



DIETETYK AGNIESZKA PIETRZYK



Pacjent: **Subskrybent newslettera Biegiem do Lodówki**

 **JADŁOSPIS** **Środa****07:00 Przekąska (0 kcal)**

Woda (0 kcal)

1 szklanka (240 ml)

Cześć!

Jeśli kilka razy w tygodniu wskakujesz w sportowe ciuszki i z uśmiechem na twarzy wykonujesz ulubiony trening, to ten jadłospis jest właśnie dla Ciebie.

Tym jesiennym planem żywieniowym chciałam Ci pokazać, że można się tak fajnie zorganizować w kuchni, żeby jednego dnia jeść naprawdę różnorodnie, a przy tym nie wykorzystywać do gotowania całego asortymentu garów.

Już teraz lub dzień wcześniej możesz upiec kilka produktów w "jednej racie":

- jabłka
- kalafiora
- cukinię
- dynię

oraz ugotować więcej komosy i fasoli, które wykorzystasz w kilku posiłkach.

Do dzieła!

Ps. I - jeśli podaję jakiś produkt sypki np. kaszę/ryż/makaron itp. - to zawsze jest to gramatura przed ugotowaniem, czyli sucha masa.

Ps. II - gramatura warzyw i owoców dotyczy części jadalnych, czyli np. ziemniaka liczysz bez skórki, a jabłko ze skórką.

Ps. III - odżywiając się w ten sposób możesz być spokojna - dostarczysz sobie ponad 100% normy na wapń - nie musisz zatem dopijać wody wysokozmineralizowanej, wystarczy jeśli w posiłkach, w których występuje mleko roślinne - będzie ono wzbogacone w wapń.

JADŁOSPIS
08:00 Śniadanie (715 kcal)

Pieczone jabłka z rodzynkami i cynamonem (254 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczone jabłka z rodzynkami i cynamonem (2 PORCJE)

Składniki:

Dynia, pestki - 3 łyżki (30 g)
 Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g)
 Jabłko - 3 sztuki (540 g)
 Rodzynki suszone - 1 garść (30 g)


Przygotowanie:

Jabłka kroimy na pół i wydrążamy.
 Układamy w naczyniu żaroodpornym bez przykrycia.
 Posypujemy pestkami, rodzynkami i cynamonem.
 Zapiiekamy w ok. 200 st., przez ok. 15-20 min.

* najlepiej sprawdzi się kwaskowata odmiana jabłek np. Boskoop.

Komosanka z pieczonymi jabłkami (461 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Komosanka z pieczonymi jabłkami (1 PORCJA)

Składniki:

Banan - 1/2 sztuki (60 g)
 Pomarańcza - 1/2 sztuki (120 g)
 Quinoa Sante 250g - 60 g
 Masło orzechowe Primaeco - 1 i 1/2 łyżeczki (15 g)
 Melasa z chleba świętojańskiego. - 1 łyżeczka (6 ml)
 Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. - 100 ml


Przygotowanie:

Komosę gotujemy w lekko osolonej wodzie. Podgrzewamy mleko z masłem orzechowym. Zalewamy komosę. Dekorujemy pieczonymi jabłkami (z przepisu obok) i świeżymi owocami, w tym chociaż jednym bogatym w witaminę C (pomarańcza/kiwi). * jeśli jabłka są bardzo kwaśne - warto dodać odrobinę cukru kokosowego/syropu klonowego/melasy z karobu.

13:00 Obiad (688 kcal)

Fasola czerwona, surowa (169 kcal)

1/4 szklanki (50 g)

Ogórek (12 kcal)

1/2 sztuki (90 g)

Quinoa Sante 250g (170 kcal)

50 g

Rukola. (5 kcal)

1 garść (20 g)

JADŁOSPIS

Zielony dressing z nerkowcami i suszoną śliwką (111 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Zielony dressing z nerkowcami i suszoną śliwką (6 PORCJI)



Składniki:

Chrzan - 2 i 1/3 łyżeczki (24 g)
 Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12 g)
 Przyprawy - papryka chili, w proszku - 2 łyżeczki (6 g)
 Przyprawy - bazylija, suszona - 6 łyżeczek (6 g)
 Śliwka, suszona - 1/2 garści (30 g)
 Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)
 Płatki drożdżowe nieaktywne - 2 i 1/3 łyżki (12 g)
 Orzechy nerkowca - 2 i 1/3 garści (84 g)
 Rukola - 2 garście (42 g)
 Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia - 120 ml



Przygotowanie:

Nerkowce zalewamy wrzącą wodą na ok. 15-20 min. Odlewamy wodę. Blendujemy wszystko razem z solą, pieprzem i odrobiną chili. * chrzan powinien mieć dobry skład, czyli bez mleka w proszku. * jeśli śliwka jest mało słodka, warto dodać odrobinę syropu klonowego, miodu lub cukru kokosowego.

Pieczony kalafior (67 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczony kalafior (4 PORCJE)



Składniki:

Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12 g)
 Kalafior - 2/3 sztuki (600 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12 ml)
 Przyprawy - curry, proszek - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
 Przyprawy - kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4 g)



Przygotowanie:

Kalafiora dzielimy na różyczki. Mieszmamy z olejem, solą, pieprzem, kurkumą, curry i pokrojonym czosnkiem. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia układamy kalafiora. Pieczemy w nagrzanym do 180 st. piekarniku ok. 30 min. do miękkości.

Pieczona dynia z rozmarynem (76 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczona dynia z rozmarynem (4 PORCJE)



Składniki:

Cynamon - 1 łyżeczka (4 g)
 Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12 ml)
 Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
 Przyprawy - rozmaryn, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
 Dynia Hokkaido, słodka i krucha - 600 g



Przygotowanie:

Dynię (najlepiej użyć mączną, kruchą odmianę HOKKAIDO) kroimy w kostkę/plastry (skórka jest jadalna), wrzucamy do miski i mieszamy z przyprawami, w tym solą i pieprzem oraz pokrojonym w kostkę czosnkiem. Wykładamy na papier do pieczenia i pieczemy w nagrzanym piekarniku (ok. 180-200 st.) do miękkości, czyli ok. 20-30 min.

* jeśli nie przepadasz za intensywnym smakiem rozmarynu, świetnie sprawdzi się też oregano i tymianek.

JADŁOSPIS

Pieczona cukinia z tymiankiem (78 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczona cukinia z tymiankiem (4 PORCJE)

Składniki:

Cukinia - 4 sztuki (1000 g)
 Czosnek - 4 ząbki (20 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12 ml)
 Przyprawy - oregano, suszone - 2 i 2/3 łyżeczki (8 g)
 Przyprawy - tymianek, suszony - 2 i 2/3 łyżeczki (8 g)
 Pieprz ziółowy - 4 g

Przygotowanie:

Cukinię kroimy w talarki, mieszamy z obranym i pokrojonym czosnkiem, olejem oraz przyprawami (w tym solą i pieprzem). Pieczemy na papierze do pieczenia, do zarumienienia w 180 st. (ok. 15-20 min.). Po połowie czasu można przemieszać.

Buddha bowl, czyli pięknie ułożone obok siebie lub na sobie składniki: pieczone i surowe. Świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno!

* PRO TIP: aby fasola gotowała się sprawnie (ok. 1 h) - namocz ją na noc w zimnej wodzie; najlepiej moczyć i gotować większe ilości strączków - część mrozimy "na zapas" - wtedy codzienne gotowanie zajmuje naprawdę parę chwil.

16:00 Przekąska (361 kcal)

Kokosowy pudding chia (361 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Kokosowy pudding chia (1 PORCJA)

Składniki:

Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3 g)
 Banan - 1/2 sztuki (60 g)
 Mleczko kokosowe - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)
 Nasiona chia - 1 i 1/2 łyżki (15 g)
 Orzechy brazylijskie - 5 sztuk (20 g)
 Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. - 50 ml
 Mrożone owoce leśne z porzeczkami, Lidl, 750 g - 50 g

Przygotowanie:

Przygotowanie dzień wcześniej lub 2-3 h wcześniej. Do miseczki wsypujemy chia oraz szczyptę soli. Zalewamy zimnym mlekiem. Mieszamy bardzo dokładnie. Przed podaniem dekorujemy owocami i orzechami. Prószy my wiórkami kokosa. * warto bardzo dokładnie wymieszać, aby mieć pewność, że nasionka wchłoną cały płyn i powstanie przyjemny pudding.

* nasiona chia - wspaniałe źródło niezbędnych w diecie roślinnej kwasów tłuszczowych omega-3 - zawsze podajemy bez podgrzewania - aby korzystne kwasy nie uległy zniszczeniu.

20:00 Kolacja (659 kcal)

Chleb żytni (237 kcal)	3 kromki (105 g)
Fasola czerwona, surowa (169 kcal)	1/4 szklanki (50 g)
Papryka czerwona (20 kcal)	1/3 sztuki (70 g)
Pietruszka, natka (5 kcal)	2 łyżeczki (12 g)
Pomidor (14 kcal)	1/2 sztuki (90 g)

JADŁOSPIS

Masło sezamowe, tahini. (60 kcal) 1/2 łyżki (10 g)

Pieczona dynia z rozmarynem (76 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Pieczona dynia z rozmarynem (4 PORCJE)



Składniki:

Cynamon - 1 łyżeczka (4 g)
 Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12 ml)
 Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
 Przyprawy - rozmaryn, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
 Dynia Hokkaido, słodka i krucha - 600 g



Przygotowanie:

Dynię (najlepiej użyć mączną, kruchą odmianę HOKKAIDO) kroimy w kostkę/plastry (skórka jest jadalna), wrzucamy do miski i mieszamy z przyprawami, w tym solą i pieprzem oraz pokrojonym w kostkę czosnkiem. Wykładamy na papier do pieczenia i pieczemy w nagrzanym piekarniku (ok. 180-200 st.) do miękkości, czyli ok. 20-30 min.

* jeśli nie przepadasz za intensywnym smakiem rozmarynu, świetnie sprawdzi się też oregano i tymianek.

Pieczona cukinia z tymiankiem (78 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Pieczona cukinia z tymiankiem (4 PORCJE)



Składniki:

Cukinia - 4 sztuki (1000 g)
 Czosnek - 4 ząbki (20 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12 ml)
 Przyprawy - oregano, suszone - 2 i 2/3 łyżeczki (8 g)
 Przyprawy - tymianek, suszony - 2 i 2/3 łyżeczki (8 g)
 Pieprz ziołowy - 4 g



Przygotowanie:

Cukinię kroimy w talarki, mieszamy z obranym i pokrojonym czosnkiem, olejem oraz przyprawami (w tym solą i pieprzem). Pieczemy na papierze do pieczenia, do zarumienienia w 180 st. (ok. 15-20 min.). Po połowie czasu można przemieszać.

Pieczone warzywa i fasola z obiadu idą tym razem na kanapki posmarowane tahini - hojnie posypane natką pietruszki. Porcja surowych warzyw, aby dostarczyć więcej witaminy C, a tym samym zwiększyć przyswajanie żelaza :)

Smacznego, aktywnego gotowania!

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **2423 kcal**

Białko: **92.85 g**

Tłuszcz: **80.19 g**

Węglowodany ogółem: **388.01 g**

Potas: **7951.27 mg**

Wapń: **1200.05 mg**

Magnez: **1070.31 mg**

Żelazo: **43.37 mg**

Cynk: **22.3 mg**



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		Przekąska (7:00) Woda				
		Śniadanie (8:00) Pieczone jabłka z rodzynkami i cynamonem Komosanka z pieczonymi jabłkami				
		Obiad (13:00) Fasola czerwona, surowa Ogórek Quinoa Sante 250g Rukola. Zielony dressing z nerkowcami i suszoną śliwką Pieczony kalafior Pieczona dynia z rozmarynem Pieczona cukinia z tymiankiem				
		Przekąska (16:00) Kokosowy pudding chia				
		Kolacja (20:00) Chleb żytni Fasola czerwona, surowa Papryka czerwona Pietruszka, natka Pomidor Masło sezamowe, tahini. Pieczona dynia z rozmarynem Pieczona cukinia z tymiankiem				

 LISTA ZAKUPÓW Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|-------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni | 105 g |
|--------------------------|-------------|-------|

 Warzywa

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Fasola czerwona, surowa | 100 g |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek | 90 g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona | 70 g (1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, natka | 12 g |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 90 g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Chrzan | 20 g |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 50 g |
| <input type="checkbox"/> | Kalafior | 600 g (2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cukinia | 1000 g (4 sztuki) |

 Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Masło sezamowe, tahini. | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Masło orzechowe Primaeco | 15 g |

 Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy, uniwersalny | 30 ml |
|--------------------------|-----------------------------|-------|

 Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Quinoa Sante 250g | 110 g |
| <input type="checkbox"/> | Dynia, pestki | 30 g |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 540 g (3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Rodzynki suszone | 30 g |
| <input type="checkbox"/> | Banan | 120 g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Pomarańcza | 120 g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Śliwka, suszona | 30 g |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy nerkowca. | 80 g |
| <input type="checkbox"/> | Wiórki kokosowe | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Nasiona chia | 15 g |

 LISTA ZAKUPÓW **Napoje**

- Woda 240 ml
- Sok z cytryny 12 ml

 **Przyprawy**

- Cynamon 6 g
- Przyprawy - papryka chili, w proszku 2 g
- Przyprawy - bazylia, suszona 1 g
- Przyprawy - curry, proszek 3 g
- Przyprawy - kurkuma, mielona 4 g
- Przyprawy - rozmaryn, suszony 3 g
- Przyprawy - oregano, suszone 6 g
- Przyprawy - tymianek, suszony 6 g

 **Produkty wegetariańskie**

- Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. 270 ml
- Płatki drożdżowe nieaktywne 10 g
- Mleczko kokosowe 15 ml

 **Pozostałe**

- Rukola. 60 g
- Melasa z chleba świętojańskiego. 6 ml
- Dynia Hokkaido, słodka i krucha 600 g
- Pieprz ziołowy 3 g
- Orzechy brazylijskie 20 g (5 sztuk)
- Mrożone owoce leśne z porzeczkami, Lidl, 750 g 50 g