

# **Jadłospis na 7 dni -1500kcal dziennie dla osób, które chcą zrzucić kilka zbędnych kilogramów, które się załapało podczas zdalnego nauczania:**

## **DZIEŃ 1**

### **śniadanie**

#### **Kanapki z pastą jajeczną**

**ok. 380 kcal**

- średniej wielkości bułka grahamka (80 g)
- 2 jajka (110 g)
- łyżka serka naturalnego (10 g)
- 1/2 ogórka (100 g)
- szczypiorek
- sól, pieprz
- zioła

*Jajka posiekać drobno, wymieszać z serkiem, szczypiorkiem i doprawić. Rozsmarować na kanapkach.*

### **drugie śniadanie**

#### **Koktajl na bazie mleczka kokosowego**

**ok. 150 kcal**

- banan (100 g)
- kiwi (70 g),
- 3 łyżki mleczka kokosowego (30 g)
- szklanka herbaty miętowej (230 g)

*Banana i kiwi obrać ze skórki i zmiksować z pozostałymi składnikami na koktajl.*

## **obiad**

### **Ciecierzycza z warzywami i komosą**

**ok. 520 kcal**

- 30 g nasion ciecierzycy (masa przed ugotowaniem)
- komosa ryżowa (50 g, masa przed ugotowaniem)
- pięć plasterków cukinii (50 g)
- marchewka (100 g)
- cebula (50 g)
- mała papryka (100 g)
- szklanka przecieru pomidorowego (250 ml)
- łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- przyprawy: kumin, curry, papryka wędzona, sól, pieprz, curry, kolendra

Ciecierzycę moczyć w wodzie ok. 40 min., a następnie ugotować. Na patelni podsmażyć cebulę następnie dodać cukinię, marchewkę, paprykę oraz przecier pomidorowy. Całość dusić do miękkości. Do warzyw dodać ciecierzycę, wcześniej ugotowaną komosę i całość przyprawić.

## **podwieczorek**

### **Twarożek z malinami**

**ok. 160 kcal**

- 1/2 kostki białego, chudego sera (125 g)
- szklanka malin (120 g)

## **kolacja**

### **Śródziemnomorska sałatka z makaronem**

**ok. 310 kcal**

- 1/3 szklanki makaronu pełnoziarnistego świderki (35 g)
- 7 pomidorków koktajlowych (140 g)
- łyżka posiekanej cebuli (15 g)

- 2 plastry mozzarelli (50 g)
- łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- liście szpinaku (dowolna ilość)

## **DZIEŃ 2**

### **śniadanie**

#### **Guacamole**

**ok. 240 kcal**

- 1/2 małego awokado (70 g),
- 1/2 ząbka czosnku (2,5 g),
- 1/2 łyżki soku z cytryny (5 g),
- zioła do smaku
- ogórek (150 g)
- 2 cienkie wafle ryżowe (20 g)
- 1/2 łyżeczki masła (5 g)

Awokado rozgnieść widelcem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny oraz ulubione zioła. Całość razem wymieszać.

### **drugie śniadanie**

#### **Zupa szparagowa**

**ok. 190 kcal**

- 6 szparagów (180 g),
- 1/2 cebuli szalotki (40 g),
- 2 garści liści szpinaku,
- łyżeczka oliwy z oliwek (5 g),
- łyżeczka masła (5 g),
- szklanka wywaru warzywnego (250 ml),
- ząbek czosnku,

- orzechy włoskie (10 g)

Na patelni rozgrzać oliwę, szparagi podsmażyć kilka minut aż będą miękkie. Dodać posiekaną szalotkę oraz czosnek. Całość podsmażyć, a następnie podlać częścią bulionu i dusić ok. 5-10 min. aż składniki będą al dente. Następnie dodać szpinak i resztę bulionu. Doprowadzić do wrzenia, całość lekko przestudzić i zblendować. Dodać łyżeczkę masła i wymieszać. Podawać z kromką pieczywa oraz z pokruszonymi orzechami włoskimi.

## **obiad**

### **Cukinia w sosie pomidorowym**

**ok. 530 kcal**

- filet z piersi z kurczaka zagrodowego (150 g masa mięsa surowego)
- średniej wielkości cukinia (300 g)
- 1/2 puszki pomidorów (200 g)
- 1/2 torebki kaszy jęczmiennej (50 g masa suchego produktu)
- czubata łyżka nasion słonecznika (15 g)
- łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- czosnek
- natka pietruszki

Mięso pokroić w kostkę, oprószyć przyprawami następnie podsmażyć na patelni bez tłuszczu, dodać pomidory z puszki, pokrojoną cukinię. Całość dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać olej, nasiona słonecznika i natkę pietruszki następnie przyprawić. Jednocześnie ugotować kaszę według instrukcji na opakowaniu. Kaszę zmieszać z mięsem i warzywnym sosem.

## **Podwieczorek**

### **Truskawkowy kefir**

**ok. 250 kcal**

- Średniej wielkości opakowanie kefiru naturalnego (400 g),
- 1 i 3/4 szklanki truskawek (250 g)

Truskawki zmiksować z kefirem.

## **kolacja**

### ***Sałatka z łososiem***

**ok. 320 kcal**

- *świeże liście szpinaku/rukoli/roszponki*
- *2 plastry cebuli (50 g),*
- *mała papryka (150 g)*
- *mały pomidor (100 g)*
- *2 plasterki łososia (50 g)*
- **sos:** *łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), łyżeczka musztardy (5 g), łyżka soku z cytryny (10 g), łyżeczka miodu (5 g), pieprz*
- *średniej wielkości kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)*

## **DZIEŃ 3**

### **Śniadanie**

#### ***Kanapka z szynką i serem***

**ok. 380 kcal**

- *duża bułka wieloziarnista (90 g),*
- *2 plasterki szynki z indyka lub innej chudej wędliny (40 g),*
- *2 cienkie plasterki sera żółtego (30 g),*
- *1/2 dużej papryki czerwonej (100 g),*
- *1/2 świeżego ogórka (100 g)*

### **drugie śniadanie**

#### ***Koktajl owocowy z mleczkiem kokosowym***

**ok. 170 kcal**

- *banan (100 g),*

- kiwi (70 g),
- 3 łyżki mleczka kokosowego (30 g),
- szklanka herbaty miętowej (230 g),
- łyżka płatków drożdżowych (10 g)

Banana i kiwi obrać ze skórki i zmiksować z pozostałymi składnikami na koktajl.

## **obiad**

### ***Makaron z warzywami i sadzonym jajkiem***

**ok. 450 kcal**

- makaron ryżowy (50 g masa przed ugotowaniem)
- kapusta młoda posiekana (50 g)
- 2 marchewki (100 g)
- mała papryka (100 g)
- kiełki
- kawałek pora (50 g)
- łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- sos sojowy
- 2 jajka sadzone (100 g)

Na patelni rozgrzać łyżeczkę oleju i podsmażyć pora. Następnie dodać posiekaną kapustę, pokrojoną paprykę oraz marchewkę i całość dusić pod przykryciem. W razie potrzeby dolać trochę wody. Gdy warzywa będą miękkie, dodać makaron ugotowany al dente, dodać kiełki następnie wymieszać i doprawić do smaku. Na wyłożone na talerzu danie położyć jajko sadzone

## **podwieczorek**

### **Sałatka z rukolą, truskawkami i mozzarellą**

**ok. 120 kcal**

- *dwie garści rukoli (50 g)*
- *1/3 szklanki truskawek (ok. 100 g)*
- *1/4 kulki sera mozzarella (30 g)*
- *sos: łyżeczka oliwy z oliwek (5g), łyżeczka soku z cytryny (5g), kilka listków świeżej mięty*

*Rukolę umyć, rozłożyć na talerzu, a na niej ułożyć pokrojone w plasterki truskawki. Wymieszać razem oliwę z oliwek, sok z cytryny i drobno posiekane listki mięty, a następnie sosem polać liście rukoli. Na koniec posypać sałatkę kostkami drobno pokrojonej mozzarelli.*

## **kolacja**

### **Sałatka z tofu i wędzonym łososiem**

**ok. 380 kcal**

- *ok. 7 plasterków tofu wędzonego (150 g)*
- *2 plastry wędzonego łososia (50 g)*
- *2 ogórki małosolne (100 g)*
- *średniej wielkości pomidor (150 g)*
- *2 połówki orzecha włoskiego pokruszonego (8 g)*
- *łyżeczka oliwy z oliwek (5g)*
- *ząbek czosnku, sok z cytryny, garść liści rukoli*

# **DZIEŃ 4**

## **śniadanie**

### ***Jogurt z morelą i płatkami owsianymi***

**ok. 340 kcal**

- opakowanie jogurtu naturalnego (200 g)
- 3 łyżki płatków owsianych (30 g)
- 2 morele (90 g)

## **drugie śniadanie**

**ok. 360 kcal**

### ***Kanapki z warzywami, mozzarellą i bazylią***

- 2 średniej grubości kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- 4 plasterki polędwicy sopockiej (40 g)
- ser mozzarella light (40 g)
- 1/2 dużej papryki czerwonej (100 g)
- 1/2 świeżego ogórka (100 g)



## **obiad**

### ***Stek wołowy z kaszą i fasolką***

- 120 g polędwicy wołowej
- 1/2 torebki dowolnej kaszy (50 g masa przed ugotowaniem)
- świeża fasolki szparagowej (300 g)
- łyżka oleju rzepakowego (10 g)

*Stek usmażyć na łyżeczce oleju. Po usmażeniu mięso przyprawić. Podawać z, wcześniej ugotowanymi w lekko osolonej wodzie, kaszą i fasolką szparagową.*

**ok. 470 kcal**

## **podwieczorek**

### ***Borówka amerykańska***

- 1 i 1/4 szklanki borówki amerykańskiej (180 g)

**ok. 100 kcal**

## **kolacja**

### ***Bułka z łososiem***

**ok. 210 kcal**

- bułka grahamka (50 g),
- 2 plasterki łososia wędzonego (40 g),
- 1/2 ogórka zielonego (100 g)

## **DZIEŃ 5**

### **śniadanie**

#### ***Jajecznica ze szczypiorkiem***

- 2 jajka (110 g)
- łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku (20 g)
- 2 cienkie kromki pieczywa pełnoziarnistego (70 g)
- duży pomidor (200 g)

**ok. 350 kcal**

### **drugie śniadanie**

#### ***Kanapka z serkiem i ogórkiem małosolnym***

**ok. 160 kcal**

- grubsza kromka pieczywa pełnoziarnistego (45 g)

- 3 łyżki serka naturalnego (30 g)
- 2 ogórki małosolne (100 g)

## **obiad**

### ***Kalarepa z pastą***

**ok. 490 kcal**

- 150 g dorsza
- 4 łyżki kaszy gryczanej (60 g masa przed ugotowaniem)
- kalarepa (160)
- 1 mała cebula (100)
- 1 łyżeczki pasty z papryczek chili (5g)
- łyżka posiekanej natki pietruszki (10 g)
- łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- sól, pieprz

*Dorsza pokrojonego w kostkę, kalarepę oraz cebulę podsmażyć na łyżeczce oleju, następnie podlać wodą i dusić aż do miękkości. Dodać 2 łyżeczki pasty oraz posiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku solą i pieprzem.*

## **podwieczorek**

### ***Koktajl borówkowy***

**ok. 190 kcal**

- opakowanie jogurtu naturalnego 2% (150 g)
- łyżeczka otrębów owsianych (7 g)
- szklanka borówek amerykańskich (130 g)

## **kolacja**

### **Zapiekanka z żółtym serem i ketchupem**

**ok. 290 kcal**

- 2 cienkie kromki pieczywa pełnoziarnistego (70 g)
- 2 cienkie plasterki sera żółtego (30 g)
- duży pomidor (200 g)
- keczup – do smaku
- plasterek cebuli

## **DZIEŃ 6**

### **śniadanie**

#### **Kasza jaglana z brzoskwinia, orzechami i suszoną żurawiną**

**ok. 350 kcal**

- 3 łyżki kaszy jaglanej (50 g masa przed ugotowaniem)
- brzoskwinia (45 g)
- 2 pokruszone orzechy włoskie (8 g)

- łyżka suszonej żurawiny (12 g)
- łyżeczka miodu (10 g – miód najlepiej dodać do kaszy przestudzonej do temperatury pokojowej)

## **drugie śniadanie**

### **Ser biały z papryką i szczypiorkiem**

**ok. 170 kcal**

- 1/2 kostki chudego, białego sera (125 g)
- średniej wielkości papryka (150 g)
- szczypiorek do smaku

## **obiad**

### **Makaron ryżowy z fasolką szparagową i tofu**

**ok. 450 kcal**

- makaron ryżowy (50 g masa przed ugotowaniem)
- tofu (50 g)
- fasolka szparagowa (200 g)
- cebula dymka (25 g)
- łyżka orzechów ziemnych (15 g)
- ząbek czosnku (5 g)
- 1/2 łyżeczki startego imbiru (2,5 g)

- 2 łyżki sosu sojowego (20 g)
- łyżeczka syropu klonowego (5 g)
- łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- sól, pieprz

Fasolkę pokrojoną na mniejsze kawałki wrzucić do wrzącej, posolonej wcześniej wody i gotować ok. 5 min. Dodać makaron i gotować przez kolejne 3 min. Całość odcedzić i przelać zimną wodą.

Posiekane orzechy uprażyć na dużej patelni, dodać oliwę, starty imbir i posiekany czosnek, chwilę smażyć i całość przesunąć na bok patelni. W wolne miejsce na patelni wrzucić tofu pokrojone w kostkę oraz dymkę. Smażyć przez 3 min., a następnie połączyć wszystkie składniki, dodać makaron z fasolką i smażyć jeszcze przez chwilę. Połączyć sosem sojowym i syropem klonowym. Doprawić do smaku.

## **podwieczorek**

### **Koktajl truskawkowy**

**ok. 210 kcal**

- opakowanie maślanki naturalnej (200 g)
- szklanka truskawek świeżych (150 g)
- 2 łyżki musli z owocami bez cukru (25 g)

Składniki zmiksować razem na koktajl.

## **kolacja**

### **Sałatka z tuńczyka, czerwonej fasoli, kukurydzy i cebuli**

**ok. 290 kcal**

- łyżka opłukanej i osuszonej czerwonej fasoli (20 g)
- 2 łyżki kukurydzy konserwowej (40 g)
- 2 łyżki tuńczyka w sosie własnym (60 g)
- 1/2 ogórka (90 g)
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w kostkę (100 g)
- 1/2 zielonej papryki pokrojonej w kostkę (100 g)
- łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/4 posiekanej cebuli (25 g)
- łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- pieprz, sól

*Fasolę oraz odsączonego tuńczyka wsypać do salaterki, następnie dodać paprykę, kukurydzę, natkę i całość wymieszać. Posypać drobno pokrojoną cebulą, polać oliwą i doprawić solą i pieprzem.*

## **DZIEŃ 7**

### **śniadanie**

#### **Jogurt z nektarynką**

**ok. 200 kcal**

- duże opakowanie jogurtu naturalnego bez cukru (250 g)
- nektarynka (100 g)

## **drugie śniadanie**

### ***Kanapka z wędzonym łososiem***

**ok. 330 kcal**

- 2 średniej grubości kromki pieczywa razowego (80 g)
- łyżeczka serka naturalnego do smarowania pieczywa (15 g)
- 2 plasterki wędzonego łososa (50 g)
- 2 ogórki małosolne (100 g)
- średniej wielkości pomidor (150 g)

## **obiad**

### ***Botwinka z jajkiem***

**ok. 410 kcal**

- pęczek botwinki z buraczkami (280 g)
- marchewka (50 g)
- pietruszka (50 g)
- ziemniak (100 g)
- łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- 2 jajka ugotowane na twardo (100 g)
- łyżka śmietany 12% (15 g)
- sól pieprz
- papryka słodka



- sok z cytryny
- cienka kromka pieczywa pełnoziarnistego (35 g)

*Botwinę, marchewkę, pietruszkę i ziemniaka dokładnie umyć, obrać i pokroić w kostkę. Warzywa wsypać do garnka i zalać wodą 2 cm ponad poziom warzyw. Gdy warzywa będą już miękkie, dodać olej i śmietanę oraz przyprawy. Gdy zupa wystygnie dodać sok z cytryny do smaku. Zupę podawać z jajkiem ugotowanym na twardo oraz pieczywem.*

## **podwieczorek**

### **Serek wiejski z czereśniami i pieczywem**

**ok. 230 kcal**

- opakowanie serka wiejskiego (150 g)
- garść czereśni (80 g)
- 1/2 małej, okrągłej grahamki (25 g)

## **kolacja**

### **Sałatka z fetą i pieczywem**

**ok. 320 kcal**

- 2 plastry fety greckiej (50 g)
- średniej wielkości pomidor (150 g)
- mała papryka (100 g)

- *3 oliwki zielone (9 g)*
- *garść liści rukoli*
- *świeża bazylia*
- *pieprz*
- *2 cienkie kromki pieczywa pełnoziarnistego (70 g)*