



JADŁOSPIS NA 3 DNI

- dzienna kaloryczność: 1600 kcal

Roksana Środa

Specjalizacja: dietetyk kliniczny

Telefon: +48576114450

Email: wspolpraca.majlaa@gmail.com



DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 408 kcal	MALINOWE TOSTY FRANCUSKIE, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 408 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb tostowy graham 60 g, (2 kromki) Jajko 60 g, (1 sztuka) Mleko sojowe 100 g, (6.5 łyżek) Serek śmietankowy philadelphia light 30 g, (3 łyżeczki) Malina 100 g, (1.5 garści) Olej kokosowy 3 g, (0.5 łyżek)	MALINOWE TOSTY FRANCUSKIE: Jajko i mleko mieszamy w naczyniu. Tosty smarujemy serkiem, układamy część malin, składamy w kanapkę. Moczymy w jajku i smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni na oleju kokosowym. Podajemy z pozostałymi malinami. Przepis pochodzi z bloga tettisheri.pl
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 296 kcal	MILKSHAKE TRUSKAWKOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 296 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt naturalny skyr 150 g, (1 sztuka) Mleko sojowe 150 g, (10 łyżek) Truskawka 250 g, (1.5 szklanek) Big milk 57 g, (1 sztuka)	MILKSHAKE TRUSKAWKOWY: Całość zblenduj.
OBIAD 14:00 469 kcal	WYTRAWNA TARTA Z RICOTTĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min 469 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Mąka orkiszowa 700 100 g, (1 szklanka) Masło 45 g, (4.5 łyżek) Woda 25 g, (0 szklanek) Ser ricotta 100 g, (5 łyżek) Mozzarella light* 60 g, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 150 g, (1 cały)	WYTRAWNA TARTA Z RICOTTĄ: Połącz dłońmi mąkę z zimnym masłem. Dodaj sól i wodę. Utwórz z ciasta kulę i wstaw do lodówki. Przygotuj nadzienie. Wymieszaj ricottę z tartym serem mozzarella i przyprawami. Ciasto rozwałkuj, wyłóż do formy, nakłuj widelcem i wstaw na nagrzanego piekarnika na 15min, 180 stopni. Wyłóż do tarty nadzienie, ułóż pokrojone pomidorki i ponownie wstaw do piekarnika na około 25-30 min, 180 stopni. Przepis pochodzi z bloga tettisheri.pl
KOLACJA 19:00 422 kcal	DOMOWE PLACKI TORTILLI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 223 kcal 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) <hr/> KANAPKOWA PASTA Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 199 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Tuńczyk w sosie własnym 200 g, (6.5 łyżek) Oliwki czarne marynowane 20 g, (6.5 sztuk) Natka pietruszki 1 g, (0 garści)	DOMOWE PLACKI TORTILLI: 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 smażyj za długo, bo placki będą twarde. Przepis pochodzi z bloga tettisheri.pl <hr/> KANAPKOWA PASTA Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI: Tuńczyka zmiksuj lub wymieszaj z oliwkami i natką pietruszki. Przypraw.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 403 kcal	SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM I CIECIERZYCĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 403 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 120 g, (2 sztuki) Szpinak 20 g, (1 garść) Ciecierzycza w puszcze 60 g, (3 łyżki) Oliwa z oliwek 3 g, (0.5 łyżek) Pomidor w puszcze 150 g, (0.5 puszka) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Chleb żytni 40 g, (1 kromka)	SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM I CIECIERZYCĄ: Na oliwie podsmaż cebulę, szpinak, czosnek i ciecierzycę. Przypraw i dodaj pomidory z puszki - zaczekaj, aż odparuje woda. Wbij jajka i smaż do momentu, aż białko się zetnie. Podaj z grzanką. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 284 kcal	SORBET JAGODOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 284 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Banan 85 g, (0.5 sztuk) Jagoda 150 g, (1 szklanka) Jogurt skyr jagodowy 150 g, (1 sztuka)	SORBET JAGODOWY: Owoce wcześniej zamroź. Zblenduj na jednolitą masę z jogurtem. Zjedz od razu lub włóż do ponownego zmrożenia. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl
OBIAD 14:00 443 kcal	DOMOWA FIT PIZZA, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 443 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 60 g, (1 sztuka) Mąka owsiana 30 g, (0.5 szklanek) Otręby owsiane 15 g, (2 łyżki) Twaróg chudy* 125 g, (1.5 porcji) Passata pomidorowa 30 g Papryka czerwona słodka 30 g, (0 sztuk) Mozzarella light* 30 g, (0 sztuk) Rukola 10 g, (0.5 garści)	DOMOWA FIT PIZZA: 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. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl
KOLACJA 19:00 469 kcal	WYTRAWNA TARTA Z RICOTTĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min 469 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Mąka orkiszowa 700 100 g, (1 szklanka) Masło 45 g, (4.5 łyżek) Woda 25 g, (0 szklanek) Ser ricotta 100 g, (5 łyżek) Mozzarella light* 60 g, (0.5 sztuk) Pomidor czerwony 150 g, (1 cały)	WYTRAWNA TARTA Z RICOTTĄ: Połącz dłońmi mąkę z zimnym masłem. Dodaj sól i wodę. Utwórz z ciasta kulę i wstaw do lodówki. Przygotuj nadzienie. Wymieszaj ricottę z tartym serem mozzarella i przyprawami. Ciasto rozwałkuj, wyłóż do formy, nakłuj widelcem i wstaw na nagrzanego piekarnika na 15min, 180 stopni. Wyłóż do tarty nadzienie, utóż pokrojone pomidorki i ponownie wstaw do piekarnika na około 25-30 min, 180 stopni.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 453 kcal	JOGURTOWE PLACKI OWSIANE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 453 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 35 g, (3.5 łyżki) Jajko 60 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny skyr 75 g, (0.5 sztuk) Mąka ryżowa 20 g, (0 szklanek) Olej kokosowy 5 g, (0.5 łyżek) Masło orzechowe 10 g, (0.5 porcji)	JOGURTOWE PLACKI OWSIANE: Wszystkie składniki mieszamy, masę nakładamy na rozgrzaną patelnię i smażymy z obu stron na oleju rzepakowym. Podajemy z masłem orzechowym. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 258 kcal	CYNAMONOWY MUGCAKE, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 258 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 60 g, (1 sztuka) Otręby owsiane 30 g, (4.5 łyżek) Jogurt naturalny skyr 30 g, (0 sztuk) Proszek do pieczenia 2 g, (0.5 łyżeczek) Czereśnia 50 g, (16.5 sztuk) Borówka 80 g, (0.5 szklanek)	CYNAMONOWY MUGCAKE: Składniki wymieszać w naczyniu/kubku. Dodaj cynamon i dowolny słodzik. Wstawić do mikrofalni na 4 minuty. Podać z owocami. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl
OBIAD 14:00 440 kcal	PLACUSZKI Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 332 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cukinia 100 g, (0 sztuk) Marchew 100 g, (1.5 sztuk) Jajko 60 g, (1 sztuka) Mąka orkiszowa 700 35 g, (0.5 szklanek) Jogurt naturalny skyr 30 g, (0 sztuk) Olej rzepakowy 5 g, (0.5 łyżek) KEFIR 1.5% 108 kcal 250 g, (1 szklanka)	PLACUSZKI Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ: Cukinię zetrzeć na tarce. Odstawić na kilkanaście minut. Odsączyć. Dodać startą marchewkę i pozostałe składniki. Wymieszać. Smażyć z obu stron na rozgrzanej patelni. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl
KOLACJA 19:00 448 kcal	TORTILLA ZIEMNIACZANA ZE SZPINAKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 448 kcal SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 120 g, (2 sztuki) Ziemniak 200 g, (2.5 sztuki) Szpinak 50 g, (2 garście) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Ser parmezan* 20 g, (2 porcje)	TORTILLA ZIEMNIACZANA ZE SZPINAKIEM: Piekarnik rozgrzej do temperatury 170 stopni. Na patelni podsmaż pokrojona w plastry cebulkę, dodaj pokrojone ziemniaki i smaź, mieszając około 15 minut. Dodaj przyprawy i wymieszaj. Jajka rozbijaj, dodaj parmezan, sól, pieprz, wymieszaj. Podsmażone ziemniaki przetóż do formy do pieczenia. Ułóż szpinak. Wylej masę jajeczną. Zapiekaj około 25 minut. Odstaw na chwilę do wystudzenia. Przepis pochodzi z bloga tettisher.pl

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb tostowy graham 60 g (2 kromki) Chleb żytni 40 g (1 kromka) Mąka orkiszowa 700 185 g (2 szklanki) Mąka owsiana 30 g (0.5 szklanek) Mąka ryżowa 20 g Otręby owsiane 45 g (6.5 łyżek) Płatki owsiane 35 g (3.5 łyżki)
NABIAŁ	Jajko 540 g (9 sztuk) Jogurt naturalny skyr 285 g (1.5 sztuk) Jogurt skyr jagodowy 150 g (1 sztuka) Kefir 1.5% 250 g (1 szklanka) Masło 45 g (4.5 łyżek) Mozzarella light* 90 g (0.5 sztuk) Ser parmezan* 20 g (2 porcje) Ser ricotta 100 g (5 łyżek) Serek śmietankowy philadelphia light 30 g (3 łyżeczki) Twaróg chudy* 125 g (1.5 porcji)
WARZYWA I OWOCE	Banan 85 g (0.5 sztuk) Borówka 80 g (0.5 szklanek) Cebula 100 g (1 sztuka) Cukinia 100 g Czereśnia 50 g (16.5 sztuk) Jagoda 150 g (1 szklanka) Malina 100 g (1.5 garści) Marchew 100 g (1.5 sztuk) Natka pietruszki 1 g Oliwki czarne marynowane 20 g (6.5 sztuk) Papryka czerwona słodka 30 g Pomidor czerwony 150 g (1 cały) Pomidor w puszcze 150 g (0.5 puszka) Rukola 10 g (0.5 garści) Szpinak 70 g (3 garście) Truskawka 250 g (1.5 szklanek) Ziemniak 200 g (2.5 sztuki)
MIĘSO I RYBY	Tuńczyk w sosie własnym 200 g (6.5 łyżek)
INNE	Big milk 57 g (1 sztuka) Ciecierzycza w puszcze 60 g (3 łyżki) Masło orzechowe 10 g (0.5 porcji) Mleko sojowe 250 g (16.5 łyżek) Olej kokosowy 8 g (1 łyżka) Olej rzepakowy 5 g (0.5 łyżek) Oliwa z oliwek 8 g (1 łyżka) Passata pomidorowa 30 g Proszek do pieczenia 2 g (0.5 łyżeczek) Woda 65 g

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 08:00	Malinowe tosty francuskie 408 kcal	Szakszuka ze szpinakiem i ciecierzycą 403 kcal	Jogurtowe placki owsiane 453 kcal
Drugie śniadanie 11:00	Milkshake truskawkowy 296 kcal	Sorbet jagodowy 284 kcal	Cynamonowy mugcake 258 kcal
Obiad 14:00	Wytrawna tarta z ricottą 469 kcal	Domowa fit pizza 443 kcal	Placuszki z cukinią i marchewką 332 kcal Kefir 1.5% 108 kcal
Kolacja 19:00	Domowe placki tortilli 223 kcal Kanapkowa pasta z tuńczykiem i oliwkami 199 kcal	Wytrawna tarta z ricottą 469 kcal	Tortilla ziemniaczana ze szpinakiem 448 kcal