



PORADNIA DIETETYCZNA  
PROJEKT DIETA

# JADŁOSPIS

Przykładowy  
jadłospis - zima





## poniedziałek

### ▶ 07:00 Śniadanie (261kcal)

Chleb żytni razowy (159kcal) 2 kromki (70g)

---

Guacamole - przepis na 3 porcje (91 kcal) 1 porcja

- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka chili - 1/4 sztuki (5g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Kolendra liście, świeże - 5 liści (5g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



#### Sposób przygotowania:

Awokado rozdrobnić widelcem. Pomidora pokroić w drobna kostkę i odsączyć na sitku z wody. Do awokado dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, kolendrę, papryczkę, sok z cytryny, posiekaną szalotkę i pomidora. Doprawić solą i pieprzem.

---

Rzodkiewka (11kcal) 4 sztuki (60g)

---

### ▶ 10:00 II śniadanie (327kcal)

Jogurt naturalny z orzechami i pomarańczą (327 kcal) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (180g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Kakao naturalne - 1/2 łyżki (5g)



#### Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z orzechami i dodać pokrojoną pomarańczę, posypać kakao.

### ▶ 14:00 Lunch (451kcal)

Sałatka z halloumi, cieciorką i awokado (325 kcal) 1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (40g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Rukola - 1 garść (10g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ciecierzycza konserwowa 'puszka na raz' Bonduelle - 1/2 puszki (35g)
- Ser halloumi - 1 plaster (50g)
- Ogórek kiszony - 2 sztuki (120g)



### Sposób przygotowania:

Halloumi zgrillować lub podsmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu, aż ser się zarumieni. Pokrojone warzywa, awokado i halloumi wymieszać z rukolą i opłukaną cieciorką. Skropić dressingiem i doprawić.

---

Dressing musztardowo-miodowy (126 kcal)

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na dressing wymieszać w miseczce, połączyć sałatkę.

---

## ► 17:00 Obiad (546kcal)

Indyk w sosie jogurtowym z cukinią, koperkiem i suszonymi pomidorkami (339 kcal)

1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny typ grecki - Bakoma - 1/7 opakowania (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Pomidory suszone w oleju - 3 plastry (21g)
- Filet z indyka - 1 i 1/2 sztuki (150g)



### Sposób przygotowania:

Indyka, cukinię i pomidorki pokroić, doprawić i podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Po 10 min patelnię zdjąć z ognia, odczekać 2-3 minuty i dodać jogurt grecki, już nie podgrzewać, doprawić.

---

Ryż brązowy (101kcal)

1/6 szklanki (30g)

Surówka z marchewki (106 kcal)

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



### Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Do marchewki dodać sok z cytryny i oliwę, całość wymieszać.

---

## ► 20:00 Kolacja (339kcal)

Ryż z kalafiora z jajkiem, pestkami dyni i szczypiorkiem (339 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



### Sposób przygotowania:

Kalafior posiekać w malakserze/rozdrabniaczu lub bardzo drobno pokroić. Przesmażyć na rozgrzanej oliwie, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pestki dyni. Zrobić 2 wgłębienia i wbić w nie jajka. Smażyć pod przykrywką. Na końcu skropić sokiem z cytryny i posypać posiekanym szczypiorkiem.

---



wtorek

### ► 07:00 Śniadanie (348kcal)

Omlet ze szpinakiem i mozzarellą (348 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Mąka owsiana - 1/2 łyżki (5g)
- Mozzarella kulka - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Jajka rozbić do miseczki, dodać mąkę i startą na grubych oczkach cukinię, ubić energicznym ruchem. Patelnię rozgrzać i cienko posmarować oliwą, wrzucić szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek i dusić aż szpinak zmięknie, wyłączyć masę jajeczną, na wierzchu położyć plastry mozzarelli. Smażyć pod przykrywką. Na gotowy omlet położyć plasterki pomidora i kiełki.

### ► 10:00 II śniadanie (337kcal)

Nocna owsianka z malinami (337 kcal)

1 porcja

- Napój owsiany - 1/2 szklanki (125ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)
- Mandarynki - 1 sztuka (70g)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wsypać do słoika / pojemnika, zalać napojem roślinnym, dodać cynamon, wymieszać, wsypać owoce i orzechy, zostawić w lodówce na noc.

### ► 14:00 Lunch (379kcal)

Kanapka z serkiem naturalnym i warzywami (264 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Serek śmietankowy - Almette - 1/5 opakowania (30g)



### Sposób przygotowania:

---

Smoothie owsiane (Lidl) (115kcal)

1 opakowanie (250ml)

## ► 17:00 Obiad (557kcal)

Makaron z pesto z bazylii i halloumi (557 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (40g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)
- Ser halloumi - 1 plaster (50g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)



### Sposób przygotowania:

Halloumi i doprawione plastry cukinii zgrillować lub podsmażyć na suchej patelni aż ser się zarumieni, pokroić. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Makaron wyłożyć na talerz, dodać pesto, wymieszać. Do makaronu dodać halloumi, awokado, cukinię i pomidorki. Całość wymieszać.

---

## ► 20:00 Kolacja (654kcal)

Nocna owsianka z malinami (337 kcal)

1 porcja

- Napój owsiany - 1/2 szklanki (125ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)
- Mandarynki - 1 sztuka (70g)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



### Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wsypać do słoika / pojemnika, zalać napojem roślinnym, dodać cynamon, wymieszać, wsypać owoce i orzechy, zostawić w lodówce na noc.

---

### Zupa krem z pomidorów z mozzarellą - przepis na 2 porcje (317 kcal)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Mozzarella kulka - 2/3 sztuki (80g)
- Pomidory w puszcze - 2 puszki (800g)



### Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać masło, włożyć pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Smażyć co chwilę mieszając aż cebula się zeszkli (około 3 min). Dodać pokrojoną marchew i pietruszkę. Smażyć przez kolejne 2-3 min co chwilę mieszając. Dodać pomidory, bulion i przyprawy. Gotować przez około 13 - 15 minut lub do czasu aż warzywa będą miękkie. Zupę zmiksować. Gotową porcję zupy posypać pokrojoną mozzarellą (40g na porcję).

---

## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2



### Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	140g (4 kromki)
Makaron pełnoziarnisty	60g (2/3 szklanki)
Mąka owsiana	5g (1/2 łyżki)
Płatki owsiane górskie	80g (8 łyżek)
Ryż brązowy	30g (1/6 szklanki)



### Warzywa

Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cukinia	340g (2/3 sztuki)
Czosnek	25g (5 ząbków)
Kalafior	150g (1/3 sztuki)
Kiełki rzodkiewki	8g (1 łyżka)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)
Marchew	90g (2 sztuki)
Ogórek kiszony	120g (2 sztuki)
Papryka chili	5g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	80g (1 sztuka)
Pomidor	400g (2 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	21g (3 plastry)
Pomidory w puszcze	800g (2 puszki)
Rukola	10g (1 garść)
Rzodkiewka	150g (10 sztuk)
Szalotka	20g (1 sztuka)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	25g (1 garść)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny typ grecki - Bakoma	50g (1/7 opakowania)
Mozzarella kulka	120g (1 sztuka)
Ser halloumi	100g (2 plastry)
Serek śmietankowy - Almette	30g (1/5 opakowania)



### Mięso i jaja

Filet z indyka	150g (1 i 1/2 sztuki)
----------------	-----------------------

Jaja kurcze, całe 200g (4 sztuki)



### Oleje i tłuszcze

Kakao naturalne	5g (1/2 łyżki)
Masło ekstra	20g (2 plastry)
Oliwa z oliwek	45ml (4 i 1/2 łyżki)



### Cukier i słodcyce

Miód pszczeleli 5g (1/5 łyżki)



### Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	220g (1 i 2/3 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Maliny, mrożone	200g (3 i 1/3 garści)
Mandarynki	140g (2 i 1/4 sztuki)
Orzechy nerkowca	35g (1 garść)
Pomarańcza	240g (1 sztuka)



### Napoje

Sok z cytryny 34ml (5 i 2/3 łyżki)



### Przyprawy

Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Kolendra liście, świeże	5g (5 liści)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Sos pesto, zielony	20g (1 łyżka)



### Produkty vege/vegan

Ciecierzycza konserwowa 'puszka na raz' Bonduelle	35g (1/2 puszki)
Napój owsiany	250ml (1 szklanka)





## Dania gotowe

Smoothie owsiane (Lidl)

250ml (1  
opakowanie)

poniedziałek	wtorek
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Guacamole Rzodkiewka	Omlet ze szpinakiem i mozzarellą
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Jogurt naturalny z orzechami i pomarańczą	Nocna owsianka z malinami
14:00 Lunch	14:00 Lunch
Salatka z halloumi, cieciorą i awokado Dressing musztardowo-miodowy	Kanapka z serkiem naturalnym i warzywami Smoothie owsiane (Lidl)
17:00 Obiad	17:00 Obiad
Indyk w sosie jogurtowym z cukinią, koperkiem i suszonymi pomidorkami Ryż brązowy Surówka z marchewki	Makaron z pesto z bazylii i halloumi
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Ryż z kalafiora z jajkiem, pestkami dyni i szczypiorkiem	Nocna owsianka z malinami Zupa krem z pomidorów z mozzarellą