

# BEZPŁATNY 3 DNIOWY JADŁOSPIS W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

*[www.mylittlediet.pl](http://www.mylittlediet.pl)*



# PLAN TYGODNIA

Pn	Wt	Śr
<b>I śniadanie</b>	<b>I śniadanie</b>	<b>I śniadanie</b>
Nocna owsianka z malinami i gorzką czekoladą	Kanapki z polędwicą z indyka, serem i pomidorem; śliwki, różne gatunki	Tosty z szynką, serem i warzywami
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Pełnoziarnisty wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami; jabłko	Omlet bananowy z owocami	Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem
<b>obiad</b>	<b>obiad</b>	<b>obiad</b>
Makaron z serem, kurczakiem i szpinakiem	Wegetariański gulasz warzywny	Dorsz, frytki i surówka
<b>kolacja</b>	<b>kolacja</b>	<b>kolacja</b>
Salatka z serem wiejskim	Domowe zapiekanki z pieczarkami	Serek wiejski z pieczywem i warzywami

[www.mylittlediet.pl](http://www.mylittlediet.pl)

# PONIEDZIAŁEK

## I ŚNIADANIE

### Nocna owsianka z malinami i gorzką czekoladą

płatki owsiane - 30.0 g  
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 50.0 g  
kakao 16%, proszek - 4.0 g (1 łyżeczka)  
maliny - 100.0 g (1 średnia porcja)  
banan - 80.0 g (1 mała sztuka)  
siemię lniane - 10.0 g (1 łyżka, całe)  
migdały, łuskane - 15.0 g  
czekolada gorzka - 5.0 g

Płatki owsiane zalej jogurtem. Wszystko wymieszaj i włóż miseczkę do lodówki na noc. Rano dodaj maliny, siemię, banana, migdały oraz gorzką czekoladę.

tłuszcz - 17.5 g | węglow. og. - 64.7 g | białko - 17.7 g | energia - 457.0 kcal

## II ŚNIADANIE

### Pełnoziarnisty wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami

Tortilla pełnoziarnista - 61.0 g (1 porcja)  
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100.0 g (1 porcja)  
oliwa z oliwek - 4.0 g (2 łyżeczki)  
mix sałat z roszponką (Vital Fresh) - 20.0 g  
pomidory, czerwone - 108.0 g (1 mała sztuka)  
ogórek - 65.0 g (1 sztuka)  
cebula, słodka odmiana - 20.0 g  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 23.0 g (1 łyżka)  
koper ogrodowy - 3.0 g (1 łyżeczka)  
czosnek - 3.0 g (1 mały ząbek)

PONADTO

jabłko - 188.0 g (1 średnia sztuka)

Pierś z kurczaka dopraw przyprawą do gyrosa lub mieszanką ulubionych przypraw (sól, papryka, czosnek, oregano itp). Skrop oliwą i ugrilluj na patelni. Przygotuj sos czosnkowy - jogurt wymieszaj z przeciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem, koperkiem. Podgrzej tortillę, posmaruj sosem, ułóż kurczaka i pokrojone warzywa.

tłuszcz - 10.9 g | węglow. og. - 63.2 g | białko - 30.7 g | energia - 456.4 kcal

## OBIAD

### Makaron z serem, kurczakiem i szpinakiem

makaron pszenny pełnoziarnisty - 50.0 g  
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100.0 g (1 porcja)  
oliwa z oliwek - 6.0 g (3 łyżeczki)  
szpinak, mrożony - 100.0 g  
serek kremowy (np. Philadelphia) - 30.0 g  
czosnek - 3.0 g (1 mały ząbek)

Makaron ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie. Kurczaka podsmaż na odrobinie oliwy, dodaj przyprawy: paprykę, sól, zioła prowansalskie, pieprz. Dodaj szpinak i podduś razem z mięsem. Przeciśnij czosnek i dodaj serek śmietankowy. Chwilę duś i podaj z makaronem.

---

tłuszcz - 18.7 g | węglow. og. - 42.8 g | białko - 33.1 g | energia - 454.4 kcal

## KOLACJA

### Sałatka z serkiem wiejskim

serek twarogowy, ziarnisty - 200.0 g (1 kubek)  
mix sałat z rozszponką (Vital Fresh) - 20.0 g  
rzodkiewka - 50.0 g (1 mała porcja)  
ogórek - 130.0 g (2 sztuki)  
papryka czerwona, słodka - 150.0 g (1 średnia sztuka)  
pomidory, czerwone - 108.0 g (1 mała sztuka)  
dynia, pestki - 10.0 g (1 łyżka)  
chleb żytni razowy - 30.0 g (1 kromka)  
szczypiorek - 3.0 g (1 łyżeczka)

Warzywa umyj i pokrój. Wymieszaj z serkiem wiejskim.  
Dopraw solą, pieprzem, szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem.

---

tłuszcz - 14.9 g | węglow. og. - 44.4 g | białko - 33.5 g | energia - 425.1 kcal

## PODSUMOWANIE DNIA

tłuszcz - 62.1 g | węglow. og. - 215.2 g | białko - 115.1 g | energia - 1792.8 kcal

# WTOREK

## I ŚNIADANIE

### Kanapki z polędwicą z indyka, serem i pomidorem

chleb żytni razowy - 60.0 g (2 kromki)  
mix sałat z roszponką (Vital Fresh) - 20.0 g  
polędwica z indyka - 60.0 g (3 plastry)  
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 50.0 g  
pomidory, czerwone - 192.0 g (1 średnia sztuka)  
masło ekstra - 5.0 g (1 porcja)  
szczypiorek - 3.0 g (1 łyżeczka)

Z podanych składników przygotuj kanapki.

#### PONADTO

śliwki, różne gatunki - 100.0 g

tłuszcz - 16.6 g | węglow. og. - 51.4 g | białko - 28.0 g | energia - 446.5 kcal

## II ŚNIADANIE

### Omlet bananowy z owocami

jaja kurze całe - 100.0 g (2 sztuka (kl. wagowa M))  
banan - 80.0 g (1 mała sztuka)  
płatki owsiane - 40.0 g  
siemię lniane - 5.0 g (0.5 łyżka, całe)  
proszek do pieczenia - 1.0 g  
cynamon mielony - 1.0 g  
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 50.0 g  
maliny - 50.0 g (1 mała porcja)

Wszystkie składniki zmiksuj dokładnie za pomocą blendera. Wylej na rozgrzaną patelnię i smaż kilka min pod przykryciem na małym ogniu. Przewróć na drugą stronę. Posmaruj skyrem i posyp malinami.

tłuszcz - 15.6 g | węglow. og. - 57.5 g | białko - 25.7 g | energia - 455.7 kcal

## OBIAD

### Wegetariański gulasz warzywny

soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona - 40.0 g (8 łyżeczek)  
cukinia - 100.0 g  
marchew - 52.5 g (0.5 średniej sztuki)  
papryka czerwona, słodka - 75.0 g (0.5 średniej sztuki)  
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym - 200.0 g  
oliwa z oliwek - 2.0 g (1 łyżeczka)  
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 80.0 g  
pietruszka, liście - 4.0 g (1 łyżka)

Warzywa umyj i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj warzywa - chwilę podsmażaj. Dodaj przepłukaną soczewicę. Zalej odrobiną wody i duś do miękkości nasion i warzyw. Sos warzywny dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i oregano. Posyp tartą mozzarellą.

---

tłuszcz - 17.0 g | węglow. og. - 45.2 g | białko - 34.0 g | energia - 449.8 kcal

## KOLACJA

### Domowe zapiekanki z pieczarkami

bułki grahamki - 50.0 g (1 sztuka)  
pieczarka biała - 80.0 g (9 małych sztuk)  
oliwa z oliwek - 2.0 g (1 łyżeczka)  
cebula - 35.0 g (0.5 małej sztuki)  
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 80.0 g  
pomidory, cherry - 200.0 g  
papryka zielona, słodka - 150.0 g (1 średnia sztuka)

Pieczarki podduś na oliwie z cebulką i przyprawami. Bułkę przekrój na pół, wyłóż pieczarki, posyp serem i zapiekaj parę minut w piekarniku. Zjedz ze świeżymi warzywami.

---

tłuszcz - 17.5 g | węglow. og. - 51.3 g | białko - 30.4 g | energia - 456.0 kcal

## PODSUMOWANIE DNIA

tłuszcz - 66.7 g | węglow. og. - 205.4 g | białko - 118.1 g | energia - 1807.9 kcal

# ŚRODA

## I ŚNIADANIE

### Tosty z szynką, serem i warzywami

chleb żytni razowy - 70.0 g (2.5 kromki)  
połędwica z indyka - 60.0 g (3 plastry)  
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 50.0 g  
oliwa z oliwek - 5.0 g (2.5 łyżeczki)  
papryka czerwona, słodka - 75.0 g (0.5 średniej sztuki)  
pomidory, czerwone - 108.0 g (1 mała sztuka)  
ogórek - 65.0 g (1 sztuka)

Z podanych składników przygotuj tosty.

tłuszcz - 17.5 g | węglow. og. - 48.0 g | białko - 28.1 g | energia - 445.2 kcal

## II ŚNIADANIE

### Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem

mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60.0 g  
oliwa z oliwek - 4.0 g (2 łyżeczki)  
jaja kurze całe - 50.0 g (1 sztuka (kl. wagowa M))  
woda - 100.0 g  
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 50.0 g  
cynamon mielony - 1.0 g  
jabłko - 100.0 g (1 mała sztuka)  
miód pszczeli - 5.0 g (0.5 łyżeczki)  
czekolada gorzka - 10.0 g

Przygotuj ciasto na naleśniki z mąki, jajka, wody i oliwy. Jabłko pokrój w kostkę i podduś na patelni z wodą i cynamonem (możesz pominąć).  
Usmaż naleśniki na rozgrzanej patelni. Powinny wyjść 3 sztuki. Posmaruj je jogurtem typu skyr i dodaj podduszone jabłko z cynamonem. Posyp posiekaną gorzką czekoladą i skrop miodem.

tłuszcz - 14.8 g | węglow. og. - 66.6 g | białko - 22.7 g | energia - 474.8 kcal

## OBIAD

### Dorsz, frytki i surówka

dorsz, świeży - 150.0 g  
oliwa z oliwek - 10.0 g (5 łyżeczek)  
ziemniaki - 200.0 g  
koper ogrodowy - 6.0 g (2 łyżeczki)  
cytryna - 30.0 g (0.5 małej sztuki)  
marchew - 52.5 g (0.5 średniej sztuki)  
kapusta kiszona - 100.0 g (1 porcja)  
jabłko - 50.0 g (0.5 małej sztuki)  
pietruska, liście - 8.0 g (2 łyżki)

Dorsza umyj, przypraw solą, pieprzem, czosnkiem, skrop cytryną i posyp koperkiem. Zawień w folię i piecz 30 min.  
Ziemniaki obierz, pokrój na frytki, skrop oliwą i dopraw. Wstaw do piekarnika. Z jabłka, marchewki i kapusty kiszonej zrób surówkę. Posyp natką pietruszki.

tłuszcz - 11.8 g | węglow. og. - 53.0 g | białko - 33.2 g | energia - 435.4 kcal

## KOLACJA

### Serek wiejski z pieczywem i warzywami

chleb żytni razowy - 60.0 g (2 kromki)  
serek twarogowy, ziarnisty - 200.0 g (1 kubek)  
dynia, pestki - 5.0 g (1 łyżeczka)  
papryka czerwona, słodka - 150.0 g (1 średnia sztuka)  
rzodkiewka - 50.0 g (1 mała porcja)  
olej lniany - 4.0 g (1 łyżeczka)

Warzywa pokrój i zjedz z serkiem.

---

tłuszcz - 16.8 g | węglow. og. - 50.3 g | białko - 31.8 g | energia - 459.8 kcal

## PODSUMOWANIE DNIA

tłuszcz - 60.9 g | węglow. og. - 217.9 g | białko - 115.9 g | energia - 1815.2 kcal



# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 3

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	3 łyżeczki	21 [g]
migdały, łuskane		38 [g]
siemię lniane	2 łyżka, mielone	15 [g]

### MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 [g]
polędwica z indyka	6 plasterów	130 [g]

### NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	3 sztuka (kl. wagowa M)	180 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 łyżka	23 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny		150 [g]
masło ekstra	1 porcja	5.0 [g]
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka		260 [g]
serek kremowy (np. Philadelphia)		30 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	2 kubki	400 [g]

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

woda		100 [g]
------	--	---------

### OWOCE I PRZETWORY

banan	2 małe sztuki	260 [g]
cytryna	1 mała sztuka	49 [g]
jabłko	2 średnie sztuki	470 [g]
maliny	1 duża porcja	150 [g]
śliwki, różne gatunki		110 [g]

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony		2.0 [g]
koper ogrodowy	3 łyżeczki	10 [g]
proszek do pieczenia		1.0 [g]

### RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży		200 [g]
---------------	--	---------

### SŁODYCZE

czekolada gorzka		15 [g]
kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	4.0 [g]
miód pszczeli		5.0 [g]

### TŁUSZCZE

olej lniany	1 łyżeczka	4.0 [g]
oliwa z oliwek	4 łyżki	33 [g]

## WARZYWA I PRZETWORY

cebula	1 mała sztuka	40 [g]
cebula, słodka odmiana		24 [g]
cukinia		120 [g]
czosnek	1 średni ząbek	7 [g]
kapusta kiszona	1 porcja	100 [g]
marchew	1 średnia sztuka	150 [g]
mix sałat z roszponką (Vital Fresh)		60 [g]
ogórek	4 sztuki	370 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [g]
papryka zielona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]
pieczarka biała	9 małych sztuk	90 [g]
pietruszką, liście	3 łyżki	12 [g]
pomidory, cherry		200 [g]
pomidory, czerwone	5 małych sztuk	550 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	13 łyżek	200 [g]
rzodkiewka	1 średnia porcja	160 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	8 łyżeczek	40 [g]
szczypiorek	2 łyżeczki	7 [g]
szpinak, mrożony		100 [g]
ziemniaki		270 [g]

## ZBOŻOWE

Tortilla pełnoziarnista	1 porcja	70 [g]
bułki grahamki	1 sztuka	50 [g]
chleb żytni razowy	7 kromek	220 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty		50 [g]
mąka orkiszowa pełnoziarnista		60 [g]
płatki owsiane	7 łyżek	70 [g]

# SKORZYSTAJ TAKŻE Z 14 DNIOWYCH GOTOWYCH DIET

*o niskim indeksie i ładunku glikemicznym*



[www.mylittlediet.pl/sklep/](http://www.mylittlediet.pl/sklep/)

Patrycja Cieślak

## *Jesienny Jadtospis* REDUKCYJNY

14-dniowy sezonowy jadtospis



MY LITTLE DIET

Patrycja Rybak

## *Letni Jadtospis* REDUKCYJNY

14-dniowy sezonowy jadtospis



MY LITTLE DIET