



JADŁOSPIS

na letnią formę

7 dni, 2200 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 1700 kcal dla kobiet 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 mikroflory jelitowej na zdrowie człowieka.

DZIEŃ 1

Śniadanie	Kanapki z wegańskim twarożkiem z nerkowców 575 kcal B: 20 g T: 21 g W: 91 g[*] • 4 kromki chleba żytniego razowego • 3 liście sałaty Twarożek z nerkowców – <i>przepis na 2 porcje, zjedz dziś jedną, drugą zostaw na jutro</i> • ½ pęczka szczypiorku • ¼ cytryny • ¾ ząbka czosnku • 45 ml napoju migdałowego • 4 łyżki soku z kiszanej pietruszki • ¾ szklanki namoczonych orzechów nerkowca • 5 rzodkiewek • ¾ cebuli dymki • 3 łyżki płatków drożdżowych • sól • pieprz Nerkowce namocz przez noc w wodzie. Przełóż do blendera. Dodaj wszystkie składniki (czosnek, płatki drożdżowe, sok z cytryny, napój migdałowy, sok z kiszanej pietruszki) oprócz cebuli, szczypiorku, rzodkiewek. Miksuj do uzyskania gładkiej masy. Przełóż do miseczki, oddaj pokrojoną w kostkę rzodkiewkę, szczypiorek i dymkę. Posól i popieprz. Twarożek włóż do lodówki, po godzinie będzie gotowy do jedzenia. Posmaruj kromki chleba twarożkiem, ułóż na nich liście sałaty.
II śniadanie	Pudding chia z owocami 321 kcal B: 8 g T: 14 g W: 39 g • 50 g malin • kilka plastrów suszonego mango • 10 g miodu • 150 ml napoju jaglanego • 30 g nasion chia Wymieszaj napój jaglany z nasionami chia i miodem. Przełóż do szklanki, wstaw do lodówki, aż deser stężeje. Posyp malinami i suszonym mango.
Obiad	Pulpety w zielonym kremie z kaszą gryczaną i surówką z czerwonej kapusty – <i>przepis na 2 porcje, jedna zjedz dziś, drugą zostaw na jutro</i> 764 kcal B: 64 g T: 17 g W: 102 g • 15 ml oleju rzepakowego • 120 g kapusty czerwonej

* 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

	• 200 g kaszy gryczanej • jajko • 300 g brokułu • 300 g cukinii • ząbek czosnku • 375 g mielonego mięsa z indyka • 10 ml oliwy z oliwek • pęczek natki pietruszki • pół pora • chili • suszona papryka w proszku • 3 łodygi selera naciowego • szklanka wody • sól • pieprz • opcjonalnie: świeży tymianek Mięso mielone włóż do miski, dodaj jajko, natkę pietruszki, świeży tymianek, czosnek, chili i słodką paprykę. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj z gotowej masy pulpety, wrzuć na rozgrzaną patelnię i obsmażaj ze wszystkich stron na odrobinie oliwy z oliwek, aby były rumiane z każdej strony. Zalej pulpety szklanką wody, dodaj posiekany seler naciowy, por i duś pod przykryciem przez 5 minut. Cukinię pokrój, dodaj do pulpetów. Brokuł podziel na mniejsze różyczki, ugotuj w osolonej wodzie. W razie potrzeby dodaj jeszcze szklankę wody. Gotuj wszystko razem do miękkości (ok. 15 minut). Po tym czasie pulpety wyciągnij z sosu, przełóż do osobnej miski, a warzywa pozostałe na patelni zblenduj na gładki sos. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Czerwoną kapustę poszatkuj na cienkie paski, posól. Polej olejem rzepakowym. Pulpety podawaj z sosem, ugotowaną brokołem, kaszą gryczaną i surówką z czerwonej kapusty.
Kolacja	Salatka z quinoa, burakiem, orzechami i awokado 598 kcal B: 19 g T: 31 g W: 73 g • 20 g orzechów włoskich • 70 g awokado • 1,5 buraka gotowanego • 70 g quinoa • 10 g ziaren słonecznika • łyżeczka przyprawy do sałatek • kilka łyżek kiełków brokułu Ugotuj quinoa zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ugotowanego buraka i awokado pokrój w kostkę. Na suchej patelni podpraż słonecznik i orzechy włoskie. Wymieszaj gotowaną quinoa z przyprawą do sałatek, burakiem i awokado. Sałatkę posyp orzechami, ziarnami i kiełkami.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Owsianka a'la nutella 652 kcal B: 16 g T: 26 g W: 83 g • łyżeczka kakao • 20 g suszonej morwy białej
-----------	--

	• 25 g orzechów laskowych • 70 g płatków owsianych • 300 ml napoju owsianego • łyżeczka macy w proszku • łyżeczka erytrolu Płatki owsiane ugotuj w napoju owsianym, dodaj kakao, macę i erytrol. Na suchej patelni podpraż orzechy laskowe. Owsiankę posyp pokruszonymi orzechami laskowymi i suszoną morwą białą.
II śniadanie	Koktajl <i>pina colada</i> 235 kcal B: 3 g T: 11 g W: 32 g • 50 ml mleczka kokosowego • 100 ml wody kokosowej • 200 g ananasa • garść świeżego szpinaku • łyżeczka guarany w proszku • 50 ml soku z pokrzywy Wszystkie składniki dokładnie zblenduj.
Obiad	Pulpety w zielonym kremie z kaszą gryczaną i surówką z czerwonej kapusty – przepis w dniu poprzednim, zjedz drugą porcję. 764 kcal B: 64 g T: 18 g W: 102 g
Przekąska	Szklanka soku z brzozy 7 kcal B: 0 g T: 0 g W: 2g
Kolacja	Grzanka z wegańskim twarożkiem z nerkowców 502 kcal B: 20 g T: 20 g W: 70 g • wegański twarożek z nerkowców – <i>druga porcja, przepis w dniu poprzednim</i> • bułka grahamka • kilka łyżek kielek brokuła • 2 liście sałaty lub roszponki Grahamkę przekrój na pół, zgrilluj na grzance w piekarniku, na suchej patelni lub grillu. Posmaruj wegańskim twarożkiem, ułóż na niej kielki i sałatę.



DZIEŃ 3

Śniadanie	Jaglanka mango z kurkumą, migdałami i sokiem z granatu 607 kcal B: 15 g T: 19 g W: 97 g • 70 g kaszy jaglanej • 3 łyżki pulpy z mango • 20 g migdałów blanszowanych • 300 ml napoju migdałowego • kurkuma • cynamon • 50 ml soku z granatu Kaszę jaglaną ugotuj na napoju migdałowym, dodaj kurkumę i cynamon. Wymieszaj jaglankę z pulpą z mango, posyp migdałami. Na koniec polej jaglankę odrobiną soku z granatu.
II śniadanie	Jogurt naturalny z truskawkami 152 kcal B: 19 g T: 1 g W: 21 g • małe opakowanie jogurtu typu islandzkiego „Skyr” • 200 g truskawek Truskawki pokrój, wymieszaj z jogurtem naturalnym.
Obiad	Barszcz ukraiński oraz szparagi w sosie tahini z ziemniakami i jajkiem w koszulce Barszcz ukraiński – <i>przepis na dwie porcje, jedną zjedz jutro na kolację.</i> 321 kcal B: 16 g T: 11 g W: 45 g • duży burak ugotowany • pół cebuli • ząbek czosnku • 60 g suchej fasoli białej • 40g białej kapusty • łyżeczka koncentratu pomidorowego • mała marchewka • mała pietruszka • łyżeczka natki pietruszki • liść lauowy • ziele angielskie • ¼ selera • małe żeberko wieprzowe • mały ziemniak • łyżeczka śmietany 12% • 100 ml soku z kiszonych buraków • sól • 2 łyżki suszonej włośczonej Do ziemnej wody włóż żeberko, zagotuj wodę. Kiedy woda zacznie się gotować, dodaj 2 łyżki suszonej włośczonej, seler i pietruszkę, posiekaną kapustę, cebulę, marchewkę pokrojoną w słupki i burak pokrojony w kostkę. Dodaj liście lauowe i ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki i szczyptę soli. Gotuj ok. godziny na małym ogniu. Po tym czasie dodaj fasolę i pokrojonego ziemniaka. Gotuj, aż ziemniak zmięknie, później dodaj

	koncentrat pomidorowy i 100 ml soku z kiszonych buraków. Gotuj jeszcze 10 minut, podawaj z łyżeczką śmietany i natką pietruszki. Szparagi w sosie tahini z ziemniakami i jajkiem w koszulce 498 kcal B: 24 g T: 26 g W: 49 g • 2 jajka • duża łyżka pasty sezamowej tahini • 5 szparagów • ¼ cytryny • 2 ziemniaki • koperek • szczypta czosnku suszonego • szczypta kminu rzymskiego • pół łyżeczki syropu z agawy Szparagi ugotuj w osolonej wodzie tak, aby pozostały jędrne. Ziemniak ugotuj w mundurku. Na patelni rozpuść pastę tahini, dodaj 2 łyżki wody, sok z ¼ cytryny, pół łyżeczki syropu z agawy i kumin. Sos przypraw solą. Ugotuj jajka w koszulce lub jajka na miękko. Wyłóż na talerz szparagi, polej je powstałym sosem tahini, posyp suszonym czosnkiem. Ziemniak i jajko wyłóż na talerz, przekrój ziemniaka i posyp danie koperkiem.
Przekąska	Zielona herbata, marchewka do przegryzienia.
Kolacja	Chlebek gryczany własnego wypieku z hummusem proteinowym i papryką 624 kcal B: 19 g T: 21 g W: 67 g • hummus proteinowy z czarnuszką – pół słoiczka • pół czerwonej papryki • kielki rzodkiewki Chlebek gryczany – <i>składniki na 3 porcje, dwie zjedz jutro.</i> • 280 g kaszy gryczanej niepalonej • pół łyżeczki soli • 700 ml wody Kaszę przesyp do miski i zalej wodą. Odstaw na dobę, co jakiś czas przemieszaj kaszę łyżką. Na drugi dzień odsącz nadmiar wody. Gotowa kasza powinna być lepka i ciągnąca się. Dodaj do kaszy sól i zblenduj w blenderze ręcznym lub kielichowym, aby kasza połączyła się, ale konsystencja nie była gładka. Przelej ciasto do wyłożonej papierem do pieczenia małej formy i wstaw do ziemnego piekarnika na ok. 12 godzin. Ciasto powinno lekko urosnąć. Nastaw piekarnik na 200 stopni C, piecz chleb ok. 40 minut. Pół upieczonej porcji chlebka posmaruj hummusem proteinowym, wyłóż na kanapki kielki rzodkiewki i pokrojoną w paski paprykę.

Śniadanie	Kanapki z chlebka gryczanego z kremową pastą z mango i curry 711 kcal B: 24 g T: 27 g W: 95 g • 65 g pasty mango i curry • druga porcja chlebka gryczanego własnego wypieku • 2 plastry mango Chlebek posmaruj pastą mango i curry, ułóż na nim plasterki mango.
II śniadanie	Ciasteczka owsiane z bakaliami – przepis na dwie porcje jedną zjedz jutro 321 kcal B: 7 g T: 8 g W: 62 g • 30 g fig suszonych • 15 g ksylitolu • 30 g moreli suszonych • 30 g suszonej żurawiny • jajko • łyżeczka cynamonu • łyżeczka oleju rzepakowego • 45 g płatków owsianych • jabłko Jabłko umyj, zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Dodaj jajko, zmiksuj blenderem. Dodaj olej, cynamon, płatki owsiane, ksylitol, pokrojone suszone owoce. Masę dokładnie wymieszaj. Odstaw na 20 minut, aby płatki owsiane zmiękły. Płaską blaszkę z piekarnika wyłóż folią aluminiową lub papierem do pieczenia. Uformuj ciasteczka, piecz je ok. 15 minut w 180 stopniach C.
Obiad	Paluszki rybne z łososia w panierce orzechowej 620 kcal B: 38 g T: 25 g W: 70 g • 100 g łososia • 20 g orzeszków ziemnych • papryczka chili • 80 g brązowego ryżu • 4 łyżeczki sosu sojowego • 2 łyżki płatków drożdżowych • 2 garści rukoli Odetnij skórę z łososia. Filet pokrój na 3 podłużne części. W blenderze pokrusz orzechy ziemne. Wymieszaj je z płatkami drożdżowymi i chili. Kawałki łososia obtaczaj w orzechowej panierce ze wszystkich stron i wyłóż na papier do pieczenia. Ugotuj ryż, łososia piecz w 180 C przez ok. 15 minut z termoobiegiem. Paluszki rybne podawaj z ugotowanym ryżem i rukolą.
Przekąska	Smoothie: banan, jabłko, truskawka, aronia.
Kolacja	Barszcz ukraiński – porcja z dnia poprzedniego chlebek gryczany – trzecia porcja 450 kcal B: 21 g T: 12 g W: 69 g

Śniadanie	Grahamka z domową „nutellą” i bananem 576kcal B: 14 g T: 17 g W: 101 g • banan • bułka grahamka Fit „nutella” • ¼ awokado • ¼ banana • 2 daktyle • łyżeczka kakao • łyżeczka miodu • 15 g orzechów laskowych Składniki na domową „nutellę” umieść w blenderze, zmiksuj na gładką masę. Posmaruj nią grahamkę, dołóż plastry banana.
II śniadanie	Ciasteczka owsiane z bakaliami – <i>przepis z dnia poprzedniego, zjedz drugą porcję.</i> 321 kcal B: 7 g T: 8 g W: 62 g
Obiad	Quinoa po meksykańsku – <i>składniki na dwie porcje, jedną zjedz jutro.</i> 834 kcal B: 24 g T: 28 g W: 135 g • awokado • ząbek czosnku • 80 g fasoli adzuki • 100 g kukurydzy konserwowej • 2 łyżki oliwy z oliwek • papryczka chili • puszka pomidorów • świeża natka kolendry • 160 g quinoa • łyżeczka przyprawy pomidorowo-czosnkowej • ½ łyżeczki kminu rzymskiego • łyżeczka papryki słodkiej • sól • limonka Na dużej i głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Wyciśnij ząbek czosnku i dodaj pokrojoną papryczkę chili. Podsmaż przez chwilę. Dodaj quinoa, suchą fasolę adzuki, zalej szklanką wody lub bulionem warzywnym. Zwiększ ogień, dodaj przyprawę pomidorowo-czosnkową, kumin, paprykę i sól. Gotuj, aż quinoa i fasola zmiękną. Dodaj pomidory z puszki, odcedzoną kukurydzę. Wszystko wymieszaj i zagotuj. Podawaj z pokrojonym awokado, częścią limonki i natką kolendry.
Kolacja	Kanapki z chrzanową makrelą 468 kcal B: 32 g T: 22 g W: 41 g • pęczek szczypiorku • 2 kromki chleba żytniego razowego • łyżeczka chrzanu • pół cytryny

- 130 g makreli wędzonej

Makrelę obierz z ości, wymieszaj w miseczce z chrzanem i sokiem z cytryny. Powstałą pastą posmaruj kanapki, posyp szczypiorkiem.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Owsianka śliwkowo-czekoladowa z marchewką 636 kcal B: 14 g T: 18 g W: 99 g • 70 g płatków owsianych • łyżka kakao • kilka surowych ziaren kakaowca • mała marchewka • 2 kostki gorzkiej czekolady • 30 g suszonych śliwek • 300 ml napoju sojowego Płatki owsiane ugotuj w napoju sojowym, dodaj startą marchewkę, suszone śliwki i kakao. Posyp surowymi ziarnami kakaowca i startą gorzką czekoladą.
II śniadanie	Jogurt jabłkowy 241 kcal B: 21 g T: 5 g W: 31 g • małe opakowanie jogurtu typu islandzkiego „Skyr” • 10 g siemienia lnianego • ½ łyżeczki cynamon • łyżeczka ashwagandy • jabłko Jabłko pokrój na mniejsze kawałeczki, wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.
Obiad	Quinoa po meksykańsku – druga porcja. 834 kcal B: 24 g T: 28 g W: 135 g
Przekąska	Szklanka soku z brzozy 7 kcal B: 0 g T: 0 g W: 2g
Kolacja	Grzanki z pastą pietruszkową 507 kcal B: 24 g T: 29 g W: 47 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • 20 g pestek dyni • łyżka oleju rzepakowego • ząbek czosnku • pęczek natki pietruszki • pół pomidora • łyżka płatków drożdżowych

- [sól](#)
- 25 g parmezanu

W blenderze zmiksuj ze sobą pestki dyni, czosnek, płatki drożdżowe, sól, natkę pietruszki i olej rzepakowy. Powstałą pastą posmaruj zgrillowane kromki chleba, posyp parmezanem. Połóż na grzankach plastry pomidora.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Gryczanka z truskawkami, orzechami brazylijskimi i jagłami 738 kcal B: 23 g T: 27 g W: 102 g • 200 g truskawek • kostka gorzkiej czekolady • 300 ml mleka 2% • 20 g orzechów brazylijskich • 70 g płatków gryczanych • 10 g jagłów Płatki gryczane ugotuj w mleku. Dodaj pokruszone orzechy brazylijskie, pokrojone truskawki, posyp jagłami.
II śniadanie	Energetyzujący koktajl z guaraną 320 kcal B: 27 g T: 7 g W: 33 g • małe opakowanie jogurtu typu islandzkiego „Skyr” • 2 łyżeczki nasion konopii • 150 ml soku z granatu • 50 ml soku z pokrzywy • łyżeczka guarany • łyżeczka ksylitolu Wszystkie składniki dokładnie zblenduj na koktajl.
Obiad	Kasza bulgur z pesto z czosnku niedźwiedziego 759 kcal B: 33 g T: 41 g W: 64 g • pęczek czosnku niedźwiedziego świeżego lub natki pietruszki i łyżka suszonego czosnku niedźwiedziego • ząbek czosnku • 80 g kaszy bulgur • 20g pestek dyni • 60 g zielonych oliwek • łyżka oliwy z oliwek • 40 g tartego parmezanu • sól Do blendera włóż czosnek niedźwiedzi, czosnek, pestki dyni, oliwę. Dopraw solą. Zmiksuj składniki na gładką pastę. Ugotuj kaszę bulgur zgodnie z opisem na opakowaniu. Kaszę zmieszaj z powstałym pesto. Posyp pokrojonymi oliwkami i tartym parmezanem.
Podwieczorek	Szklanka wody kokosowej.

Kolacja	Kanapki z polędwiczkami wieprzowymi
	420 kcal B: 27 g T: 11 g W: 61 g • 90 g polędwiczek wieprzowych • łyżeczka oleju rzepakowego • łyżeczka musztardy miodowej • przyprawa do mięsa wieprzowego • pomidor • garść rukoli • 3 kromki chleba żytniego razowego Olej rzepakowy rozgrzej na patelni lub grillu elektrycznym, polędwiczkę pokrój na mniejsze kawałki. Usmaż, posyp przyprawą do mięsa wieprzowego. Na chlebie rozsmaruj musztardę, ułóż kawałki polędwiczki, rukolę i pomidora.

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