



My little diet
PATRYCJA CIEŚLAK

Jadłospis

BEZPŁATNY JADŁOSPIS

w PCOS



PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek

19.06.2023

Śniadanie 08:00

Szakszuka z cukinią i szpinakiem

Drugie śniadanie 12:00

Owsianka czekoladowa z chia i truskawkami

Obiad 16:00

Leczo z ciecierzycą

Kolacja 20:00

Kanapki z twarogiem i łososiem



LISTA ZAKUPÓW

Pieczywo

- | | | |
|---|------------|------|
| <input type="checkbox"/> Chleb żytni razowy | 4 x Kromka | 120g |
|---|------------|------|

Zbożowe

- | | | |
|---|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> Płatki owsiane | 5 x Łyżka | 50g |
|---|-----------|-----|

Nabiał

- | | | |
|--|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu | 1 x Szklanka | 250g |
| <input type="checkbox"/> Jaja kurze całe | 2 x Sztuka | 112g |
| <input type="checkbox"/> Serek śmietankowy | 2 x Łyżka | 50g |
| <input type="checkbox"/> Ser mozzarella (bez tłuszczu) | 3 x Plaster | 45g |
| <input type="checkbox"/> Ser typu "Feta" | 2 x Plaster | 40g |

Tłuszcze

- | | | |
|---|-------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek | 1,5 x Łyżka | 15g |
|---|-------------|-----|

Ryby

- | | | |
|---|-------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Łosoś, wędzony | 3 x Kawalek | 90g |
|---|-------------|-----|

Owoce i warzywa

- | | | |
|---|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Cukinia | 0,8 x Sztuka | 240g |
| <input type="checkbox"/> Pomidory w puszcze (krojone) | 2 x Porcja | 200g |
| <input type="checkbox"/> Cebula | 1 x Sztuka | 100g |
| <input type="checkbox"/> Papryka czerwona | 0,5 x Sztuka | 75g |

- | | | |
|---|--------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Truskawki | 1 x Garść | 70g |
| <input type="checkbox"/> Szpinak | 2 x Garść | 50g |
| <input type="checkbox"/> Ogórek | 1 x Sztuka | 40g |
| <input type="checkbox"/> Rukola | 1 x Garść | 20g |
| <input type="checkbox"/> Pietruszka, liście | 1 x Łyżeczka | 6g |
| <input type="checkbox"/> Czosnek | 1 x Ząbek | 5g |

Zioła i przyprawy

- | | | |
|--|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Sól biała | 4 x Szczypta | 4g |
| <input type="checkbox"/> Pieprz czarny mielony | 4 x Szczypta | 4g |
| <input type="checkbox"/> Papryka słodka (mielona) | 2 x Szczypta | 2g |
| <input type="checkbox"/> Gałka muskatołowa (mielona) | 1 x Szczypta | 1g |
| <input type="checkbox"/> Papryka chili (mielona) | 1 x Szczypta | 1g |
| <input type="checkbox"/> Kmin rzymski (kumin) | 0,2 x Łyżeczka | 0,8g |

Strączkowe

- | | | |
|--|-----------|------|
| <input type="checkbox"/> Ciecierzycy (w zalewie) | 5 x Łyżka | 100g |
|--|-----------|------|

Orzechy i nasiona

- | | | |
|--|--------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Orzechy włoskie | 1 x Łyżka | 15g |
| <input type="checkbox"/> Nasiona chia | 1 x Łyżeczka | 5g |

Słodycze

- | | | |
|---|--------------|----|
| <input type="checkbox"/> Kakao 16%, proszek | 1 x Łyżeczka | 5g |
|---|--------------|----|

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 19.06.2023

ŚNIADANIE 08:00

E: 485kcal

B: 28g

T: 24,2g

W: 43g

F: 8,8g

Szakszuka z cukinią i szpinakiem

1. Podsmaż na oliwie posiekany czosnek i cebulę
2. Dodaj szpinak, cukinię pokrojoną w kostkę.
3. Dodaj przyprawy i smaż wszystko razem przez kilka minut.
4. Na patelni zrób 2 wgłębienia i wbij w nie jajka.
5. Smaż pod przykryciem aż białka się zetną.
6. Gotową szakszukę posyp pokruszonym serem i podaj z pieczywem.

Czas przygotowania: 20 min

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Szpinak	2 x Garść	50g
Cukinia	0,3 x Sztuka	90g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ser typu "Feta"	2 x Plaster	40g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	2 x Szczypta	2g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Gałka muskatołowa (mielona)	1 x Szczypta	1g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

E: 476kcal

B: 19,1g

T: 19,3g

W: 59,8g

F: 7,7g

Owsianka czekoladowa z chia i truskawkami

1. Zagotuj mleko w garnku.
2. Dodaj płatki owsiane, nasiona chia oraz kakao.
3. Gotuj kilka minut aż płatki napęcznieją mieszając co jakiś czas.
4. Dodaj świeże truskawki i orzechy.

Czas przygotowania: 15 min

Płatki owsiane	5 x łyżka	50g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Kakao 16%, proszek	1 x Łyżeczka	5g
Nasiona chia	1 x Łyżeczka	5g
Truskawki	1 x Garść	70g
Orzechy włoskie	1 x Łyżka	15g

OBIAŁ 16:00

E: 439kcal

B: 29g

T: 14,7g

W: 55g

F: 16,5g

Leczo z ciecierzycą

1. Podsmaż na oliwie posiekaną drobno cebulę.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię, smaż przez kilka minut.
3. Wlej pomidory i dopraw danie solą, pieprzem, papryką słodką, ostrą i kminem rzymskim.
4. Dodaj odsączoną z zalewy ciecierzycę.
5. Gotowe danie posyp natką pietruszki i mozzarellą.

Czas przygotowania: **20 min**

Pomidory w puszcze (krojone)	2 x Poroja	200g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Ciecierzycza (w zalewie)	5 x Łyżka	100g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Papryka chili (mielona)	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka (mielona)	2 x Szczypta	2g
Kmin rzymski (kumin)	0,2 x Łyzeczka	0,8g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pietruszka, liście	1 x Łyzeczka	6g
Ser mozzarella (bez tłuszczu)	3 x Plaster	45g

KOLACJA 20:00

E: 408kcal

B: 26,5g

T: 19,3g

W: 35,4g

F: 5,9g

Kanapki z twarogiem i łososiem

1. Chleb posmaruj serkiem śmietankowym.
2. Na wierzchu ułóż rukolę oraz plastry łososa. Zjedz z ogórkiem.

Czas przygotowania: **5 min**

Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Serek śmietankowy	2 x Łyżka	50g
Rukola	1 x Garść	20g
Łosoś, wędzony	3 x Kawalek	90g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ogórek	1 x Sztuka	40g