

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, udostępnianie i przekazywanie osobom trzecim
zabronione.



JADŁOSPIS INDYWIDUALNY
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

5 DNI

1600kcal

DZIE 1

niadanie Omlet marchewkowy (190 g); Owoce jagodowe - ekspresowa konfitura (180 g)

podwieczorek Banan zapiekany z czekoladą (135 g)

II niadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); Domowa granola z siemieniem lnianym, migdałami i rodzynkami (40 g)

kolacja Bułka grahamka wienska (90 g); Pasta z pieczonych warzyw (60 g); sałata (12 g); szynka z indyka (60 g); ogórek (40 g)

obiad Ryba pieczona z ziemniakami (490 g)

DZIE 2

niadanie Jajecznicza z pomidorami (330 g); Chleb pełnoziarnisty (35 g); Pasta z pieczonych warzyw (30 g)

podwieczorek Koktajl czekoladowy z kefiru (290 g)

II niadanie Chleb chrupki z malinami (190 g)

kolacja Sałatka z kuskusem, kurczakiem i granatem (445 g)

obiad Krupnik jaglany - 4 porcje (1080 g)

DZIE 3

niadanie ołta owsianka (330 g)

podwieczorek Brownie bez pieczenia - 10 porcji (40 g); banan (115 g)

II niadanie Chleb pełnoziarnisty (35 g); masło ekstra (1 g); sałata (6 g); Ser ołty (15 g); Sałatka z pomidorów z jogurtem (380 g)

kolacja Chleb pełnoziarnisty (70 g); Pasta z awokado (90 g)

obiad Roladki z kurczaka ze szpinakiem i ricottą - 4 porcje (235 g); kasza gryczana niepalona, gotowana (100 g); Sałatka z ogórków kiszonych (275 g)

DZIE 4

niadanie Zapiekanka z pieczarkami (95 g); papryka czerwona, słodka (150 g)

podwieczorek Ciastka bananowe z różnymi ciemiernicami (70 g); truskawki (300 g)

II niadanie jabłko (190 g); migdały, łuskane (15 g); mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (200 g)

kolacja Placuszki bananowe najprostsze (165 g); syrop klonowy (20 g); Grejpfrut zapiekany (150 g)

obiad Polędwiczka grillowana z pomidorkami koktajlowymi (460 g); kasza bulgur, gotowana (120 g); wino czerwone wytrawne (150 g)

DZIE 5

niadanie Grzanka z patelni (70 g); Masło orzechowe (10 g); dżem jagodowy, niskosłodzony (30 g)

podwieczorek Biskopt z owocami - 8 porcji (95 g); Koktajl jagodowy bezmleczny (300 g)

II niadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); Domowa granola z siemieniem lnianym, mrożonym białym sezamem (20 g); orzechy włoskie (12 g)

kolacja Chleb pełnoziarnisty (70 g); Pasta z makreli tradycyjna (110 g); ogórek kiszony (180 g)

obiad Soczewica w pomidorach z jajkiem (415 g)

DZIE 1

waga
[g]

miara domowa

NIADANIE

OMLET MARCHEWKOWY - 190 g

Marchew zetrzyj na tarce na małych oczkach.

Dodaj jajko i wymieszaj widelcem.

Posól do smaku.

Patelni rozgrzej z rozsmarowaną kropłą oleju.

Wylej maso na patelnię i smaź na małym ogniu pod przykryciem aż góra się zetnie.

Zsu omlet na talerz.

Gotowy omlet posmaruj serkiem mascarpone.

- sól biała	1	0.2 łyeczki
- jajka kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)
- marchew	105	1 rednia sztuka
- ser mietankowo-kremowy, mascarpone	35	1.5 łyki

OWOCE JAGODOWE - EKSPRESOWA KONFITURA - 180 g (1 porcja)

Zblenduj dowolne owoce jagodowe (truskawki, porzeczki, maliny lub inne) z dodatkiem erytrytolu.

Zagotuj zblendowane owoce w garnku.

- Owoce jagodowe	150	1 szklanka
- erytrytol	30	3 łyki
	RAZEM	370

II NIADANIE

- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek
- Domowa granola z siemieniem lnianym, migdałami i rodzynkami	40	4 łyki
	RAZEM	190

OBIAD

RYBA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI - 490 g (1 porcja)

1. ziemniaki obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki.
2. Ryb utó w naczyniu do zapiekania, posól i popieprz, polej oliwą z oliwek, posyp cebulką.
3. Ułóż ziemniaki je obok ryby.
4. Piecz danie w piekarniku do miękkości, a koniec posyp koperkiem.
5. W międzyczasie ugotuj fasolkę, dodaj do niej masło i bulgur tart i chwilę podpiecz.

- ziemniaki	150	2 rednie sztuki
- sól, wieprz	120	
- cebula	35	
- sól biała	0.4	
- pieprz czarny	1	

DZIE 1

	waga [g]	miara domowa
- oliwa z oliwek	8	1 łyka
- fasola szparagowa ńta, gotowana, ods czona, z sol	150	
- bułka tarta	11	1 łyka
- masło ekstra	10	1 łyeczka czubata
- koper ogrodowy	3	1 łyeczka
	RAZEM	490

PODWIECZOREK

BANAN ZAPIEKANY Z CZEKOLAD - 135 g (1 banan)

Przechrój banana wzdłu , nie obieraj go ze skórki.

Na bananie połó pokruszon czekolad gorzk .

Włó banana do piekarnika i piecz ok. 5-10 minut w 180 stopniach, a czekolada si rozpu ci a banan zmi knie.

Nie przejmuj si tym, e skórka banana zrobi si czarna.

Zjedz mi sz banana z czekolad .

- banan	115	1 rednia sztuka
- czekolada gorzka	20	
	RAZEM	135

KOLACJA

- Bułka grahamka wi ksza	90	1 szt.
- Pasta z pieczonych warzyw	60	2 łyki
- sałata	12	2 li wi kszy
- szynka z indyka	60	4 plastry
- ogórek	40	1 kilka plasterków
	RAZEM	260
	PODSUMOWANIE DNIA	1450

DZIE 2

waga
[g]

miara domowa

NIADANIE

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 330 g (1 porcja)

1. Pomidora umyj i pokrój w kostki.
2. Dużaj na wolnym ogniu do miękkości.
3. Następnie dodaj jajka i mieszaj delikatnie.
4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawy oraz zioła.

- jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)
- pomidory, czerwone	215	2 mała sztuka
- olej rzepakowy uniwersalny	1	0.5 łyżeczki
- pieprz czarny	1	
- sól biała	0.4	
- szczypiorek	8	1 łyżka
- oregano suszone	1	
- bazylija suszona	1	
- Chleb pełnoziarnisty	35	1 kromka
- Pasta z pieczonych warzyw	30	2 łyżeczki
	RAZEM	395

II NIADANIE

CHLEB CHRUPKI Z MALINAMI - 190 g (2 kromki)

Chleb posmaruj serkiem, a na wierzchu ułóż maliny.

- chleb chrupki	14	2 kromki
- serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	75	0.5 kubka
- maliny	100	1 średnia porcja
	RAZEM	190

OBIAD

- Krupnik jaglany - 4 porcje	1080	1 porcja
	RAZEM	1080

PODWIECZOREK

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z KEFIRU - 290 g (1 porcja)

Wszystkie składniki blendujemy.

- kefir, 1,5% tłuszczu	200	1 kubek
- kakao	10	2 łyżeczki

DZIE 2

	waga [g]	miara domowa
- banan	60	0.5 redniej sztuki
- siemi lniane	10	1 ły ka, całe
- erytrytol	10	1 ły ka
RAZEM	290	

KOLACJA

SAŁATKA Z KUSKUSEM, KURCZAKIEM I GRANATEM - 445 g

1. Upiecz kurczaka w folii w piekarniku (ok. 20-30min, 180st.).
2. Po ostygni ciu pokrój go w kostk .
3. Zalej kaszk kuskus (ok. 20g suchej) wrz tkiem (lub bulionem warzywnym) i zostaw na ok. 10 min pod przykryciem. Zwi ksy ona swoj obj to czterokrotnie.
4. Zetrzyj marchew, ser, pokrój cebul , szczypiorek.
5. Wymij nasiona granatu.
6. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

- kasza kuskus, po obróbce termicznej	100	
- mi so z piersi kurczaka, bez skóry	50	0.5 porcji
- marchew	105	1 rednia sztuka
- seler naciowy	30	1 sztuka
- granat	100	1 mała sztuka
- ser, parmezan, tarty (grubo)	10	2 ły ki
- cebula	35	0.5 małej sztuki
- szczypiorek	8	1 ły ka
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	1	0.5 ły eczki
- sok ze wie ej cytryny	5	
- pieprz czarny	1	
- sól biała	0.4	
RAZEM	445	

PODSUMOWANIE DNIA 2400

NIADANIE

ÓŁTA OWSIANKA - 330 g (1 porcja)

Płatki owsiane z syropem klonowym i kurkum gotujemy na mleku ok. 3 minuty. Po zdjęciu z gazu dodajemy posiekane w plasterki morele i pokrojone w kostkę pomarańczę.

- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125	0.5 szklanki
- płatki owsiane	30	3 łyżki
- syrop klonowy	5	1 łyżeczka
- kurkuma mielona	2	0.3 łyżeczki
- morele, suszone	16	2 sztuki
- pomarańcza	150	1 mała sztuka
	RAZEM	330

II NIADANIE

- Chleb pełnoziarnisty	35	1 kromka
- masło ekstra	1	0.25 płaskiej łyżeczki
- sałata	6	1 liść wiązki
- Ser ołty	15	1 plasterek

SAŁATKA Z POMIDORÓW Z JOGURTEM - 380 g (1 porcja)

Pomidory kroimy na mniejsze kawałki, cebule w kostkę. Mieszmamy z jogurtem naturalnym, solą i pieprzem.

- pomidory, czerwone	285	1 duża sztuka
- cebula	18	0.25 mała sztuka
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	70	3 łyżki
- sól morską jodowaną	2	
- pieprz czarny	2	
	RAZEM	435

OBIAD

- Roladki z kurczaka ze szpinakiem i ricottą - 4 porcje	235	1 porcja
- kasza gryczana niepalona, gotowana	100	

SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH - 275 g (1 porcja)

Ogórkę i cebulę kroimy na ciemniutkie plasterki, mieszmamy z musztardą.

- ogórek kiszony	180	3 wiązki szt.
- cebula	70	1 mała sztuka
- musztarda	25	1 łyżka
	RAZEM	610

DZIE 3

waga
[g]

miara domowa

PODWIECZOREK

- Brownie bez pieczenia - 10 porcji	40	1 porcja
- banan	115	1 rednia sztuka
RAZEM	155	

KOLACJA

- Chleb pełnoziarnisty	70	2 kromki
------------------------	----	----------

PASTA Z AWOKADO - 90 g (0.5 porcji)

1. Awokado obierz i rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj sok z cytryny, rozgniecione ziarna kolendry oraz rozgnieciony czosnek.
3. Wymieszaj, a na koniec dodaj oliw z oliwek.

- awokado	70	0.5 sztuki
- cytryna	7.5	0.1 małej sztuki
- oliwa z oliwek	4	2 ły eczki
- nasiona kolendry	0.5	0.5 kilka ziaren
- czosnek	5	0.5 du ego z bka
- pieprz czarny	0.5	
RAZEM	160	

PODSUMOWANIE DNIA 1690

DZIE 4

waga
[g]

miara domowa

NIADANIE

ZAPIEKANKA Z PIECZARKAMI - 95 g (1 porcja)

Pieczarki podsmażamy na odrobinie masła i sporo ilości pieprzu.

Układamy je na chlebie i całość przykrywamy plasterkiem sera.

Zapiekamy w 180 stopniach ok. 10 minut, a chleb się zapiecze a ser rozpuści.

Po wyjściu z piekarnika posypujemy natką pietruszki.

- chleb graham	25	1 kromka
- pieczarki smażone	50	
- Ser ołty	15	1 plasterek
- pietruszka, liście	4	1 łyżka
- papryka czerwona, słodka	150	1 rednia sztuka
	RAZEM	245

II NIADANIE

- jabłko	190	1 rednia sztuka
- migdały, łuskane	15	1 łyżka
- mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200	
	RAZEM	405

OBIAD

POL DWICZKA GRILLOWANA Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI - 460 g

Pol dwiczki wieprzowiny kroimy na 1,5 cm plastry, delikatnie rozbijamy je placami.

Pokrojony pol dwiczki przyprawiamy solą do smaku i sporo ilości pieprzu, nacieramy olejem rzepakowym.

Jeśli jest możliwość, zostawiamy pol dwiczki na 30-60 min.

Pol dwiczki smażymy na patelni grillowej (lub zwykłej) po ok. 3 min z każdej strony.

- wieprzowina, pol dwiczka	150	
- Pomidorki koktajlowe	300	15 szt.
- olej rzepakowy uniwersalny	8	1 łyżka
- kasza bulgur, gotowana	120	
- wino czerwone wytrawne	150	1 lampka
	RAZEM	730

DZIE 4

waga
[g]

miara domowa

PODWIECZOREK

- Ciastka bananowe z różnymi owocami w rodku	70	1 szt.
- truskawki	300	20 sztuk
RAZEM	370	

KOLACJA

PLACUSZKI BANANOWE NAJPROSTSZE - 165 g (1 porcja)

Zblenduj jajko z bananem.

Smaż małymi porcjami na dobrze rozgrzanej patelni z rozsmarowaną kroplą oleju, z obu stron.

- banan	115	1 średnia sztuka
- jajka kurcze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)
- syrop klonowy	20	2 łyki

GREJPFRT ZAPIEKANY - 150 g (0.5 porcji)

Grejfruta przekrawamy w poprzek na pół i posypujemy erytrytolem.

Wkładamy grejfruta do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy ok. 15 minut.

Gotowego grejfruta posypujemy pokruszonymi orzechami włoskimi.

- grejfruta	140	0.5 średniego
- erytrytol	5	1 łyżeczka
- orzechy włoskie	6	1.5 sztuki
RAZEM	335	

PODSUMOWANIE DNIA 2080

NIADANIE

GRZANKA Z PATELNI - 70 g (2 kromki)

Chleb smarujemy cienko z obu stron masłem.

Podsma amy na patelni z obu stron a grzanka zrobi si złocista.

- chleb ytni razowy	60	2 kromki
- masło ekstra	8	2 płaskiej ły eczki
- Masło orzechowe	10	1 ły eczka
- d em jagodowy, niskosłodzony	30	2 ły eczki
	RAZEM	110

II NIADANIE

- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek
- Domowa granola z siemieniem lnianym, morw bia i sezamem	20	2 ły ki
- orzechy włoskie	12	3 sztuki
	RAZEM	180

OBIAD

SOCZEWICA W POMIDORACH Z JAJKIEM - 415 g

Soczewic bardzo dokładnie płuczemy na sitku pod bie c wod .

Oplukana soczewice przekładamy do garnka i zalewamy pomidorami z puszki, dodajemy przeci ni ty przez prask czosnek i sól do smaku. Gotujemy 10-15 minut od czasu do czasu mieszaj c.

Ugotowana w pomidorach soczewice przekładamy do małego naczynia aroodpornego, wbijamy na ni jajko i zapiekamy w 180 stopniach do ci cia białka ok. 15 minut.

Pod koniec zapiekania cało posypujemy parmezanem i natk pietruszki.

- soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	90	6 ły ek
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	250	1 szklanka
- czosnek	6	1 redni z bek
- jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)
- ser, parmezan, tarty (drobno)	10	2 ły ki
- pietruszka, li cie	8	2 ły ki
	RAZEM	415

DZIE 5

waga
[g]

miara domowa

PODWIECZOREK

- Biskopt z owocami - 8 porcji

95

1 porcja

KOKTAJL JAGODOWY BEZMLECZNY - 300 g (1 porcja)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

- napój kokosowy, naturalny (Alpro)

200

1 szklanka

- czarne jagody, mrozone

90

- syrop z agawy

8

- ekstrakt waniliowy

3

RAZEM

395

KOLACJA

- Chleb pełnoziarnisty

70

2 kromki

PASTA Z MAKRELI TRADYCYJNA - 110 g (1 porcja)

Rybę wymieszaj z pokrojonym w kostkę cebulem, szczypiorkiem i musztardą (musztardę dozuj do smaku).

- makrela, wędzona

50

0.25 sztuki

- cebula

40

0.25 średniej sztuki

- szczypiorek

8

1 łyżka

- musztarda

13

0.5 łyżki

- ogórek kiszony

180

3 wiązki szt.

RAZEM

360

PODSUMOWANIE DNIA

1460