



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 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: 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 mikrobioty jelitowej na zdrowie człowieka.

DZIEŃ 1

Śniadanie	Kanapki z pastą jajeczno-twarogową z kaparami 458 kcal B: 31 g T: 14 g W: 60 g[*] • 3 kromki chleba żytniego razowego • garść rukoli • 20 g wykiełkowanych nasion lucerny • 2 jajka • szczypior • 2 łyżki jogurtu naturalnego • łyżka kaparów ze słoika • 5 oliwek zielonych • szczypta pieprzu • 40 g twarogu • szczypta soli himalajskiej • łyżeczka przyprawy do masła ziołowego i twarogu Jajka ugotuj na twardo, obierz, drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce. Twaróg rozdrobnij widelcem, dodaj jogurt naturalny i jajko. Wymieszaj. Pokrój oliwki, kapary i szczypiorek, wymieszaj pastę z dodatkami. Przypraw solą, pieprzem oraz przyprawą do masła ziołowego i twarogu. Wyłóż pastę na kromki chleba żytniego. Podawaj z rukolą i kiełkami lucerny.
II śniadanie	Koktajl energetyzujący z mango i aronii 353 kcal B: 4 g T: 6 g W: 67 g • 100 ml soku z aronii • mango • łyżeczka ashwagandhy • 150 ml napoju jaglanego • garść jarmużu • łyżeczka sproszkowanej aronii • 10 g siemienia lnianego Włóż składniki do blendera i zmiksuj na gładki koktajl.
Obiad	Wegetariańskie kotleciki meksykańskie z kaszą jęczmienną i sałatką paprykową 873 kcal B: 38 g T: 19 g W: 140 g • 110 g kaszy jęczmiennej perłowej • 2 łyżki płatków drożdżowych • 150 g burgerów wegetariańskich • 90 g tofu np. paprykowego • papryka czerwona • pół czerwonej cebuli • łyżeczka oleju lnianego • łyżeczka przyprawy pomidorowo-bazyliowej z czosnkiem

^{*} 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

	Upiecz kotleciki zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ugotuj kaszę jęczmienną na sypko, wymieszaj ją z płatkami drożdżowymi. Pokrój paprykę i cebulę w piórka, tofu na drobne kostki. Wymieszaj cebulę, paprykę i tofu, polej olejem lnianym. Dopraw przyprawą pomidorowo-bazyliową z czosnkiem.
Przekąska	Szklanka zielonej herbaty .
Kolacja	Gofry kokosowe z owocami 500 kcal B: 21 g T: 33 g W: 21 g • jajko • 100 ml napoju sojowego • łyżeczka ksylitolu • garść borówek amerykańskich • 10 ml oleju kokosowego • 4 truskawki • 40 g mąki kokosowej • 10 g wiórków kokosowych • łyżeczka pasty kokosowej • łyżeczka syropu daktylowego • szczypta soli • łyżeczka proszku do pieczenia • 3 ziarna surowego kakao Mąkę, napój sojowy, żółtko, ksylitol, olej kokosowy, proszek do pieczenia i szczyptę soli zmiksuj na gładką masę. Białko ubij na sztywną pianę i delikatnie wymieszaj z ciastem. Piecz gofry w gofrownicy przez kilka minut i ostudź na kratce. Podawaj z pokrojonymi owocami, posmarowane pastą kokosową, posypane wiórkami kokosowymi i ziarnami kakaowca. Polej syropem daktylowym.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Jaglanka z kurkumą i curry na słodko 618 kcal B: 19 g T: 12 g W: 111g • banan • 2 figi suszone • 70 g kaszy jaglanej • 250 ml napoju ryżowego • 10 g płatków migdałowych • szczypta curry • szklanka wody • szczypta kurkumy • szczypta anyżu • szczypta kardamonu Kaszę jaglaną ugotuj w wodzie i napoju ryżowym. Dodaj pokrojonego banana, kurkumę, anyż, kardamon, curry. Posyp płatkami migdałowymi i pokrojonymi figami.
-----------	--

II śniadanie	Czekoladowy krem z awokado 504 kcal B: 11 g T: 26 g W: 62 g • pół banana • pół awokado • łyżeczka kakao • pół łyżeczki miodu • 3 ziarna surowego kakao • 3 wafle ryżowe • 30 g nerkowców Zmiksuj ze sobą banana, awokado, kakao, miód. Powstały krem posyp pokruszonymi ziarnami kakaowca. Zjedz z waflami ryżowymi i nerkowcami.
Obiad	Burger z kurczakiem i masłem orzechowym, mizeria 694 kcal B: 45 g T: 25 g W: 79 g • 2 łyżki masła orzechowego • bułka grahamka • 3 łyżki jogurtu naturalnego • 100 g piersi z kurczaka • pomidor • sałata • garść szpinaku • łyżka soku z cytryny • łyżeczka przyprawy do drobiu • garść kiełków rzodkiewki • ogórek • szczypior • sól • pieprz czarny Pierś zamarynuj w soku z cytryny i przyprawie do drobiu. Upiecz w piekarniku lub ugrilluj na patelni grillowej. Bułkę przekrój na pół, ugrilluj z zewnętrznej strony i posmaruj masłem orzechowym. Wyłóż na bułkę szpinak, kiełki, plastry pomidora i ugrillowanego kurczaka. Posmaruj łyżką jogurtu naturalnego i przykryj drugą częścią bułki. Pokrój ogórka, wymieszaj go ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym. Dopraw solą i pieprzem.
Przekąska	Woda kokosowa – 250 ml
Kolacja	Bób miętowo-cytrynowy z grzankami 343 kcal B: 24 g T: 7 g W: 72 g • 2 kromki chleba graham • 220 g bobu • ząbek czosnku • łyżka suszonego czosnku • garść świeżej mięty • 5 ml oliwy z oliwek • szczypta pieprzu • szczypta soli • garść rukoli • sok z ¼ cytryny • płatki chili • szczypta trawy cytrynowej

Bób ugotuj, przestudź i obierz. Skrop go sokiem z cytryny. Przeciśnij przez praskę czosnek, wymieszaj z bobem. Posiekaj mięte i rukolę. Wymieszaj składniki i dopraw solą, pieprzem, suszonym czosnkiem, płatkami chili i trawą cytrynową.



DZIEŃ 3

Śniadanie	Omlet z wędzonym łososiem 533 kcal B: 41 g T: 26 g W: 38 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • 3 jajka • 90 g łososia wędzonego • szczypiorek • 5 ml oleju rzepakowego • garść szpinaku • łyżeczka czosnku niedźwiedziego Jajka rozbij do miski. Pokrój łososia i szpinak, wymieszaj z jajkami i czosnkiem niedźwiedzim. Smaż pod przykryciem na oleju rzepakowym do ścięcia się omletu. Podawaj z kromką chleba i szczypiorkiem.
II śniadanie	Jogurt z dodatkami 351 kcal B: 24 g T: 2 g W: 56 g • 150 g jogurtu typu islandzkiego Skyr • łyżeczka cynamonu • 10 ml syropu z agawy • łyżeczka guarany • 40 g płatków orkiszowych • pół szklanki truskawek • 20 g żurawiny suszonej Jogurt wymieszaj z cynamonem, pokrojonymi truskawkami, guaraną w proszku, płatkami orkiszowymi i żurawiną. Polej syropem z agawy.

Obiad	Brukselka z serem, orzechami i kaszą gryczaną 796 kcal B: 43 g T: 33 g W: 97 g • 40 g tartego parmezanu • 100 g kaszy gryczanej • 2 ogórki kiszane • 200 g brukselki • ¼ cebuli • 10 ml oliwy z oliwek • natka pietruszki • pół pomidora • pieprz • sól • sok z ¼ cytryny • 10 g orzechów włoskich • łyżeczka przyprawy do dań wegetariańskich Brukselkę ugotuj i przekrój na połówki. Pomidor i cebulę pokrój na małe części. Wymieszaj z orzechami włoskimi, natką pietruszki, przyprawą do dań wegetariańskich, oliwą i sokiem z cytryny. Wymieszaj z brukselką. Dopraw solą i pieprzem. Posyp parmezanem. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną i ogórkami kiszonymi.
Przekąska	Przekąska papier owocowy – 1 opakowanie 70 kcal B: 1g T: 0g W: 18g
Kolacja	Kanapki z pastą z batatów, ciecierzycy i rozmarynu 459 kcal B: 14 g T: 14 g W: 85 g • 3 kromki chleba żytniego razowego • 20 g wykiełkowanych nasion słonecznika • pół pomidora • łyżeczka czarnuszki • 120 g pasty z batatów z ciecierzycą i rozmarynem • szczypta posypki do kanapek Kanapki posmaruj pastą. Ułóż plastry pomidora oraz kiełki. Posyp czarnuszką i posypką do kanapek.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Gryczane placuszki jabłkowe z cynamonem 478 kcal B: 16 g T: 12 g W: 78 g • 20 ml napoju owsianego • łyżeczka cynamonu • łyżka dżemu niskosłodzonego • 100 g jabłka • jajko • 50 g mąki gryczanej • łyżeczka miodu
------------------	--

	• 5 ml oleju rzepakowego • 10 g płatków żytnich • szczypta soli Jabłko obierz i zetrzyj na tarce. Dokładnie wymieszaj z cynamonem, jajkiem, mąką, napojem owsianym, miodem, płatkami żytnimi. Przypraw szczyptą soli. Smaż na małej ilości oleju rzepakowego. Podawaj z dżemem.
II śniadanie	Galaretka owocowa ze świeżymi owocami i śmietanką kokosową 388 kcal B: 2 g T: 8 g W: 81 g • opakowanie galaretki z agarem np. o smaku truskawkowym • 60 g malin • 60 g borówek • 50 g pasty kokosowej Przygotuj galaretkę zgodnie z przepisem na opakowaniu, zatapiając w niej owoce. Podawaj z ubitą pastą kokosową.
Obiad	Makaron z krewetkami, oliwkami i pomidorami 550 kcal B: 36 g T: 17 g W: 66 g • 140 g krewetek • 10 ml oliwy z oliwek • ząbek czosnku • 90 g makaronu razowego • 4 zielone oliwki • łyżeczka natki pietruszki • pomidor • szczypta majeranku • szczypta tymianku • szczypta bazylii • 2 suszone pomidory (suche) Na rozgrzaną oliwę wrzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekanego pomidora. Dodaj krewetki. Gdy krewetki się podgotują, dodaj pokrojone oliwki i suszone pomidory. Przypraw pieprzem, majerankiem, tymiankiem i bazylią. Podawaj z ugotowanym makaronem i natką pietruszki.
Podwieczorek	Zielony koktajl 249 kcal B: 7 g T: 8 g W: 29 g • gruszka • 200 ml napoju owsianego • natka pietruszki • łyżeczka spiruliny • łyżeczka przyprawy garam masala • łyżeczka ashwagandhy • łyżeczka nasion chia Składniki zmiksuj na gładki koktajl.

Kolacja	Kuskus z warzywami 546 kcal B: 22 g T: 27 g W: 33 g • 200 g brokułów • ząbek czosnku • 100 g kalafiora • 50 g kaszy kuskus • 2 małe marchewki • 10 ml oleju z czarnuszki • szczypta przyprawy pomidorowo-czosnkowej z czarnuszką • szczypta przyprawy curry • 20 g sera feta • szczypta soli himalajskiej • pół awokado Warzywa ugotuj na parze. Pokrusz ser feta, czosnek przeciśnij przez praskę, a kaszę kuskus przygotuj według przepisu na opakowaniu. Kaszę przypraw czosnkiem, przyprawą pomidorowo-czosnkową i curry. Wymieszaj kaszę z pokrojonymi warzywami i polej olejem. Posyp serem feta i wyłóż na potrawie plastry awokado.
---------	---

DZIEŃ 5

Śniadanie	Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej 491 kcal B: 13 g T: 8 g W: 95 g • 115 ml napoju jaglanego • banan • kakao • 60 g kaszy jaglanej • 115 ml mleka 2% • łyżeczka płatków migdałowych • kilka malin Kaszę jaglaną ugotuj w napoju ryżowym i mleku. Zblenduj z bananem i łyżką kakao. Włóż do lodówki. Udekoruj płatkami migdałowymi i malinami.
II śniadanie	Kanapki z pastą paprykową 472 kcal B: 12 g T: 21 g W: 64 g • 3 kromki chleba żytniego razowego • 4 łyżki pasty paprykowej • pół żółtej papryki • 2 liście sałaty • posypka do kanapek Kanapki posmaruj pastą, ułóż na nich plastry papryki i sałatę. Posyp posypką do kanapek.

Obiad	Pieczony łosoś ze szparagami i batatami 674 kcal B: 36 g T: 35 g W: 60 g • 20 g nasion słonecznika • 110 g filetu z łososia • 20 g pasty tahini • 4 szparagi • duży batat • łyżeczka przyprawy do ryb • łyżeczka przyprawy do ziemniaków • pół cytryny Batat obierz i pokrój w słupki przypominające frytki. Obtocz w przyprawie do ziemniaków. Filet z łososia przypraw przyprawą do ryb. Na blaszkę wyłóż batat, łososia i szparagi bez twardych końcówek. Piecz, aż zmiękną. Szparagi polej pastą tahini. Posyp danie nasionami słonecznika.
Kolacja	Makaron z truskawkami i twarogiem 563 kcal B: 27 g T: 19 g W: 74 g • 75 g twarogu półtłustego • łyżeczka cukru waniliowego • 3 łyżki jogurtu naturalnego • 70 g makaronu • 10 ml syropu daktylowego • szklanka truskawek • 20 g płatków kokosowych Makaron ugotuj al dente. Truskawki dokładnie umyj, oderwij szypułki, zmiksuj na mus. Makaron polej sosem truskawkowym, posyp twarogiem, cukrem waniliowym. Polej syropem daktylowym i jogurtem. Udekoruj płatkami kokosowymi.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Tosty z awokado i jajkiem 581 kcal B: 27 g T: 30 g W: 62 g • 3 jajka • 3 kromki chleba żytniego razowego • płatki chili • suszony czosnek • 90 g awokado • 3 liście sałaty Kromki chleba włóż do tosteru i opiecz. Na gorących tostach rozsmaruj awokado. Ugotuj jajka w koszulce, wyłóż je na kanapki. Posyp płatkami chili i suszonym czosnkiem. Na kanapkach ułóż liście sałaty.
II śniadanie	Gorące banany z nerkowcami 196 kcal B: 7 g T: 3 g W: 37 g • banan

	• 4 łyżki jogurtu naturalnego • 5 g nerkowców Banany pokrój w plastry. Wyłóż na gorącą patelnię i smaż do przyrumienienia. Przewróć ostrożnie na drugą stronę. Podawaj z jogurtem naturalnym i pokruszonymi nerkowcami.
Obiad	Szaszłyki ze schabu i warzyw 798 kcal B: 35 g T: 24 g W: 110 g • 100 g ryżu basmati • 40 g żurawiny do mięs i serów • łyżeczka przyprawy do wieprzowiny • pół cebuli • pół cukinii • ząbek czosnku • pół papryki • 3 pieczarki • 5 pomidorków koktajlowych • 110 g schabu wieprzowego • pieprz • sól • 2 łyżki soku z cytryny • łyżka oliwy z oliwek • łyżeczka bazylii Schab umyj i pokrój w grubszą kostkę. Przypraw przyprawą do wieprzowiny. Warzywa i pieczarki umyj i pokrój w grubsze plastry, umieść w naczyniu. Polej je oliwą, sokiem z cytryny, posyp bazylią, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, solą i pieprzem. Odstaw na kilka godzin. Kawałki mięsa i warzyw nabij na szaszłyki. Piecz w piekarniku lub na grillu do zarumienienia mięsa. Podawaj z ugotowanym ryżem basmati oraz żurawiną do mięs i serów.
Podwieczorek	Chrupki orkiszowe z napojem sojowym 138 kcal B: 7g T: 3 g W: 21 g • 100 ml napoju sojowego • 30 g chrupków orkiszowych z melasą Chrupki wymieszaj z napojem sojowym.
Kolacja	Mleczny krem z kalafiora z pistacjami i kaparami 481 kcal B: 21 g T: 19 g W: 67 g • 20 g orzechów pistacjowych • 2 kromki chleba graham • pół cebuli • ząbek czosnku • 220 g kalafiora • 115 ml mleka • 115 ml wody • 5 ml oliwy z oliwek • łyżeczka kaparów • kostka bulionowa naturalna • szczypta gałki muszkatołowej

Oliwę z oliwek rozgrzej w garnku. Na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj różyczki kalafiora. Wlej mleko, wodę i wrzuć kostkę bulionową. Gotuj kilkanaście minut, aż kalafior zmięknie. Dopraw pieprzem, solą i gałką muskatołową. Gdy wszystkie składniki będą miękkie, zmiksuj na gładki krem. Na suchej patelni podpraż pokrojoną w kostki kromkę chleba. Zupę podawaj z kaparami, pokruszonymi pistacjami i grzankami.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Owsianka tiramisu 575 kcal B: 14 g T: 16 g W: 99 g • banan • łyżka kakao • łyżka kawy rozpuszczalnej • 10 g migdałów • łyżka syropu daktylowego • 250 ml napoju migdałowego • 60 g płatków owsianych Płatki owsiane ugotuj w napoju migdałowym z dodatkiem kakao i kawy. Dodaj pokrojonego banana i gotuj jeszcze chwilę. Owsiankę posyp pokruszonymi migdałami, polej syropem daktylowym.
II śniadanie	Orzechowe kulki czekoladowe 294 kcal B: 6 g T: 21 g W: 21 g • 5 g orzechów brazylijskich • 3 g wiórków kokosowych • 10 g gorzkiej czekolady • 15 g daktyli • 5 g kakao w proszku • 10 g masła orzechowego • 10 g mąki migdałowej • 5 g cynamonu Daktyle umieść w garnku i zalej niewielką ilością wody. Gotuj na małym ogniu ok. 10-15 minut. Dodaj masło orzechowe i zblenduj. Do masy dodaj pokruszoną czekoladę, mieszaj do rozpuszczenia składników. Orzechy brazylijskie posiekaj, wraz z mąką dodaj do masy. Dołóż suche składniki poza kakao i cynamonem. Wymieszaj. Uformuj kulki i obtocz je w kakao z cynamonem. Schłódź w lodówce i podawaj po ok. godzinie.
Obiad	Kasza z fasolką szparagową 677 kcal B: 31 g T: 21 g W: 82 g • ząbek czosnku • szklanka fasolki szparagowej • 10 ml oliwy z oliwek • 4 pomidorki koktajlowe • szczypta pieprzu • 50 g mozzarelli • 100 g kaszy bulgur

	Ugotuj kaszę bulgur i fasolkę szparagową. Wymieszaj fasolkę z oliwą, solą i pieprzem. Wszystkie składniki wrzuc na patelnię, posyp mozzarellą i podgrzej do roztopienia sera.
Podwieczorek	Suszone śliwki – 50 g 134 kcal B: 2g T: 0 g W: 35 g
Kolacja	Kanapki z pastą z tuńczyka 505 kcal B: 35 g T: 18 g W: 62 g • 3 kromki chleba żytniego razowego • 2 liście sałaty • jajko • świeży koperek • łyżeczka musztardy • ogórek kiszony • łyżka oliwy z oliwek • pół papryki • szczypta papryki w proszku • 100 g tuńczyka Zblenduj jajko, tuńczyka, oliwę, koperek, musztardę i paprykę w proszku. Kanapki posmaruj pastą. Wyłóż na nie paprykę, sałatę i plastry ogórka kiszzonego.

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