • 150g mrożonych warzyw na patelnię • Przyprawa do wołowiny • 5 ml oliwy z oliwek Ryż ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Cielęcinę pokrój na cienkie paseczki, oprószy przyprawami i podsmaż na oleju, dodaj trochę wody i duś 10 minut. Dodaj warzywa i jeszcze trochę wody w razie konieczności. Duś pod przykryciem do miękkości mięsa. Przesuń mięso z warzywami i na połowie patelni podsmaż jajko, następnie wszystko wymieszaj. Podawaj z ryżem.
Podwieczorek	Zielona herbata
Kolacja	Salatka ryżowa z łososiem, ananasem i orzechami brazylijskimi 513 kcal B: 17 g T: 15 g W: 79 g • 100 g ananasa • 60 g wędzonego łososa • 10 g orzechów brazylijskich • Natka pietruszki • 60 g ryżu basmati Ryż ugotuj na sypko, ostudź. Dodaj pokrojonego wędzonego łososa, ananasa, orzechy brazylijskie i natkę pietruszki

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