



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 dostosowany do Twoich potrzeb.
- 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	Owsianka z mrożonymi wiśniami - przepis na 2 porcje • płatki owsiane 1 szklanka • suszone daktyle 10 szt. • rodzynki 2 łyżki • ziarenka słonecznika 2 łyżki • siemię lniane mielone 2 łyżki • orzechy włoskie 6 szt. • wiśnie mrożone ½ szklanki • banan 1 szt. W garnku podgrzej 300 ml wody, dodaj suszone daktyle, płatki owsiane, rodzynki i ziarenka słonecznika. Gotuj, mieszając. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj pokrojonego banana oraz mielone siemię lniane. Wiśnie podgrzej w oddzielnym garnku lub kuchence mikrofalowej. Owsiankę przełóż na talerze, dodaj orzechy włoskie i podgrzane wiśnie. Kalorie w jednej porcji: 560 kcal Białka: 13 g, tłuszcze: 19 g, węglowodany: 87 g, błonnik: 13 g Śniadanie długo utrzymuje poziom sytości dzięki pełnoziarnistym płatkom oraz orzechom i pestkom, które są źródłem białka i tłuszczu.
II śniadanie	Zielony koktajl z jarmużem - przepis na 3 porcje • banan 2 szt. • nasiona chia 2 łyżki • jarmuż 2 szklanki • pomarańcza 2 szt. • pestki dyni 2 łyżki Drobno posiekany jarmuż oraz pozostałe składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl. Kalorie w jednej porcji: 200 kcal Białka: 5 g, tłuszcze: 5 g, węglowodany: 33 g, błonnik: 7 g Zielone koktajle to pyszny sposób na zjedzenie większej ilości zielonych liści. Dodatek pestek i orzechów sprawia, że koktajl jest bardziej odżywczy i wolniej się trawi, dając poczucie sytości.
Obiad	Zupa jarzynowa - przepis na 4 porcje • mieszanka mrożonych warzyw 450 g • żółta soczewica ½ szklanki

- [orzechy nerkowca](#) 10 g
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [kurkuma](#) 1 łyżeczka
- [mleko kokosowe](#) 2 łyżki
- [sól](#)
- cebula 1 szt.
- czosnek 1 ząbek
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- natka pietruszki ½ pęczka

Na oliwie podsmaż drobno posiekaną cebulę i czosnek. Zalej 1 litrem wody, dodaj mrożone warzywa oraz przepłukaną na sitku soczewicę. Gotuj przez 30 minut. Połowę zupy odlej do wysokiego naczynia, dodaj płatki drożdżowe i orzechy nerkowca, zmiksuj blenderem. Wlej do pozostałej zupy. Na talerzach dodaj natkę pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 215 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 31 g, błonnik: 8 g

Zupa jarzynowa to szybki i prosty do przygotowania posiłek. Większą ilość możesz zamrozić lub przelać do słoików i trzymać w lodówce. Orzechy zwiększają ilość tłuszczu i żelaza w posiłku.

Pieczone bataty z soczewicą i kiszoną kapustą - przepis na 1 porcję

- słodkie ziemniaki 2 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [soczewica zielona](#) gotowana ½ szklanki
- [kiszoną kapustą](#) 100 g
- pomarańcza 1 szt.
- [gorzka czekolada](#) 30 g

Bataty pokrój w plasterki, wymieszaj z oliwą, wyłóż na blaszkę do pieczenia i piecz przez 20-30 minut w temperaturze 180 stopni C. Ziemniaki podawaj z kiszoną kapustą i ugotowaną soczewicą. Na deser pomarańcza.

Kalorie w jednej porcji: 750 kcal

Białka: 18 g, tłuszcze: 30 g, węglowodany: 102 g, błonnik: 23 g

Bataty i soczewica są źródłem skrobi odpornej i błonnika. Kiszoną kapustą dostarcza kolejną porcję błonnika oraz witaminy A, C i bakterii probiotycznych.

Salatka szparagowa z pomidorami - przepis na 3 porcje

Kolacja

- szparagi 450 g
- pomidorki koktajlowe 1 szklanka
- ocet balsamiczny 2 łyżki
- [sok pomarańczowy](#) 1 łyżka
- czerwona cebula ½ szt.

- sałata 150 g
- [orzechy nerkowca](#) 3 łyżki
- pieprz
- grahamka 6 szt.
- [hummus](#) 6 łyżek
- jabłko 3 szt.

Szparagi ugotuj na parze. Ocet wymieszaj z sokiem pomarańczowym, drobno posiekaną cebulą i szczyptą pieprzu. Sos wymieszaj z pokrojonymi w kostkę szparagami i pomidorkami. Wstaw na 15 minut do lodówki. Wyłóż na liście sałaty i posyp orzechami. Sałatkę zjedz z kanapką z hummusem. Na deser jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 500 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 83 g, błonnik: 16 g

Największą częścią posiłku jest warzywna sałatka. Szparagi są warzywem bardzo sezonowym, dlatego wiosną warto z nich korzystać jak najczęściej. Zawierają kwas foliowy i cenną inulinę (prebiotyk wspierający prawidłową florę bakteryjną w jelitach).

DZIEŃ 2

Kasza jaglana z malinami i mlekiem kokosowym - przepis na 3 porcje

- [kasza jaglana](#) 1 szklanka
- [suszone daktylę](#) 4 szt.
- maliny mrożone ½ szklanki
- banan 1 szt.
- [morele suszone](#) 3 szt.
- [ziarenka słonecznika](#) 2 łyżki
- [siemię lniane](#) 2 łyżki
- [mleko kokosowe](#) 2 łyżki

Śniadanie

Kaszę jaglaną przepłucz na sitku zimną wodą i przelej wrzątkiem. Zagotuj 2 szklanki wody, wrzuć kaszę i pokrojone drobno daktylę, gotuj przez 10 minut pod przykryciem. Dodaj pokrojone morele, ziarenka słonecznika, mielone siemię lniane, mleko kokosowe oraz banana (pokrojonego w kostkę) i mrożone maliny. Wymieszaj.

Kalorie w jednej porcji: 440 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 77 g, błonnik: 13 g

Kasza jaglana jest bogata w witaminy z grupy B oraz magnez. Siemię lniane dostarcza kwasy tłuszczowe omega 3, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

II śniadanie	Kanapka z jajkiem i kielkami - przepis na 3 porcje • bułka grahamka 3 szt. • jajko 3 szt. • pomidor 3 szt. • kielki rzodkiewki 50 g • rzodkiewki 6 szt. • pomarańcza 1 i ½ szt. • mieszanka studencka 210 g • zielona herbata Jajka ugotuj na twardo, pokrój w plasterki i ułóż na kanapkach. Posyp kielkami. Dodatkowo podaj pomidory, rzodkiewki, pomarańcze i mieszankę studencką. Do picia zielona herbata. Kalorie w jednej porcji: 670 kcal Białka: 28 g, tłuszcze: 41 g, węglowodany: 47 g, błonnik: 15 g Kanapki mogą być wartościowym posiłkiem, pod warunkiem, że będą im towarzyszyły warzywa. Poza kielkami na kanapce, proponuję również zjedzenie dodatkowych warzyw, pomidora i rzodkiewek.
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem z ciecierzycy - przepis na 6 porcji • 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. Warzywa wyjmij, dodaj słoik przecieru pomidorowego, płatki drożdżowe, sos sojowy, odrobinę soli oraz jabłko starte na tarce. Doprowadź do wrzenia, wyłącz i zmiksuj blenderem. Podawaj z makaronem z ciecierzycy i natką pietruszki. Kalorie w jednej porcji: 200 kcal Białka: 13 g, tłuszcze: 2 g, węglowodany: 33 g, błonnik: 8 g Zupy pomidorowe i sosy oparte na pomidorach to ulubione potrawy dzieci. Zastępując biały makaron, makaronem ze strączków, znacząco zwiększamy ilość błonnika i białka. Ryż z warzywami i czerwoną fasolą - przepis na 2 porcje • ryż brązowy 1 szklanka • warzywa na patelnię mrożone 450 g

- fasola czerwona 1 szklanka
- szparagi 500 g
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [sól](#)

Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż na niej warzywa. Dodaj czerwoną fasolę (ugotowaną lub z puszki) oraz ugotowany ryż, kurkumę i płatki drożdżowe, ewentualnie sól do smaku. Wymieszaj i podawaj z ugotowanymi na parze szparagami.

Kalorie w jednej porcji: 630 kcal

Białka: 25 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 109 g, błonnik: 25 g

Połączenie ryżu i fasoli sprawia, że posiłek zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy.

Salatka z jarmużem, awokado i jabłkiem - przepis na 3 porcje

- jarmuż 1 szklanka
- awokado 1 szt.
- sok z cytryny 2 łyżki
- cebula ½ szt.
- jabłko 1 szt.
- [orzechy włoskie](#) ⅓ szklanki
- [soczewica zielona](#) 1 szklanka
- [ryż brązowy](#) ½ szklanki

Kolacja

Szklankę drobno pokrojonego jarmużu umieść w misce. Dojrzałe awokado i sok z cytryny wetrzaj dłońmi w liście jarmużu, aż zaczną mięknąć i wiotczeć. Dodaj drobno pokrojone cebulę, jabłko i orzechy włoskie oraz ugotowaną soczewicę i ryż, wymieszaj.

Kalorie w jednej porcji: 330 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 38 g, błonnik: 10 g

Salatka zawiera białko pochodzące z soczewicy i ryżu. Zdrowe tłuszcze z awokado i orzechów. Jest bogata w witaminę K i kwas foliowy.

Koszyk **ekologiczny**

Wszystko czego szukasz
w jednym koszyku i dostawie

SPRAWDŹ

DZIEŃ 3

Śniadanie	Pudding śniadaniowy z nasionami chia - przepis na 3 porcje • mleko sojowe niesłodzone 2 szklanki • nasiona chia ½ szklanki • płatki owsiane 1 szklanka • rodzynki 4 łyżki • borówki amerykańskie 1 szklanka • banan 2 szt. Mleko, nasiona chia, płatki owsiane i rodzynki wymieszaj w misce (w razie potrzeby dolej więcej mleka). Włóż na noc do lodówki. Rano dodaj banana pokrojonego w plasterki oraz borówki amerykańskie. Kalorie w jednej porcji: 450 kcal Białka: 15 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 67 g, błonnik: 17 g Wybierając napój sojowy, zwróć uwagę, aby było fortyfikowane w wapń i nie zawierało cukru. Nasiona chia są źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 oraz nadają śniadaniu fajną konsystencję.
II śniadanie	Jogurt z orzechami i kiwi - przepis na 2 porcje • jogurt naturalny 450 g • orzechy włoskie 6 szt. • kiwi 3 szt. • banan 1 szt. • ziarenka słonecznika 3 łyżki Kiwi i banana pokrój w kostkę, wymieszaj z jogurtem, posyp orzechami i słonecznikiem. Kalorie w jednej porcji: 430 kcal Białka: 14 g, tłuszcze: 23 g, węglowodany: 44 g, błonnik: 7 g Zamiast kupować owocowe jogurty z dodatkiem cukru, wymieszaj naturalny jogurt ze świeżymi owocami. Dodatek orzechów i pestek wzbogaca posiłek w zdrowe tłuszcze.
Obiad	Zupa kalafiorowa z żółtą soczewicą - przepis na 4 porcje • kalafior mrożony 450 g • ziemniaki 4 szt. • marchewka 1 szt. • pietruszka 1 szt. • por 1 szt.

- żółta [soczewica](#) ½ szklanki
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [sos sojowy](#) 1 łyżka
- [kurkuma](#) 1 łyżeczka
- [sól](#), pieprz

Marchewkę i pietruszkę zmixuj w pojemniku blendera, pora pokrój w drobne paski, ziemniaki w kostkę. Warzywa zalej wodą, dodaj kalafiora, soczewicę i sól. Gotuj przez 30 minut. Gdy warzywa będą miękkie odlej 300 ml zupy, dodaj do niej przyprawy (sos sojowy, kurkumę, płatki drożdżowe) zmixuj blenderem i wlej do pozostałej zupy.

Kalorie w jednej porcji: 300 kcal

Białka: 14 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 59 g, błonnik: 10 g

Zupy warzywne pozwalają na przemycenie dużej ilości warzyw. Tutaj kalafior, por, marchewka i pietruszka. Dodatek soczewicy sprawia, że zupa ma więcej białka, błonnika i jest bardziej sycąca.

Wrapy z mango i czarną fasolą - przepis na 2 porcje

- czarna fasola 1 szklanka
- awokado 1 szt.
- czosnek 2 ząbki
- pomidor 2 szt.
- mango 1 szt.
- rzodkiewki 4 szt.
- cebula czerwona 1 szt.
- [ziarenka słonecznika](#) 2 łyżki
- sok z cytryny 2 łyżki
- [kmin rzymski](#) 1 łyżeczka
- sałata rzymska 9 liści
- pomarańcza 6 szt.

Fasolę (ugotowaną lub z puszki), awokado, czosnek i sok z cytryny zmixuj na pastę. Cebulę, mango, rzodkiewki i pomidory pokrój w kostkę, dodaj słonecznik i wymieszaj. Liście sałaty posmaruj pastą i zwiń, zjedz z sałatką z mango i warzyw. Na deser pomarańcza.

Kalorie w jednej porcji: 600 kcal

Białka: 16 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 97 g, błonnik: 26 g

Posiłek składa się z warzyw, owoców i fasoli. Dodatek słonecznika i awokado uzupełnia go w zdrowe tłuszcze, które pomagają przyswoić witaminy z warzyw.

Kolacja

Sałatka z tofu z rodzynekami - przepis na 3 porcje

- tofu naturalne 180 g

- papryka 1 szt.
- awokado 1 szt.
- czosnek 1 ząbek
- sok z cytryny 2 łyżki
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [płatki migdałów](#) 2 łyżki
- sałata rzymska 1 szt.
- [rodzynki](#) 2 łyżki
- seler naciowy 1 łydoga
- bazylia świeża 10 łydeg
- [sól](#)
- grahamka 3 szt.
- kiwi 3 szt.
- gorzka czekolada 30 g

Awokado zmiksuj z bazylią, czosnkiem, sokiem z cytryny, solą, płatkami migdałów i płatkami drożdżowymi. Tofu, paprykę, selera pokrój w kostkę. Wymieszaj tofu, warzywa i rodzynki z pesto z awokado. Podawaj na pokrojonych liściach sałaty rzymskiej, zjedz z bułką grahamką.

Kalorie w jednej porcji: 450 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 19 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 13 g

Dzięki tofu posiłek jest bogaty w białko, żelazo i wapń. Płatki drożdżowe dostarczają witamin z grupy B. Czerwona papryka jest źródłem witamin A i C.

DZIEŃ 4

Tofucznicza z jarmużem - przepis na 3 porcje

- tofu naturalne 2 kostki po 180 g
- cebula 1 szt.
- pomidor 1 szt.
- jarmuż 1 szklanka
- [kurkuma](#) ½ łyżeczki
- tymianek ½ łyżeczki
- [sól](#), pieprz
- bułki grahamki 6 szt.
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- szczypiorek

Śniadanie

Na patelni podgrzej oliwę, podsmaż na niej posiekaną drobno cebulę. Dodaj pomidora obranego ze skóry i pokrojonego w kostkę, posiekany jarmuż i suszony tymianek. Duś przez kilka minut. Dodaj pokruszone tofu, kurkumę i sól. Na talerzu posyp szczypiorkiem i zjedz z pełnoziarnistym pieczywem.

	Kalorie w jednej porcji: 420 kcal Białka: 26 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 46 g, błonnik: 8 g Tofu jest źródłem wapnia, żelaza i białka. Dodatek jarmużu uzupełnia posiłek w witamina K i A.
II śniadanie	Koktajl z roszponką i jagodami - <i>przepis na 3 porcje</i> • banan 2 szt. • jagody 1 szklanka • napój sojowy niesłodzony 1 szklanka • roszponka 2 szklanki • siemię lniane 3 łyżki • migdały 120 g Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl. Kalorie w jednej porcji: 430 kcal Białka: 14 g, tłuszcze: 25 g, węglowodany: 38 g, błonnik: 11 g Jagody i inne owoce jagodowe (maliny, borówki, truskawki) zawierają najwięcej przeciwutleniaczy ze wszystkich owoców. Warto włączyć je do posiłków również zimą i wiosną, korzystając z mrożonek.
Obiad	Zupa krem z kalafiora - <i>przepis na 4 porcje</i> • kalafior mrożony 450 g • 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: 370 kcal Białka: 15 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 43 g, błonnik: 9 g Dzięki dodatkowi orzechów zupa jest gęsta, kremowa i sycąca. Makaron z pesto z awokado i bazylii - <i>przepis na 2 porcje</i>

	• makaron pełnoziarnisty 250 g • awokado 1 szt. • bazylia świeża 10 łydeg • płatki drożdżowe 4 łyżki • płatki migdałów 4 łyżki • sok z cytryny 2 łyżki • czosnek 2 ząbki • pomidor 3 szt. Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Awokado zmiksuj z sokiem z cytryny, czosnkiem, bazylią, płatkami drożdżowymi i migdałowymi. Pesto wymieszaj z makaronem, podawaj ze świeżym pomidorem. Kalorie w jednej porcji: 730 kcal Białka: 31 g, tłuszcze: 19 g, węglowodany: 111 g, błonnik: 23 g Pesto z awokado to szybki posiłek, bogaty w zdrowe tłuszcze z awokado i białko z makaronu.
Kolacja	Salatka z rukoli - przepis na 3 porcje • rukola 100 g • rzodkiewki 10 szt. • winogrona czerwone 1 szklanka • ciecierzycza ugotowana 1 szklanka • orzechy włoskie 12 szt. • ryż brązowy ½ szklanki Rzodkiewki pokrój w plasterki. Winogrona przetnij na pół i wyjmij pestki. Orzechy posiekaj. Rukolę wymieszaj z pokrojonymi rzodkiewkami i winogronami, dodaj ciecierzycę (ugotowaną lub z puszki), ryż i orzechy. Kalorie w jednej porcji: 320 kcal Białka: 15 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 37 g, błonnik: 7 g Salatka łączy w sobie słodki smak winogron z ostrą rukolą. Ciecierzycza i ryż dostarczają kalorii, białka i żelaza, dzięki czemu sałatka jest sycąca i może stanowić samodzielny posiłek.

DZIEŃ 5

Śniadanie	Owsianka na zimno z migdałami - przepis na 2 porcje • płatki owsiane 1 szklanka • siemię lniane 2 łyżki • banan 2 szt.
-----------	--

	• napój sojowy niesłodzony ½ szklanki • migdały 12 szt. • rodzynki 2 łyżki • kiwi 2 szt. Płatki owsiane zalej zimną wodą i odstaw na noc. Rano zmiksuj banany z mlekiem sojowym i siemieniem lnianym. Koktajl z bananów wymieszaj z płatkami. Przełóż do miseczek, dodaj migdały i pokrojone w plasterki kiwi. Kalorie w jednej porcji: 450 kcal Białka: 13 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 76 g, błonnik: 13 g Owsianka na zimno ma niższy indeks glikemiczny niż wersja gotowana. Dodatek witaminy C z kiwi zwiększa przyswajanie żelaza z płatków i siemienia lnianego.
II śniadanie	Kanapka z hummusem i kiszonym ogórkiem - przepis na 3 porcje • grahamka 3 szt. • hummus 6 łyżek • ogórek kiszony 3 szt. • marchewka 3 szt. • pomidor 3 szt. • orzechy brazylijskie 3 szt. • jabłko 1 i ½ szt. • zielona herbata Bułki posmaruj hummusem, ułóż pokrojonego w plasterki ogórka. Dodatkowo zjedz marchewkę, pomidora, jabłko i orzech brazylijski. Do picia zielona herbata. Kalorie w jednej porcji: 300 kcal Białka: 10 g, tłuszcze: 8 g, węglowodany: 48 g, błonnik: 10 g Hummus dostarcza białka i żelaza. Dzięki marchewce posiłek jest bogaty w witaminę A. Orzechy brazylijskie są źródłem selenu.
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy - przepis na 4 porcje • cebula 1 szt. • marchewka 1 szt. • korzeń selera ½ szt. • soczewica czerwona 1 szklanka • przecier pomidorowy 500 ml • liście laurowe 2 szt. • kasza jaglana 1 szklanka • jabłko 1 sztuka • płatki drożdżowe 2 łyżki • sos sojowy 1 łyżka • posiekana natka pietruszki 6 łyżek

- [sól](#), pieprz

W dużym garnku podsmaż cebulę, dodaj pokrojoną na plasterki marchewkę i korzenia selera. Zalej 1 litrem wody i gotuj przez 15 minut. Po tym czasie dorzuć przepłukaną na sitku soczewicę, przecier pomidorowy i liście laurowe. Gotuj przez 20 minut. Dodaj kaszę jaglaną (kaszę należy wcześniej przelać na sitku zimną wodą i przelać wrzątkiem). Gotuj kolejne 20 minut. Dodaj starte na tarce małe jabłko, sól, pieprz, płatki drożdżowe i sos sojowy. Udekoruj natką pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 240 kcal

Białka: 17 g, tłuszcze: 2 g, węglowodany: 41 g, błonnik: 11 g

Zupa zawiera czerwoną soczewicę - źródło białka i błonnika, przecier pomidorowy - źródło likopenu oraz wartościową kaszę jaglaną.

Makaron z ciecierzycy z kalafiolem w sosie czosnkowym - przepis na 2 porcje

- | | |
|--|------------|
| • makaron z ciecierzycy | 100 g |
| • kalafior mrożony | 450 g |
| • czosnek | 3 ząbki |
| • orzechy włoskie | ½ szklanki |
| • napój sojowy niesłodzony | 1 szklanka |
| • płatki drożdżowe | 2 łyżki |
| • szpinak mrożony | 200 g |
| • majeranek | 1 łyżeczka |
| • banan | 2 szt. |
| • jabłko | 2 szt. |

W małym naczyniu żaroodpornym umieść czosnek, zalej napojem sojowym, przykryj i piecz w temperaturze 175 stopni C przez 30 minut. Upieczony czosnek zmiksuj z orzechami włoskimi i płatkami drożdżowymi i resztą napoju sojowego na gładki sos. Sos przelej do garnka, dodaj szpinak i majeranek. Gotuj przez kilka minut. Oddzielnie ugotuj makaron i kalafiora, nałóż na talerze i polej sosem. Na deser banan i jabłko.

Kalorie w jednej porcji: 830 kcal

Białka: 33 g, tłuszcze: 27 g, węglowodany: 115 g, błonnik: 25 g

Makaron z ciecierzycy dostarcza więcej białka niż makaron pszenny, jest dobrym rozwiązaniem również dla osób na diecie bezglutenowej.

Owocowa sałatka z jarmużem i komosą ryżową - przepis na 3 porcje

Kolacja

- | | |
|---------------------------------|------------|
| • komosa ryżowa | 2 szklanki |
| • jarmuż | 2 szklanki |
| • borówki amerykańskie | 2 szklanki |
| • mango | 1 szt. |

- [orzechy włoskie](#) 2 łyżki
- ocet balsamiczny 2 łyżki
- sok z cytryny 2 łyżki
- [orzechy nerkowca](#) ¼ szklanki
- [rodzynki](#) 2 łyżki

Ocet, sok z cytryny, orzechy nerkowca i rodzynki zmiksuj w blenderze na dressing. Ugotowaną komosę ryżową wymieszaj z drobno posiekanym jarmużem, owocami i sosem. Posyp orzechami.

Kalorie w jednej porcji: 390 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 62 g, błonnik: 8 g

Komosa ryżowa zawiera pełnowartościowe białko. Orzechy dodają zdrowych tłuszczów, a świeże owoce witamin.

DZIEŃ 6

Muffiny cynamonowo-rodzynkowe - przepis na 4 porcje

- [mąka orkiszowa](#) pełnoziarnista 1 szklanka
- [mąka owsiana](#) ½ szklanki
- [proszek do pieczenia](#) 1 łyżeczka
- soda oczyszczona 1 łyżeczka
- [siemę lniane](#) 3 łyżki
- [biała fasola](#) 1 puszka
- banan 3 szt.
- [suszone daktyl](#) 10 szt.
- cynamon 1 łyżeczka
- [rodzynki](#) ½ szklanki

Śniadanie

Mąki, proszek do pieczenia, sodę i mielone siemę lniane wymieszaj z połową szklanki wody. Odstaw na kilka minut. Banany, odcedzoną fasolę, cynamon, daktyl zmiksuj w blenderze. Powstałą masę przełóż do miski z mąką, dodaj rodzynki i wymieszaj. Przełóż do foremek na muffinki i piecz przez 25 minut w temperaturze 175 stopni C.

Kalorie w jednej porcji: 460 kcal

Białka: 13 g, tłuszcze: 4 g, węglowodany: 93 g, błonnik: 14 g

Dodatek fasoli do muffinek zwiększa zawartość białka i żelaza. Cynamon działa przeciwnowotworowo i obniża poziom cukru we krwi. Śniadanie jest słodkie, a nie zawiera białego cukru.

II śniadanie

Zielony koktajl z selerem naciowym - przepis na 2 porcje

- awokado 1 szt.
- seler naciowy 2 laski
- ogórek zielony 2 szt.
- banan 2 szt.
- [siemie lniane](#) 3 łyżki
- [płatki owsiane](#) ½ szklanki
- cytryna 1 szt.

Z cytryny wyciśnij sok. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl.

Kalorie w jednej porcji: 490 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 18 g, węglowodany: 71 g, błonnik: 17 g

Płatki owsiane można łączyć również z warzywami. Obecność płatków i siemienia lnianego zagęszcza koktajl i sprawia, że staje się on sycącym posiłkiem.

Krupnik z kaszą pęczak - przepis na 4 porcje

- suszone grzyby 4 szt.
- [kasza pęczak](#) 1 szklanka
- marchewka 1 szt.
- pietruszka korzeń 1 szt.
- cebula 1 szt.
- liście laurowe 2 szt.
- ziela angielskie 2 szt.
- ziemniaki 4 szt.
- majeranek 1 łyżka
- [sos sojowy](#) 1 łyżka
- [kurkuma](#) 1 łyżeczka

Obiad

Suszone grzyby namocz na noc w zimnej wodzie. Do dwóch litrów wody dodaj kaszę pęczak i gotuj przez godzinę. Dodaj startą na tarce marchewkę, pietruszkę, pokrojoną w kostkę cebulę, grzyby (wraz z wodą w której się moczyły), sól, liście laurowe, ziela angielskie, ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotuj przez 30 minut. Po tym czasie dodaj majeranek i sos sojowy oraz kurkumę.

Kalorie w jednej porcji: 260 kcal

Białka: 6 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 57 g, błonnik: 7 g

Zupa składa się wyłącznie z warzyw, kaszy i suszonych grzybów. Zupa to sposób na zjedzenie warzyw (jak np. korzeń pietruszki), których nie jemy w innych posiłkach.

Spaghetti z sosem pomidorowym i tofu - przepis na 3 porcje

- [makaron spaghetti](#) 300 g
- [przecier pomidorowy](#) 200 g

	• tofu wędzone 180 g • cebula 1 szt. • płatki drożdżowe 2 łyżki • kiełki jarmużu 50 g • kiszone ogórki 3 szt. • zioła prowansalskie 2 łyżki • oliwa z oliwek 1 łyżka • gorzka czekolada 120 g Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie. Cebulę podsmaż na oliwie, dodaj pokruszone tofu i podsmażaj kilka minut. Dodaj przecier pomidorowy, płatki drożdżowe i zioła prowansalskie. Sos wymieszaj z makaronem. Na talerzach posyp kiełkami i podaj z ogórkiem kiszonym. Kalorie w jednej porcji: 660 kcal Białka: 27 g, tłuszcze: 20 g, węglowodany: 92 g, błonnik: 15 g Roślinna wersja spaghetti zawiera białko i żelazo, a nie zawiera tłuszczów nasyconych i cholesterolu.
Kolacja	Sałatka z gotowanego brokułu - przepis na 3 porcje • brokuł 500 g • tofu naturalne 180 g • pasta tahini 2 łyżki • pomidor 2 szt. • kiełki brokułu 20 g • orzechy włoskie 6 szt. • pomarańcza 3 szt. Brokuł podziel na różyczki i ugotuj na parze. Rozłóż na talerzach, posyp pokrojonym w kostkę tofu i pomidorem, polej pastą tahini, dodaj orzechy i kiełki. Kalorie w jednej porcji: 340 kcal Białka: 17 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 32 g, błonnik: 9 g Sałatka jest bogata w wapń dzięki zawartości brokułu, tofu i tahini. Kiełki dostarczają skoncentrowanej dawki witamin i minerałów. Witamina C z pomarańczy ułatwia przyswajanie żelaza z posiłku.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Owsianka z marchewką - przepis na 2 porcje • płatki owsiane 1 szklanka • suszone daktyle 10 szt.
-----------	---

	• rodzynki 2 łyżki • ziarenka słonecznika 2 łyżki • siemę lniane mielone 2 łyżki • płatki migdałów 3 łyżki • wiórki kokosowe 3 łyżki • marchew 2 szt. • cynamon 1 łyżeczka W garnku podgrzej 300 ml wody, dodaj suszone daktyle, płatki owsiane, startą na tarce marchewkę, rodzynki i ziarenka słonecznika. Gotuj, mieszając. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj mielone siemę lniane i cynamon. Owsiankę przełóż na talerze, posyp wiórkami kokosowymi i płatkami migdałów. Kalorie w jednej porcji: 470 kcal Białka: 12 g, tłuszcze: 14 g, węglowodany: 75 g, błonnik: 12 g Warzywa możesz przemycić również w słodkim śniadaniu. Dodatek marchewki do owsianki zwiększa zawartość witaminy A.
II śniadanie	Kanapka z awokado i szczypiorkiem - przepis na 3 porcje • grahamka 3 szt. • awokado ½ szt. • szczypiorek 1 pęczek • jogurt naturalny 300 g • amarantus ekspandowany 6 łyżek • orzechy włoskie 3 szt. Grahamki posmaruj awokado i posyp szczypiorkiem. Jogurt wymieszaj z amarantusem i orzechami. Kalorie w jednej porcji: 300 kcal Białka: 11 g, tłuszcze: 15 g, węglowodany: 30 g, błonnik: 6 g Awokado zawiera zdrowe tłuszcze nienasycone. Amarantus jest źródłem żelaza i białka. Orzechy włoskie dostarczają kwasów tłuszczowych omega 3.
Obiad	Zupa botwinka - przepis na 4 porcje • buraki 2 szt. • ziemniaki 3 szt. • botwinka 1 pęczek • marchew 1 szt. • jabłko 1 szt. • sok z cytryny 2 łyżki • mleko kokosowe 2 łyżki • płatki drożdżowe 2 łyżki Do dużego garnka wlej 1,5 litra wody. Dodaj buraki i marchewkę rozdrobnione w

blenderze lub starte na tarce. Liście i łodygi botwinki pokrój w drobne paski. Gotuj przez 7 minut od momentu, aż zupa się zagotuje. Dodaj sok z cytryny i jabłko starte na tarce. Gotuj kolejne 7 minut. Ziemniaki (pokrojone w kostkę) ugotuj w oddzielnym garnku. Do zupy dodaj ziemniaki, mleko kokosowe i płatki drożdżowe.

Kalorie w jednej porcji: 180 kcal

Białka: 7 g, tłuszcze: 2 g, węglowodany: 34 g, błonnik: 8 g

Botwinka to zupa z dużą ilością zielonych liści. Po sezonie liście botwinki można zamienić na liście jarmużu. Zielone liście to najbardziej wartościowe produkty spożywcze, warto dodawać je do każdej potrawy.

Kasza gryczana z ciecierzycą i suszonymi pomidorami - przepis na 3 porcje

- [kasza gryczana](#) 250 g
- czosnek 2 ząbki
- [ziarenka słonecznika](#) 2 łyżki
- [pestki dyni](#) 2 łyżki
- [suszone pomidory](#) 10 szt.
- ciecierzycza ½ szklanki
- [kiełki rzodkiewki](#) 50 g
- [oliwa z oliwek](#) 1 łyżka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- [kiszona kapusta](#) 200 g
- winogrona 300 g
- jogurt naturalny 600 g
- [orzechy włoskie](#) 6 szt.

Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Na oliwie podsmaż pokrojony w plasterki czosnek, słonecznik i dynię. Dodaj pokrojone suszone pomidory, ugotowaną kaszę gryczaną, ciecierzycę (ugotowaną lub z puszki), płatki drożdżowe, wymieszaj. Na talerzach posyp kiełkami. Podawaj z kiszoną kapustą. Na deser winogrona i jogurt z orzechami.

Kalorie w jednej porcji: 790 kcal

Białka: 29 g, tłuszcze: 26 g, węglowodany: 110 g, błonnik: 16 g

Kasza gryczana jest źródłem błonnika, witamin z grupy B, magnezu, manganu i fosforu. Ciecierzycza dostarcza białka i żelaza.

Salatka na ciepło z cukinii i kukurydzy - przepis na 2 porcje

Kolacja

- cebula 1 szt.
- czosnek 4 ząbki
- cukinia 1 szt.
- kukurydza mrożona 2 szklanki
- czerwona fasola 1 szklanka
- [kmin rzymski](#) ¼ łyżeczki

- | | |
|----------------------------------|------------|
| • kolendra mielona | ¼ łyżeczki |
| • sok z cytryny | 1 łyżka |
| • pieprz | |
| • oliwa z oliwek | 1 łyżka |
| • pomidor | 3 szt. |
| • kiwi | 3 szt. |

Na dużej patelni rozgrzej oliwę, podsmaż drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kukurydzę, pokrojoną w kostkę cukinię, kmin rzymski, kolendrę oraz ⅓ szklanki wody. Podgrzewaj, mieszając, aż warzywa zmiękną, a woda odparuje. Dodaj sok z cytryny, pieprz oraz czerwoną fasolę (ugotowaną lub z puszki). Wymieszaj i podawaj ze świeżym pomidorem. Na deser kiwi.

Kalorie w jednej porcji: 480 kcal

Białka: 17 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 80 g, błonnik: 20 g

Salatka jest bogata w błonnik dający poczucie sytości, witaminy A, C i kwas foliowy.

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

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

Całkowita przemiana materii

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

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