



Make Me Diet

Indywidualny Jadłospis

1800 kcal

Dietetyk Jarosław Piotrowski

Tydzień: 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie		
Owsianka czekoladowa	Jajecznica z suszonymi pomidorami z chlebem	Tosty z tuńczykiem Sok pomarańczowy (świeży)
II Śniadanie		
Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem	Koktajl bananowy z masłem orzechowym	Jogurt z gruszką
Obiad		
Filet z kurczaka z warzywami na patelnię Ryż biały	Indyk w ziołach z ziemniakami Marchewka z groszkiem	Pieczone udko z kurczaka z warzywami Kasza gryczana
Podwieczorek		
Sałatka owocowa z pomarańczą	Jabłko pieczone z miodem i orzechami	Galaretka z jabłkiem
Kolacja		
Grzanki z jajkiem i awokado	Kanapki z pastą z makreli i ogórkiem kiszonym	Sałatka Caprese
Kcal: 1829 W: 272.0 g B: 90.4 g T: 50.5 g Bł: 42.9 g ŁG: 117.1	Kcal: 1839 W: 222.7 g B: 99.6 g T: 70.2 g Bł: 29.6 g ŁG: 119.5	Kcal: 1817 W: 221.4 g B: 103.4 g T: 65.4 g Bł: 28.9 g ŁG: 59.3

Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka czekoladowa

Kcal: 436 W: 84.1 g B: 16.0 g T: 9.4 g Bł:
13.8 g **ŁG: 29.8**

Miód	1 x łyżeczka (10.0 g)
Mleko 2%	1 x Szklanka (200.0 g)
Kiwi	2 x Sztuka (150.0 g)
Truskawki	2 x Garść (140.0 g)
Kakao (proszek)	2 x łyżeczka (10.0 g)
Płatki owsiane	4 x łyżka (40.0 g)

Przepis:

Ugotuj płatki owsiane na mleku wg instrukcji na opakowaniu. Dodaj miód, kakao i wymieszaj. Podawaj z owocami.

II Śniadanie

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem

Kcal: 205 W: 8.5 g B: 22.7 g T: 8.7 g Bł: 0.9 g
ŁG: 2.3

Szczypiorek	1 x łyżka (5.0 g)
Rzodkiewka	3 x Sztuka (45.0 g)
Serek wiejski	1 x Opakowanie (200.0 g)

Przepis:

Wymieszaj serek z pokrojonymi warzywami.

Obiad

Filet z kurczaka z warzywami na patelnię

Kcal: 550 W: 70.0 g B: 33.3 g T: 14.1 g Bł:
9.0 g **ŁG: 27.8**

Mix warzyw mrożonych	0.5 x Opakowanie (225.0 g)
Pierś z kurczaka	1 x Porcja (100.0 g)
Oliwa z oliwek	1 x łyżka (10.0 g)

Przepis:

Podsmaż kurczaka, dopraw ziołami do smaku. Wrzuć warzywa na patelnię. Duś razem 10 minut.

Ryż biały	0.5 x Opakowanie (50.0 g)	Kcal: 550 W: 70.0 g B: 33.3 g T: 14.1 g Bł: 9.0 g ŁG: 27.8
-----------	---------------------------	---

Podwieczorek

Sałatka owocowa z pomarańczą

Borówka amerykańska	1 x Garść (50.0 g)
Truskawki	1 x Garść (70.0 g)
Pomarańcza	1 x Sztuka (240.0 g)
Banan	1 x Sztuka (120.0 g)

Kcal: 271 **W:** 68.2 g **B:** 4.4 g **T:** 1.1 g **Bł:** 11.5 g **ŁG:** 33.0

Przepis:

Dodaj do miski pokrojone owoce i wymieszaj ze sobą.

Kolacja

Grzanki z jajkiem i awokado

Cebula	1 x Plaster (20.0 g)
Pomidor	0.5 x Sztuka (85.0 g)
Jajko	1 x Sztuka (50.0 g)
Awokado	0.5 x Sztuka (70.0 g)
Chleb pszenny	2 x Kromka (60.0 g)

Kcal: 367 **W:** 41.2 g **B:** 14.0 g **T:** 17.2 g **Bł:** 7.7 g **ŁG:** 24.2

Przepis:

Kanapki piecz w piekarniku w 180 st. ok. 5 minut lub w tosterze. Na grzanki nałóż ugotowane jajko i pokrojone warzywa.

Suma

Kcal: 1829 **W:** 272.0 g **B:** 90.4 g **T:** 50.5 g **Bł:** 42.9 g **ŁG:** 117.1

Wtorek

Śniadanie

Jajecznica z suszonymi pomidorami z chlebem

Chleb graham	2 x Kromka (60.0 g)
Szpinak	1 x Garść (25.0 g)
Suszone pomidory	4 x Sztuka (28.0 g)
Masło	1 x łyżeczka (5.0 g)
Jajko	2 x Sztuka (100.0 g)

Kcal: 393 **W:** 46.9 g **B:** 21.8 g **T:** 15.5 g **Bł:** 7.0 g **ŁG:** 24.9

Przepis:

Rozpuść masło na małym ogniu. Dodaj jajka, pokrojone suszone pomidory, garść szpinaku i mieszaj dopóki się nie zetną.

II Śniadanie

Koktajl bananowy z masłem orzechowym

Kcal: 336 **W:** 40.4 g **B:** 12.5 g **T:** 15.0 g **Bł:** 5.2 g **ŁG:** 17.3

Cynamon	0.3 x łyżeczka (1.2 g)
Masło orzechowe	2 x łyżeczka (20.0 g)
Mleko 2%	0.8 x Szklanka (192.0 g)
Banan	1 x Sztuka (120.0 g)

Przepis:

Zblenduj banana z mlekiem i masłem orzechowym.

Obiad

Indyk w ziołach z ziemniakami

Kcal: 532 **W:** 57.4 g **B:** 39.3 g **T:** 17.8 g **Bł:** 9.0 g **ŁG:** 35.9

Ziemniak	3 x Sztuka (225.0 g)
Tymianek świeży	1 x Garść (6.0 g)
Sos sojowy ciemny	1 x łyżka (10.0 g)
Pierś z indyka	1 x Porcja (130.0 g)
Oliwa z oliwek	1 x łyżka (10.0 g)
Czosnek	1 x Ząbek (5.0 g)

Przepis:

Pokrój indyka na średnie kawałki i wrzuć do miski. Dodaj do niego oliwę, czosnek, tymianek oraz sos sojowy. Włóż do lodówki na ok. 30 minut. Następnie piecz w piekarniku 25 minut w 180 stopniach. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

Marchewka z groszkiem

Kcal: 532 **W:** 57.4 g **B:** 39.3 g **T:** 17.8 g **Bł:** 9.0 g **ŁG:** 35.9

Sól	1 x Szczypta (0.5 g)
Sok z cytryny	1 x łyżeczka (3.0 g)
Masło	1 x łyżeczka (5.0 g)
Mąka pszenna typ 500	0.5 x łyżka (7.5 g)
Woda źródlana	1 x Szklanka (240.0 g)
Groszek zielony	2 x łyżka (30.0 g)
Marchew	1 x Sztuka (45.0 g)

Przepis:

Obierz i pokrój marchewkę. Do garnka wrzuć masło, marchewkę, groszek i gotuj w małej ilości wody, aż warzywa będą miękkie. W szklance rozmieszaj mąkę z wodą, po czym wlej do garnka i gotuj jeszcze kilka minut. Na koniec dodaj sok z cytryny.

Podwieczorek

Jabłko pieczone z miodem i orzechami

Orzechy włoskie	0.5 x Garść (15.0 g)
Miód	1 x łyżka (25.0 g)
Jabłko	1 x Sztuka (170.0 g)

Kcal: 262 W: 46.1 g B: 2.8 g T: 10.1 g Bł: 5.1 g ŁG: 21.6

Przepis:

Umyte jabłko zawiń w folię aluminiową lub włóż do naczynia żaroodpornego. Jedz z miodem i orzechami. Piecz ok. 20 minut w 180 stopniach.

Kolacja

Kanapki z pastą z makreli i ogórkiem kiszonym

Chleb graham	2 x Kromka (60.0 g)
Ogórek kiszony	1 x Sztuka (60.0 g)
Ser twarogowy półtłusty	1 x Plaster (30.0 g)
Makrela wędzona	0.5 x Sztuka (60.0 g)

Kcal: 316 W: 31.9 g B: 23.2 g T: 11.8 g Bł: 3.3 g ŁG: 19.8

Przepis:

Wymieszaj makrelę z serem. Nałóż pastę na kanapki i podawaj z ogórkiem kiszonym.

Suma

Kcal: 1839 W: 222.7 g B: 99.6 g T: 70.2 g Bł: 29.6 g ŁG: 119.5

Środa

Śniadanie

Tosty z tuńczykiem

Szczypiorek	1 x łyżka (5.0 g)
Ser żółty	1 x Plaster (20.0 g)
Tuńczyk w wodzie (konserwowy)	0.3 x Opakowanie (51.0 g)
Chleb tostowy pszenny	2 x Kromka (60.0 g)

Kcal: 421 W: 59.0 g B: 24.9 g T: 9.8 g Bł: 3.4 g ŁG: 11.2

Przepis:

Na kanapkę nałóż tuńczyka, ser i szczypiorek. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Sok pomarańczowy (świeży)	1 x Szklanka (240.0 g)
---------------------------	------------------------

Kcal: 421 W: 59.0 g B: 24.9 g T: 9.8 g Bł: 3.4 g ŁG: 11.2

II Śniadanie

Jogurt z gruszką

Jogurt grecki	3 x łyżka (60.0 g)
Gruszka	2 x Sztuka (260.0 g)

Kcal: 206 **W:** 42.0 g **B:** 6.3 g **T:** 3.4 g **Bł:** 8.1 g
ŁG: 15.7

Przepis:

Pokrój gruszkę i wymieszaj ją z jogurtem.

Obiad

Pieczone udko z kurczaka z warzywami

Pieczarki	1 x Garść (60.0 g)
Cukinia	0.3 x Sztuka (180.0 g)
Papryka czerwona	0.5 x Sztuka (115.0 g)
Olej rzepakowy	1 x łyżka (10.0 g)
Curry	0.5 x łyżeczka (2.0 g)
Sól	1 x Szczypka (0.5 g)
Udka z kurczaka bez skóry	1 x Sztuka (160.0 g)

Kcal: 530 **W:** 51.8 g **B:** 44.8 g **T:** 19.2 g **Bł:** 11.2 g **ŁG:** 21.5

Przepis:

Dopraw udka do smaku, polej olejem i wyłóż na blasze wraz z pokrojonymi warzywami i pieczarkami. Piecz w 180 stopni przez ok. 30 minut.

Kasza gryczana	0.5 x Opakowanie (50.0 g)
----------------	---------------------------

Kcal: 530 **W:** 51.8 g **B:** 44.8 g **T:** 19.2 g **Bł:** 11.2 g **ŁG:** 21.5

Podwieczorek

Galaretka z jabłkiem

Jabłko	1 x Sztuka (170.0 g)
Woda źródlana	0.5 x Szklanka (120.0 g)
Galaretka (proszek)	4 x łyżka (40.0 g)

Kcal: 240 **W:** 59.7 g **B:** 3.6 g **T:** 0.3 g **Bł:** 4.1 g
ŁG: 8.9

Przepis:

Zrób galaretkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj pokrojone jabłko.

Kolacja

Sałatka Caprese

Sól	1 x Szczypta (0.5 g)
Bazylia świeża	1 x Garść (4.0 g)
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka (10.0 g)
Pomidor	1 x Sztuka (170.0 g)
Ser mozzarella	1 x Sztuka (100.0 g)

Kcal: 420 W: 8.9 g B: 23.8 g T: 32.7 g Bł: 2.1 g ŁG: 2.0

Przepis:

Pokrój mozzarellę i pomidora, układaj na zmianę na talerzu. Skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku.

Suma

Kcal: 1817 W: 221.4 g B: 103.4 g T: 65.4 g
Bł: 28.9 g ŁG: 59.3

Lista zakupów

Grzyby

Pieczarki	1 x	garść	60.0 g
-----------	-----	-------	--------

Mięso i produkty mięsne

Pierś z indyka	1 x	porcja	130.0 g
----------------	-----	--------	---------

Pierś z kurczaka	1 x	porcja	100.0 g
------------------	-----	--------	---------

Udko z kurczaka bez skóry	1 x	sztuka	160.0 g
---------------------------	-----	--------	---------

Mrożonki

Mix warzyw mrożonych	0.5 x	opakowanie	225.0 g
----------------------	-------	------------	---------

Nabiał i jaja

Jajko	3 x	sztuka	150.0 g
-------	-----	--------	---------

Jogurt grecki	3 x	łyżka	60.0 g
---------------	-----	-------	--------

Mleko 2%	1.8 x	szklanka	392.0 g
----------	-------	----------	---------

Ser mozzarella	1 x	sztuka	100.0 g
----------------	-----	--------	---------

Ser twarogowy półtłusty	1 x	plaster	30.0 g
-------------------------	-----	---------	--------

Ser żółty	1 x	plaster	20.0 g
-----------	-----	---------	--------

Serek wiejski	1 x	opakowanie	200.0 g
---------------	-----	------------	---------

Napoje

Sok pomarańczowy (świeży)	1 x	szklanka	240.0 g
---------------------------	-----	----------	---------

Sok z cytryny	1 x	łyżeczka	3.0 g
---------------	-----	----------	-------

Woda źródlana	1.5 x	szklanka	360.0 g
---------------	-------	----------	---------

Orzechy i nasiona

Orzechy włoskie	0.5 x	garść	15.0 g
-----------------	-------	-------	--------

Owoce

Banan	2 x	sztuka	240.0 g
-------	-----	--------	---------

Borówka amerykańska	1 x	garść	50.0 g
---------------------	-----	-------	--------

Gruszka	2 x	sztuka	260.0 g
---------	-----	--------	---------

Jabłko	2 x	sztuka	340.0 g
--------	-----	--------	---------

Kiwi	2 x	sztuka	150.0 g
------	-----	--------	---------

Pomarańcza	1 x	sztuka	240.0 g
------------	-----	--------	---------

Truskawki	3 x	garść	210.0 g
-----------	-----	-------	---------

Przetwory

Ogórek kiszony	1 x	sztuka	60.0 g
Tuńczyk w wodzie (konserwowy)	0.3 x	opakowanie	51.0 g

Przyprawy i zioła

Bazylia świeża	1 x	garść	4.0 g
Curry	0.5 x	łyżeczka	2.0 g
Cynamon	0.3 x	łyżeczka	1.2 g
Tymianek świeży	1 x	garść	6.0 g

Ryby

Makrela wędzona	0.5 x	sztuka	60.0 g
-----------------	-------	--------	--------

Słodycze i przekąski

Galaretka (proszek)	4 x	łyżka	40.0 g
---------------------	-----	-------	--------

Tłuszcze

Masło	2 x	łyżeczka	10.0 g
Olej rzepakowy	1 x	łyżka	10.0 g
Oliwa z oliwek	3 x	łyżka	30.0 g

Warzywa

Awokado	0.5 x	sztuka	70.0 g
Cebula	1 x	plaster	20.0 g
Cukinia	0.3 x	sztuka	180.0 g
Czosnek	1 x	ząbek	5.0 g
Groszek zielony	2 x	łyżka	30.0 g
Marchew	1 x	sztuka	45.0 g
Papryka czerwona	0.5 x	sztuka	115.0 g
Pomidor	1.5 x	sztuka	255.0 g
Rzodkiewka	3 x	sztuka	45.0 g
Szczypiorek	2 x	łyżka	10.0 g
Szpinak	1 x	garść	25.0 g
Ziemniak	3 x	sztuka	225.0 g

Zbożowe

Chleb graham	4 x	kromka	120.0 g
Chleb pszenny	2 x	kromka	60.0 g

Chleb tostowy pszenny	2 x	kromka	60.0 g
Kasza gryczana	0.5 x	opakowanie	50.0 g
Mąka pszenna typ 500	0.5 x	łyżka	7.5 g
Płatki owsiane	4 x	łyżka	40.0 g
Ryż biały	0.5 x	opakowanie	50.0 g

Inne

Kakao (proszek)	2 x	łyżeczka	10.0 g
Masło orzechowe	2 x	łyżeczka	20.0 g
Miód	1 x	łyżeczka	10.0 g
	1 x	łyżka	25.0 g
Sos sojowy ciemny	1 x	łyżka	10.0 g
Suszone pomidory	4 x	sztuka	28.0 g
Sól	3 x	szczypta	1.5 g