



JADŁOSPIS NA 3 DNI

- dzienna kaloryczność: 1700 kcal

Roksana Środa

MajDiet Roksana Środa

Specjalizacja: dietetyk kliniczny

Telefon: +48576114450

Email: wspolpraca.majlaa@gmail.com



DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 484 kcal	FRITTATA Z BATATAMI I JARMUŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 25 min 398 kcal, białko 24.6 g, węglowodany 29.7 g, tłuszcz 20.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 120 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Cebula 30 g, (0.5 sztuk) Batata 80 g, (0.5 sztuk) Jarmuż 15 g, (1 garść) Mleko sojowe 50 g, (10 łyżeczek) Mozzarella light* 30 g, (0 sztuk) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek) Sól 1 g, (0 łyżeczek) Oregano suszone 1 g, (0.5 łyżeczek) CHLEB ORKISZOWY* 85.4 kcal, białko 3.11 g, węglowodany 14 g, tłuszcz 1.99 g 35 g, (1 porcja)	FRITTATA Z BATATAMI I JARMUŻEM: Bataty i cebulkę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie na rozgrzanej patelni/naczyniu, które wstawisz do piekarnika. Dodaj jarmuż i wymieszaj. W naczyniu wymieszaj jajka z mlekiem, dodaj przyprawy. Masę wylej na patelnię. Posyp z wierzchu mozzarellą. Wstaw do piekarnika na ok. 10-15 min do ścięcia się jajek. Temperatura 180 stopni. Przepis pochodzi z bloga tetiishei.pl
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 367 kcal	FIT PANNA COTTA Z FIGĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 60 min 367 kcal, białko 28.5 g, węglowodany 35.2 g, tłuszcz 13.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mleko sojowe 300 g, (60 łyżeczek) Żelatyna w proszku 10 g, (2.5 łyżeczki) Erytrol 10 g Figa 120 g, (1.5 sztuk) Czekolada gorzka 15 g, (1.5 kostka) Jogurt naturalny skyr 75 g, (0.5 sztuk)	FIT PANNA COTTA Z FIGĄ: Mleko, erytrol i żelatynę wlej do rondelka. Podgrzewaj na małym ogniu, cały czas mieszając, do rozpuszczenia żelatyny. Ostudź, ponownie wymieszaj, przelej do pucharków i odstaw do lodówki do zastygnięcia, najlepiej na całą noc. Na gotową panna cotta wyłóż gęsty jogurt, ułóż pokrojone owoce i cały deser posyp gorzką czekoladą. Przepis pochodzi z bloga tetiishei.pl
OBIAD 14:00 375 kcal	SZASZŁYKI WARZYWNE, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 375 kcal, białko 12.5 g, węglowodany 68.1 g, tłuszcz 8.38 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ziemniak 220 g, (3 sztuki) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.5 sztuk) Pieczarki 150 g, (2.5 garście) Papryka żółta słodka 100 g, (0.5 sztuk) Cukinia 100 g, (0 sztuk) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 7 g, (0.5 łyżek)	SZASZŁYKI WARZYWNE: Wszystkie warzywa pokrój w większe kawałki. "Utop" w oliwie z przyprawami, a następnie nadziej na wykałaczki. Piecz około 15 minut w 180 stopniach.
KOLACJA 19:00 478 kcal	BUŁECZKI TWAROGOWE Z DODATKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 25 min 478 kcal, białko 47.6 g, węglowodany 42.8 g, tłuszcz 17.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg chudy* 125 g, (1.5 porcji) Jajko 60 g, (1 sztuka) Mąka orkiszowa 700 25 g, (0 szklanek) Otręby owsiane 20 g, (3 łyżki) Proszek do pieczenia 1 g, (0.5 łyżeczek) Zioła prowansalskie 1 g, (0.5 łyżeczek) Sól 1 g, (0 łyżeczek) Awokado 60 g, (0.5 sztuk) Ogórek 60 g, (0.5 sztuk) Rukola 15 g, (1 garść)	BUŁECZKI TWAROGOWE Z DODATKAMI: Wszystkie składniki (oprócz warzyw i awokado) wymieszaj. Uformuj bułki. Wstaw do nagrzanego piekarnika na ok.30min, 180 stopni. Gotowe bułeczki podaj z plasterkami awokado, rukolą i ogórkiem. Przepis pochodzi z bloga tettishei.pl

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 456 kcal	OWSIANKA Z BANANEM I CZEKOLADĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 456 kcal, białko 23.4 g, węglowodany 58.5 g, tłuszcz 14.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 45 g, (4.5 łyżek) Mleko sojowe 250 g, (50 łyżeczek) Banan 70 g, (0.5 sztuk) Płatki migdałowe 5 g, (0.5 łyżek) Czekolada gorzka 10 g, (1.5 kostka) Jogurt naturalny skyr 75 g, (0.5 sztuk) Erytrol 10 g Imbir mielony 1 g, (0.5 łyżeczek) Cynamon mielony 1 g, (0.5 łyżeczek)	OWSIANKA Z BANANEM I CZEKOLADĄ: Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj na niewielkim ogniu do momentu, aż będą odpowiednio miękkie. W razie potrzeby, dolej trochę wody. Gotową owsiankę wymieszaj w razie potrzeby ze słodzikiem, przypraw imbirem i cynamonem. Przełóż na talerz. Udekoruj plasterkami banana, płatkami migdałów i czekoladą. Podaj z jogurtem. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 302 kcal	SAŁATKA Z FETĄ I POMARAŃCZĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 302 kcal, białko 12.8 g, węglowodany 24.7 g, tłuszcz 18.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pomarańcza 100 g, (2.5 plastry) Feta 50 g, (1 porcja) Roszonka 30 g, (1 garść) Rukola 20 g, (1 garść) Granat 20 g, (0 sztuk) Dynia pestki 5 g, (0 szklanek) Sok z cytryny 20 g, (6.5 łyżeczek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Miód 5 g, (0.5 łyżeczek) Sól 1 g, (0 łyżeczek) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek)	SAŁATKA Z FETĄ I POMARAŃCZĄ: Pomarańczę obierz i porwij na mniejsze cząstki. Wszystkie składniki umieść w naczyniu. Polej sosem, przygotowanym z oliwy, soku z cytryny i miodu. Całość przypraw. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl
OBIAD 14:00 446 kcal	DOMOWA TORTILLA Z HUMMUSEM, PIECZONYM BATATEM I GRANATEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 25 min 446 kcal, białko 10.9 g, węglowodany 69.5 g, tłuszcz 14.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mąka orkiszowa 700 50 g, (0.5 szklanek) Woda 40 g, (0 szklanek) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Hummus klasyczny - biedronka 35 g, (0 sztuk) Batát 100 g, (0.5 sztuk) Rukola 20 g, (1 garść) Granat 20 g, (0 sztuk)	DOMOWA TORTILLA Z HUMMUSEM, PIECZONYM BATATEM I GRANATEM: Mąkę wymieszaj w misce z solą, oliwą oraz gorącą wodą. Wyrób ciasto. Posypuj mąką, żeby się nie kleiło. Zagnieć. Podziel ciasto na 2 części. Rozwałkuj. Smaż na rozgrzanej, suchej patelni z obu stron. Placki mają być elastyczne. Nie smażyjmy za długo, bo placki będą twarde. Batat pokrój w kostkę, podgotuj lub upiecz (możesz także przygotować większą porcję w posiłku dnia poprzedniego). Gotowe placki tortilli posmaruj hummusem. Na to wyłóż gotowy batat, rukolę oraz pestki granatu. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl
KOLACJA 19:00 488 kcal	FIT PIZZA NA TWAROGOWYM SPODZIE, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 488 kcal, białko 56 g, węglowodany 48.4 g, tłuszcz 13.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 60 g, (1 sztuka) Mąka owsiana 30 g, (0.5 szklanek) Otręby owsiane 30 g, (4.5 łyżek) Twaróg chudy* 125 g, (1.5 porcji) Passata pomidorowa 30 g Oregano suszone 1 g, (0.5 łyżeczek) Bazylią 1 g, (2 liść) Pomidor koktajlowy 50 g, (0.5 sztuk) Rukola 15 g, (1 garść) Mozzarella light* 30 g, (0 sztuk)	FIT PIZZA NA TWAROGOWYM SPODZIE: Połącz twaróg z jajkiem. Dodaj pozostałe składniki. Wymieszaj. Masę rozłóż za pomocą widelca na suchej patelni. Smaż spód do zarumienienia brzegów, około 3-4 minut. Przełóż na drugą stronę. Smaż przez chwilę. Posmaruj spód passatą, posyp oregano/bazylią i utóż dodatki. Całość post tarym serem i chwilę podsmaż pod przykryciem, aby się roztopił. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 481 kcal	SZAKSZUKA Z WARZYWAMI I FETA, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 371 kcal, białko 23.7 g, węglowodany 18.5 g, tłuszcz 22.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia 50 g, (0 sztuk) Pomidor czerwony 150 g, (1 cały) Papryka czerwona słodka 50 g, (0 sztuk) Cebula 30 g, (0.5 sztuk) Ciecierzycza w puszcze 30 g, (1.5 łyżek) Feta 25 g, (0.5 porcji) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Jajko 120 g, (2 sztuki) CHLEB ORKISZOWY* 110 kcal, białko 4 g, węglowodany 18 g, tłuszcz 2.56 g 45 g, (1 porcja)	SZAKSZUKA Z WARZYWAMI I FETA: Cukinię, paprykę i cebulkę pokrój i smaż na rozgrzanym na patelni oleju aż zmiękną. Dodaj pokrojone pomidorki i cieciorę, przypraw do smaku. łyżką zrób wgłębienia w warzywach i wbij w nie jajka. Posyp całość pokrojoną fetą i kiełkami. Przykryj i duś na małym ogniu do ścięcia się jajek. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 384 kcal	POMARAŃCZOWE MUSLI Z JOGURTEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 384 kcal, białko 21.9 g, węglowodany 38 g, tłuszcz 15.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki) Pomarańcza 100 g, (2.5 plastry) Mleko sojowe 200 g, (40 łyżeczek) Płatki migdałowe 10 g, (1 łyżka) Jogurt sojowy 200 g, (1 sztuka)	POMARAŃCZOWE MUSLI Z JOGURTEM: Wieczorem poprzedniego dnia wyspać płatki do miski. Wymieszać z sokiem z pomarańczy, płatkami migdałów i mlekiem. Odstawić na noc do lodówki. Podać z jogurtem naturalnym.
OBIAD 14:00 421 kcal	CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ, POREM I MOZZARELLĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 386 kcal, białko 24 g, węglowodany 55.3 g, tłuszcz 10.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia 200 g, (0.5 sztuk) Kasza gryczana 50 g, (0.5 szklanek) Por 50 g, (1 kawałek) Cebula dymka 20 g, (4 łyżki) Pieczarki 80 g, (4 sztuki) Mozzarella light* 60 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 3 g, (0.5 łyżek) Oregano suszone 1 g, (0.5 łyżeczek) Sól 1 g, (0 łyżeczek) Pieprz biały 1 g, (0.5 łyżeczek) MANDARYNKA 35.3 kcal, białko 0.64 g, węglowodany 9.02 g, tłuszcz 0.11 g 75 g, (1 sztuka)	CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ, POREM I MOZZARELLĄ: Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wnętrze cukinii wydrąż i podsmaż na oliwie razem z posatkowaną cebulą, porami i pieczarkami. Do warzyw dodaj ugotowaną kaszę. Całość dokładnie wymieszaj i przypraw. Farsz przełóż do wydrążonej cukinii i piecz przez około 20 minut w 180 stopni. Od spodu warto położyć miseczkę z wodą, aby powstawała para. Po tym czasie, wierzch cukinii posyp tartym serem i zapiekaj jeszcze 5 minut, do roztopienia. Przepis pochodzi z bloga tetiisheri.pl
KOLACJA 19:00 411 kcal	FRYTKI WARZYWNE Z SOSEM ZIOŁOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min 411 kcal, białko 26.4 g, węglowodany 64.8 g, tłuszcz 7.02 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Marchew 150 g, (2 sztuki) Pietruszka 150 g, (2 korzeń) Ziemniak 200 g, (2.5 sztuki) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Jogurt naturalny skyr 150 g, (1 sztuka)	FRYTKI WARZYWNE Z SOSEM ZIOŁOWYM: Warzywa umyj, obierz, pokrój w słupki. Wymieszaj z oliwą, papryką słodką, pieprzem, oregano i bazylią. Wytóż na blaszkę, piecz w temperaturze 180 stopni, aż zmiękną i lekko się zrumienią. Podawaj z jogurtem wymieszanym z ulubionymi ziołami.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 08:00	Frittata z batatami i jarmużem 398 kcal Chleb orkiszowy* 85,4 kcal	Owsianka z bananem i czekoladą 456 kcal	Szakszuka z warzywami i fetą 371 kcal Chleb orkiszowy* 110 kcal
Drugie Śniadanie 11:00	Fit panna cotta z figą 367 kcal	Salatka z fetą i pomarańczą 302 kcal	Pomarańczowe musli z jogurtem 384 kcal
Obiad 14:00	Szaszłyki warzywne 375 kcal	Domowa tortilla z hummusem, pieczonym batatem i granatem 446 kcal	Cukinia faszerowana kaszą, porem i mozzarellą 386 kcal Mandarynka 35,3 kcal
Kolacja 19:00	Bułeczki twarogowe z dodatkami 478 kcal	Fit pizza na twarogowym spodzie 488 kcal	Frytki warzywne z sosem ziołowym 411 kcal

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria

Produkty

PRODUKTY MĄCZNE

Chleb orkiszowy* 80 g (2 porcje)
Kasza gryczana 50 g (0.5 szklanek)
Mąka orkiszowa 700 75 g (0.5 szklanek)
Mąka owsiana 30 g (0.5 szklanek)
Otręby owsiane 50 g (7.5 łyżek)
Płatki owsiane 75 g (7.5 łyżek)

NABIAŁ

Feta 75 g (1.5 porcji)
Jajko 360 g (6 sztuk)
Jogurt naturalny skyr 300 g (2 sztuki)
Jogurt sojowy 200 g (1 sztuka)
Mozzarella light* 120 g (0.5 sztuk)
Twaróg chudy* 250 g (3 porcje)

WARZYWA I OWOCE

Awokado 60 g (0.5 sztuk)
Banan 70 g (0.5 sztuk)
Bata 180 g (1 sztuka)
Bazyli 1 g (2 liść)
Cebula 110 g (1.5 sztuk)
Cebula dymka 20 g (4 łyżki)
Cukinia 350 g (0.5 sztuk)
Figa 120 g (1.5 sztuk)
Hummus klasyczny - biedronka 35 g
Jarmuż 15 g (1 garść)
Mandarynka 75 g (1 sztuka)
Marchew 150 g (2 sztuki)
Ogórek 60 g (0.5 sztuk)
Papryka czerwona słodka 200 g (0.5 sztuk)
Papryka żółta słodka 100 g (0.5 sztuk)
Pietruszka 150 g (2 korzeń)
Pomarańcza 200 g (5 plasterów)
Pomidor czerwony 150 g (1 cały)
Pomidor koktajlowy 50 g (0.5 sztuk)
Por 50 g (1 kawałek)
Rozpionka 30 g (1 garść)
Rukola 70 g (4 garście)
Sok z cytryny 20 g (6.5 łyżeczek)
Ziemniak 420 g (5.5 sztuk)

INNE

Ciecierzycy w puszcze 30 g (1.5 łyżek)
Cynamon mielony 1 g (0.5 łyżeczek)
Czekolada gorzka 25 g (3 kostka)
Dyń pestki 5 g
Erytrol 20 g
Granat 40 g
Imbir mielony 1 g (0.5 łyżeczek)
Miód 5 g (0.5 łyżeczek)
Mleko sojowe 800 g (160 łyżeczek)
Oliwa z oliwek 35 g (3.5 łyżki)
Oregano suszone 3 g (1.5 łyżeczek)
Passata pomidorowa 30 g
Pieczarki 230 g (2.5 garście, 4 sztuki)
Pieprz biały 1 g (0.5 łyżeczek)
Pieprz czarny 2 g (1 łyżeczka)
Proszek do pieczenia 1 g (0.5 łyżeczek)
Płatki migdałowe 15 g (1.5 łyżek)
Sól 4 g
Woda 40 g
Zioła prowansalskie 1 g (0.5 łyżeczek)
Żelatyna w proszku 10 g (2.5 łyżeczki)