



JADŁOSPIS NA 4 DNI

Dieta przygotowana dla Bezpłatny Jadłospis

- dzienna kaloryczność: 2000 kcal
- czas trwania: 15.04-19.04

Patrycja Rybak

MY LITTLE DIET

Specjalizacja: dietetyka kliniczna

Telefon: +48790752543

Email: patrycja@mylittlediet.pl



PONIEDZIAŁEK, 15 kwietnia 2019

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 504 kcal	BUDYŃ JAGLANY CZEKOLADOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 504 kcal, białko 15.6 g, węglowodany 78.9 g, tłuszcz 15.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kasza jaglana 45 g, (3 łyżki) Mleko 3,2% 240 g, (1 szklanka) Cynamon mielony 2 g, (1 łyżeczka) Czekolada gorzka 10 g, (1 kostka) Truskawka 36 g, (2 sztuki) Banan 120 g, (1 sztuka)	BUDYŃ JAGLANY CZEKOLADOWY: Kaszę jaglaną ugotować na mleku, dodać cynamon, banana, czekoladę. Zmiksować na gładki budyń. Na wierzch dodać truskawki.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 374 kcal	SAŁATKA Z BROKUŁEM, JAJKIEM I RZODKIEWKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 374 kcal, białko 22 g, węglowodany 42.7 g, tłuszcz 14.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Brokuł 180 g Jajko 60 g, (1 sztuka) Pomidor koktajlowy 100 g, (5 sztuk) Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk) Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka) Jogurt naturalny 2% 50 g, (2 łyżki) Czosnek w proszku 0.2 g, (1 szczypta) Chleb żytni 40 g, (1 kromka) Kiełki rzodkiewki 8 g, (1 łyżka)	SAŁATKA Z BROKUŁEM, JAJKIEM I RZODKIEWKĄ: Brokuła ugotować. Pokroić w ćwiartki. Na talerzu rozłożyć różyczki, dodać pomidorki, rzodkiewkę. Polać jogurtem, przyprawić i posypać prażonym słonecznikiem i kiełkami.
OBIAD 14:00 652 kcal	MAKARON Z INDYKIEM I PIECZARKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 652 kcal, białko 48.6 g, węglowodany 69.3 g, tłuszcz 21.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z indyka 150 g Pieczarki 80 g, (4 sztuki) Makaron pełnoziarnisty 80 g Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Śmietana 30% 10 g, (1 łyżka) Cebula czerwona 35 g, (0.5 sztuk) Szpinak 50 g, (2 garście) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Natka pietruszki 2 g, (1 łyżeczka) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta)	MAKARON Z INDYKIEM I PIECZARKAMI: Makaron ugotować w osolonej wodzie. Filet z indyka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem. Rozgrzać patelnię z oliwą i włożyć mięso, obsmażyć, następnie zdjąć z patelni i odłożyć na talerz. Na tę samą patelnię włożyć pokrojoną w kosteczkę cebulę i smażyć przez ok. 2 minuty często mieszając. Dodać pokrojone na plasterki umyte i osuszone pieczarki i smażyć przez ok. 10 minut aż odparują. Wówczas dodać do nich starty na tarce czosnek, suszone oregano oraz opcjonalnie szczyptę chili, chwilę razem podsmażyć. Dodać odłożonego indyka i razem podgrzać, dodać optukane i osuszone liście szpinaku i mieszając podgrzewać aż szpinak zwiędnie. Dodać odcedzony makaron i wymieszać. Gdy całość się podgrzeje, wlać śmietankę, doprawić solą oraz pieprzem i zagotować. Trzymać na ogniu jeszcze przez chwilę mieszając, aż sos zgęstnieje. Posypać obficie natką pietruszki.
KOLACJA 19:00 466 kcal	GRZANKI Z SEREM, POMIDOREM I OREGANO, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 466 kcal, białko 21.3 g, węglowodany 47.4 g, tłuszcz 21.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Ser gouda 50 g, (2 plastry) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Suszone oregano 0.2 g, (1 szczypta) Roszponka 25 g, (1 garść) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka)	GRZANKI Z SEREM, POMIDOREM I OREGANO: Przygotuj kanapki z podanych składników. Wstaw do piekarnika na kilka minut.

WTOREK, 16 kwietnia 2019

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 512 kcal	PLACUSZKI SZPINAKOWE Z DŻEMEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 512 kcal, białko 22.4 g, węglowodany 73.3 g, tłuszcz 18.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Szpinak 25 g, (1 garść) Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka orkiszowa 45 g, (3 łyżki) Soda oczyszczona 4 g, (1 łyżeczka) Banan 120 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Dżemy i konfitury, bez cukru, dowolny smak 30 g, (2 łyżeczki)	PLACUSZKI SZPINAKOWE Z DŻEMEM: Banana, jajka i szpinak zmiksować w blenderze. Dodać mąkę i sodę. Smażyć placuszki na odrobinie oliwy. Podawać z dżemem 100% bez cukru.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 398 kcal	WIOSENNA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 398 kcal, białko 9.53 g, węglowodany 52.1 g, tłuszcz 18 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kasza jaglana 45 g, (3 łyżki) Roszponka 25 g, (1 garść) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki) Pomidor koktajlowy 100 g, (5 sztuk) Kiełki rzodkiewki 8 g, (1 łyżka) Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Miód 12 g, (1 łyżeczka)	WIOSENNA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ: Kaszę jaglaną przepłucz wrzątkiem, następnie ugotuj na sypko. Warzywa umyj i posiekaj. Połącz składniki w misce. Zrób sos: oliwa, miód, sok z cytryny. Połącz wszystkie składniki i obficie posyp koperkiem i kiełkami.
OBIAD 14:00 608 kcal	KURCZAK Z CZERWONĄ FASOLĄ I PAPRYKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min 608 kcal, białko 48.1 g, węglowodany 66.3 g, tłuszcz 17 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Cebula czerwona 35 g, (0.5 sztuk) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Papryka hot chili 20 g, (1 sztuka) Pierś z kurczaka 150 g Pomidor w puszcze 200 g Fasola kidney w puszcze 150 g Ryż brązowy 40 g, (4 łyżki) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Natka pietruszki 2 g, (1 łyżeczka) Suszone oregano 0.2 g, (1 szczypta) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta) Papryka w proszku 0.2 g, (1 szczypta)	KURCZAK Z CZERWONĄ FASOLĄ I PAPRYKĄ: Na patelni rozgrzewamy olej. Wrzucamy cebulę, czosnek i chili, smażymy przez 3 minuty. Dokładamy mięso, krótko obsmażamy je ze wszystkich stron. Dodajemy paprykę, pomidory, słodką paprykę w proszku, kmin, kolendrę i oregano. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut. W razie potrzeby dolewamy na patelnię niewielką ilość wody. Pod koniec sos doprawiamy solą i pieprzem, dokładamy optukaną fasolę, krótko podgrzewamy. Kurczaka podajemy z dodatkiem ugotowanego ryżu. Sypiemy pietruszką.
KOLACJA 19:00 445 kcal	KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 445 kcal, białko 18.3 g, węglowodany 50.4 g, tłuszcz 19.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Jajko 60 g, (1 sztuka) Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Jogurt naturalny 2% 50 g, (2 łyżki) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)	KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO: Awokado ugnieć z jogurtem naturalnym, dodaj sól, pieprz, czosnek, sok z cytryny. Kanapki posmaruj pastą. Jajka ugotuj na twardo i pokrój w plastry. Układaj na kanapkach. Posyp szczypiorkiem.

ŚRODA, 17 kwietnia 2019

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 451 kcal	GRZANKI WIOSENNE Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 451 kcal, białko 14.3 g, węglowodany 45 g, tłuszcz 23.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Serek śmietankowy Almette 100 g Rzodkiewka 60 g, (4 sztuki) Szczypiorek 5 g, (1 łyżka)	GRZANKI WIOSENNE Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM: Pieczywo podpiecz w tosterze. Podawaj z serkiem, wymieszanym z rzodkiewką i szczypiorkiem. Dopraw.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 411 kcal	SEREK TRUSKAWKOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 411 kcal, białko 27.1 g, węglowodany 43.5 g, tłuszcz 16.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt naturalny typu skyr 150 g, (1 sztuka) Truskawka 72 g, (4 sztuki) Miód 12 g, (1 łyżeczka) Płatki owsiane 20 g, (2 łyżki) Migdały 30 g, (2 łyżki)	SEREK TRUSKAWKOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI: Wymieszaj jogurt z pozostałymi składnikami.
OBIAD 14:00 638 kcal	KASZOTTO Z KASZY GRYCZANEJ, INDYKA, SZPINAKU I KALAFIORA, ILOŚĆ PORCJI: 1 35 min 638 kcal, białko 42.3 g, węglowodany 86.5 g, tłuszcz 18 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mielony indyk 100 g Kasza gryczana 75 g, (5 łyżek) Szpinak 25 g, (1 garść) Kalafior 240 g, (3 różyczka) Cebula czerwona 35 g, (0.5 sztuk) Por 50 g, (1 kawałek) Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) Marchew 80 g, (1 sztuka) Bulion warzywny 240 g, (1 szklanka) Papryka w proszku 0.2 g, (1 szczypta) Mielona kurkuma 0.2 g, (1 szczypta) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta) Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)	KASZOTTO Z KASZY GRYCZANEJ, INDYKA, SZPINAKU I KALAFIORA: Do garnka wlać olej, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojonego na kawałeczki pora. Dodać starty czosnek, a po chwili obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, obranego. Smażyć mieszając przez ok. 2 minuty. Przesunąć warzywa na bok patelni, w wolne miejsce włożyć mięso, doprawić mięso solą i pieprzem i obsmażać mieszając co chwilę. Połączyć mięso z warzywami, dodać kaszę gryczaną, wlać gorący bulion i zagotować. Doprawić kurkumą, kolendrą, pieprzem i w razie potrzeby solą. Dodać różyczki kalafiora, wymieszać, przykryć, zmniejszyć nieco ogień i gotować przez 15 minut, w międzyczasie 1 raz składniki przemieszać. a koniec zdjęć pokrywę, dodać posiekany szpinak i cały czas mieszając smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty. Posypać czerwoną papryką i podawać.
KOLACJA 19:00 505 kcal	PEŁNOZIARNISTA PIZZA Z PATELNI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 505 kcal, białko 29.5 g, węglowodany 56.1 g, tłuszcz 18.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mąka orkiszowa 75 g, (5 łyżek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Mleko 3,2% 50 g, (0 szklanek) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta) Koncentrat pomidorowy 30 g, (2 łyżeczki) Ser gouda 25 g, (1 plaster) Pomidor czerwony 60 g, (3 plaster) Szynka drobiowa 28 g, (1 plaster) Proszek do pieczenia 2 g, (0.5 łyżeczek)	PEŁNOZIARNISTA PIZZA Z PATELNI: W misce dokładnie i energicznie wymieszaj wszystkie składniki na ciasto: mąkę, jajko, mleko, proszek do pieczenia, sól, pieprz. Na mocno rozgrzanej patelni rozsmaruj ciasto za pomocą łyżki na okrągły placek. Smaż na mocnym ogniu do momentu pojawienia się pęcherzyków (ok. 2 minuty). Następnie przewróć na drugą stronę i zdejmij z kuchenki. Placek posmaruj koncentratem pomidorowym i ułóż dodatki - pokrojoną drobno polędwiczkę, pomidora i ser. Całość oprósz przyprawami. Smaż teraz pod szczelnym przykryciem na małym ogniu przez ok. 10 minut. Od czasu do czasu lekko "potrząśnij patelnię", aby placek nie przywarł do jej powierzchni. Gotowe :)

CZWARTEK, 18 kwietnia 2019

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 484 kcal	OWSIANKA BOUNTY Z MALINAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 484 kcal, białko 13.8 g, węglowodany 57.2 g, tłuszcz 23.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki) Mleko 3,2% 240 g, (1 szklanka) Miód 12 g, (1 łyżeczka) Wiórki kokosowe 12 g, (2 łyżeczki) Malina mrożona 70 g, (1 garść) Czekolada gorzka 10 g, (1 kostka)	OWSIANKA BOUNTY Z MALINAMI: Płatki zalać mlekiem i chwilę gotować na małym ogniu. Dodać wiórki kokosowe i miód. Zdjąć z palnika. Maliny rozmrozić. Przełożyć do miseczki, dodać maliny i posypać tartą gorzką czekoladą.
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 435 kcal	KANAPKA Z AWOKADO, JAJKIEM I KIEŁKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 435 kcal, białko 17.2 g, węglowodany 51.9 g, tłuszcz 19 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 80 g, (2 kromki) Jajko 60 g, (1 sztuka) Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Ogórek 180 g, (1 sztuka) Kiełki rzodkiewki 8 g, (1 łyżka)	KANAPKA Z AWOKADO, JAJKIEM I KIEŁKAMI: Jajo ugotować na twardo, obrać ze skorupki, pokroić na plasterki. Chleb piec w tosterze, ostudzić, . Awokado umyć, przekroić wzdłuż na 4 części, usunąć pestkę, obrać ze skórki. Miąższ pokroić na plasterki, ułożyć na pieczywie. Dodać jajka, opcjonalnie plasterki ogórka i kiełki, doprawić solą i pieprzem.
OBIAD 14:00 610 kcal	KOTLETY Z CUKINII I INDYKA, KASZA I MIZERIA, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 610 kcal, białko 40.9 g, węglowodany 55.8 g, tłuszcz 25.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Piers z indyka 100 g Cukinia 50 g Jajko 60 g, (1 sztuka) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Pęczak 60 g, (4 łyżki) Ogórek 180 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny 2% 50 g, (2 łyżki) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta)	KOTLETY Z CUKINII I INDYKA, KASZA I MIZERIA: Piers umyć i drobno posiekać bądź zmielić. Dodać startą na grubych oczkach cukinię (wcześniej ją odrobinę posolić i odczekać 15-20 min aby puściła wodę), dodać jajo i przyprawy (sól, pieprz, papryka słodka, czosnek, oregano itp) i formować kotlety. Smażyć na odrobinie oleju rzepakowego. Kaszę ugotować na sypko według instrukcji. Ogórka skroić, dodać jogurt i przyprawy.
KOLACJA 19:00 510 kcal	LECZO Z SOCZEWICĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 25 min 510 kcal, białko 22.6 g, węglowodany 90.5 g, tłuszcz 8.68 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Soczewica zielona 48 g, (4 łyżki) Pomidor w puszcze 200 g Cukinia 200 g Papryka czerwona słodka 230 g, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Ryż brązowy 40 g, (4 łyżki) Pieczarki 60 g, (3 sztuki)	LECZO Z SOCZEWICĄ: Soczewicę przepłukać, ugotować w lekko osolonej wodzie. Ryż również ugotować na sypko. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć cukinię, pieczarki i paprykę pokrojoną w kawałki. Dodać pomidory z puszki. Doprawić solą, pieprzem, papryką słodką, ziołami prowansalskimi. Dusić do miękkości warzyw. Podawać z ryżem i soczewicą ugotowaną.

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb żytni 360 g (9 kromek) Kasza gryczana 75 g (5 łyżek) Kasza jaglana 90 g (6 łyżek) Makaron pełnoziarnisty 80 g Mąka orkiszowa 120 g (8 łyżek) Pęczak 60 g (4 łyżki) Płatki owsiane 50 g (5 łyżek) Ryż brązowy 80 g (8 łyżek)
NABIAŁ	Jajko 420 g (7 sztuk) Jogurt naturalny 2% 150 g (6 łyżek) Jogurt naturalny typu skyr 150 g (1 sztuka) Mleko 3,2% 530 g (2 szklanki) Ser gouda 75 g (3 plastry) Serek śmietankowy Almette 100 g Śmietana 30% 10 g (1 łyżka)
WARZYWA I OWOCE	Awokado 140 g (1 sztuka) Banan 240 g (2 sztuki) Brokuł 180 g Cebula czerwona 105 g (1.5 sztuk) Cukinia 250 g Czosnek, surowy 20 g (4 ząbek) Fasola kidney w puszcze 150 g Kalafior 240 g (3 różyczka) Kiełki rzodkiewki 24 g (3 łyżki) Koncentrat pomidorowy 30 g (2 łyżeczki) Koper 4 g (1 łyżeczka) Malina mrożona 70 g (1 garść) Marchew 80 g (1 sztuka) Migdały 30 g (2 łyżki) Nasiona słonecznika 20 g (2 łyżki) Natka pietruszki 4 g (2 łyżeczki) Ogórek 360 g (2 sztuki) Ogórek kiszony 120 g (2 sztuki) Papryka czerwona słodka 230 g (1 sztuka) Papryka hot chili 20 g (1 sztuka) Pomidor czerwony 230 g (1 cały, 3 plastry) Pomidor koktajlowy 200 g (10 sztuk) Pomidor w puszcze 400 g Por 50 g (1 kawałek) Roszonka 50 g (2 garście) Rzodkiewka 135 g (9 sztuk) Soczewica zielona 48 g (4 łyżki) Sok z cytryny 6 g (2 łyżeczki) Szczypiorek 10 g (2 łyżki) Szpinak 100 g (4 garście) Truskawka 108 g (6 sztuk) Wiórki kokosowe 12 g (2 łyżeczki)
MIĘSO I RYBY	Mielony indyk 100 g Pierś z indyka 250 g Pierś z kurczaka 150 g Szynka drobiowa 28 g (1 plaster)

INNE

Bulion warzywny 240 g (1 szklanka)
Cynamon mielony 2 g (1 łyżeczka)
Czarny pieprz 1.2 g (6 szczypt)
Czekolada gorzka 20 g (2 kostka)
Czosnek w proszku 0.2 g (1 szczypta)
Dżemy i konfitury, bez cukru, dowolny smak 30 g (2 łyżeczki)
Mielona kurkuma 0.2 g (1 szczypta)
Miód 36 g (3 łyżeczki)
Olej rzepakowy 25 g (2 łyżki, 1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek 30 g (4 łyżeczki, 1 łyżka)
Papryka w proszku 0.4 g (2 szczypty)
Pieczarki 140 g (7 sztuk)
Proszek do pieczenia 2 g (0.5 łyżeczek)
Soda oczyszczona 4 g (1 łyżeczka)
Suszone oregano 0.4 g (2 szczypty)
Sól 1.2 g (6 szczypt)
