



Avodiet

Jadłospis

*Jednodniowy jadłospis
próbny*



PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1
Śniadanie
Salatka z łososiem, szpinakiem, jajkiem, rzodkiewką i ogórkiem z sosem jogurtowo-koperkowym
Drugie śniadanie
Tradycyjna kanapka z kefirem
Obiad
Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem z piersi kurczaka
Czekolada gorzka
Kolacja
Omlet „Szarlotka” z masłem orzechowym

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

- | | | |
|---|------------|-----|
| ☐ Chleb żytni razowy | 3 x Kromka | 90g |
|---|------------|-----|

Zbożowe

- | | | |
|---|-------------|-----|
| ☐ Makaron pełnoziarnisty | | 75g |
| ☐ Płatki owsiane | 3,5 x Łyżka | 35g |

Nabiał

- | | | |
|--|--------------|------|
| ☐ Jaja kurze całe | 3 x Sztuka | 168g |
| ☐ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 8 x Łyżka | 160g |
| ☐ Kefir, 2% tłuszczu | 1 x Szklanka | 250g |

Tłuszcze

- | | | |
|---|--------------|-----|
| ☐ Masło ekstra | 1 x Łyżeczka | 5g |
| ☐ Olej rzepakowy | 1 x Łyżka | 10g |

Ryby

- | | | |
|--|------------------|-----|
| ☐ Łosoś wędzony na gorąco | 0,5 x Opakowanie | 55g |
|--|------------------|-----|

Owoce i warzywa

- | | | |
|---|----------------|------|
| ☐ Cebula | 1 x Sztuka | 100g |
| ☐ Jabłko | | 130g |
| ☐ Kapusta, kiszona | 1,5 x Szklanka | 165g |
| ☐ Ogórek | 3 x Sztuka | 120g |

- | | | |
|-------------------------------------|--------------|-----|
| ☐ Pomidor | 0,5 x Sztuka | 70g |
| ☐ Rukola | 1 x Garść | 20g |
| ☐ Rzodkiewka | 3 x Sztuka | 45g |
| ☐ Szpinak | 2 x Garść | 50g |

Zioła i przyprawy

- | | | |
|--|---------------|----|
| ☐ Cynamon | 1 x Szczypota | 1g |
| ☐ Koper (w pęczkach) | 1 x Pęczek | 5g |
| ☐ Pieprz czarny mielony | 2 x Szczypota | 2g |
| ☐ Sól biała | 2 x Szczypota | 2g |

Mięso

- | | | |
|---|--------------|------|
| ☐ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 0,5 x Sztuka | 100g |
| ☐ Szynka z udźca kurczaka | 2 x Plaster | 30g |

Orzechy i nasiona

- | | | |
|--|--|-----|
| ☐ Masło orzechowe | | 10g |
|--|--|-----|

Pozostałe

- | | | |
|---|---------------|-----|
| ☐ Erytrol | 2 x Łyżeczka | 10g |
| ☐ Proszek do pieczenia | 1 x Szczypota | 1g |
| ☐ Sok z cytryny | 1 x Łyżeczka | 3g |

Słodocze

- | | | |
|--|------------|-----|
| ☐ Cukier wanilinowy | | 3g |
| ☐ Czekolada gorzka | 3 x Kostka | 18g |

ROZPISKA DNI

Dzień 1

E: 1 795kcal

B: 108g

T: 66g

W: 217g

F: 33g

ŚNIADANIE

E: 417kcal

B: 36g

T: 18g

W: 29g

F: 5,5g

Jeśli wolisz, możesz zamienić śniadanie z kolacją.

Salatka z łososiem, szpinakiem, jajkiem, rzodkiewką i ogórkiem z sosem jogurtowo-koperkowym

Przygotowanie:

1. **Ugotuj jajko na twardo.** Gotuj przez 8–9 minut, ostudź w zimnej wodzie, obierz i pokrój w ćwiartki.
2. **Przygotuj warzywa.** Szpinak opłucz i osusz. Ogórka pokrój w półplasterki lub kostkę. Rzodkiewki pokrój cienko – w plasterki, słupki lub kostkę.
3. **Zrób sos.** W miseczce wymieszaj jogurt z koperkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Sos powinien być lekki, ziołowy i orzeźwiający.
4. **Złóż sałatkę.** Na talerzu ułóż szpinak. Dodaj ogórka, rzodkiewki, cząstki jajka oraz kawałki wędzonego łosia.
5. **Polej sosem i podawaj.** Na końcu polej wszystko sosem jogurtowym i posyp świeżym koperkiem. Zjedz z chlebem.

Łosoś wędzony na gorąco	0,5 x Opakowanie	55g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Szpinak	2 x Garść	50g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Rzodkiewka	3 x Sztuka	45g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	0,5 x Opakowanie	90g
Koper (w pęczkach)	1 x Pęczek	5g
Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g

Czas przygotowania: 15 min

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 358kcal

B: 19g

T: 12g

W: 47g

F: 6,4g

Tradycyjna kanapka z kefirem

Przygotowanie:

1. **Przygotuj składniki** – pokrój pomidora, ogórka, przygotuj rukolę i wędlinę.
2. **Posmaruj pieczywo** – obie kromki chleba posmaruj cienko masłem.
3. **Układaj składniki** – na każdej kromce osobno ułóż rukolę, wędlinę oraz plastry pomidora i ogórka.
4. **Kanapka gotowa.** Kefir wypij osobno.

Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z udźca kurczaka	2 x Plaster	30g
Rukola	1 x Garść	20g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Kefir, 2% tłuszczu	1 x Szklanka	250g

Czas przygotowania: 5 min

Jeśli kaloryczność posiłku jest dla Ciebie zbyt duża, możesz zrezygnować z czekolady lub zrobić łazanki z mniejszą ilością makaronu.

Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem z piersi kurczaka

Przygotowanie:

- 1. Podsmaż mięso.** Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Dodaj pokrojone mięso z kurczaka, cebulę posiekaną w drobną kostkę lub piórka, dopraw solą oraz pieprzem. Smaż, aż stanie się wyraźnie rumiane i miękkie. Odstaw na chwilę do przestygnięcia.
- 2. Przygotuj kapustę.** Kapustę kiszoną, jeśli jest bardzo kwaśna, możesz krótko przepłukać – jednak nie jest to konieczne. Pokrój ją drobniej ugotuj do miękkości w małej ilości wody.
- 3. Ugotuj makaron.** Makaron łazanki (łazanki – kształt małych kwadratów. Jeśli takiego nie znajdziesz użyj dowolnego makaronu) ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu – al dente. Odcedź i odstaw.
- 4. Połącz składniki.** Na dużej patelni lub w garnku wymieszaj podsmażone mięso z cebulą, kapustę oraz makaron łazanki. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj i podgrzej przez chwilę, aby składniki się połączyły.
- 5. Wskazówka:** łazanki najlepiej smakują po krótkim „przegryzieniu się” – możesz odstawić je pod przykryciem lub przygotować dzień wcześniej. Podawaj na ciepło.

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Sztuka	100g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Kapusta, kiszona	1,5 x Szklanka	165g
Makaron pełnoziarnisty		75g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

Czas przygotowania: 30 min

Czekolada gorzka 3 x Kostka (18g)

Omlet „Szarlotka” z masłem orzechowym

Przygotowanie:

1. **Przygotuj masę na omlet.** Płatki owsiane zblenduj na mąkę. W misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, erytrol i cukier wanilinowy. Wsyp zblendowane płatki owsiane, proszek do pieczenia oraz cynamon. Dokładnie wymieszaj
2. **Przygotuj jabłko.** Jabłko umyj, obierz (jeśli wolisz) i pokrój w drobną kostkę lub cienkie plasterki. Dodaj je do przygotowanej masy i delikatnie zamieszaj.
3. **Usmaż omlet.** Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Wylej masę i smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż spód będzie złocisty, a wierzch ścięty. Następnie ostrożnie przewróć omlet na drugą stronę i dosmaż chwilę.
4. **Podaj z masłem orzechowym.** Gotowy, gorący omlet przełóż na talerz. Na wierzchu rozsmaruj porcję masła orzechowego – dzięki ciepłu masło delikatnie się rozpuści i połączy z omletem.

Wskazówka: Zamiast blendować płatki owsiane, możesz użyć mąki owsianej lub innej mąki, według własnych preferencji. Ilość słodzika również możesz dostosować pod siebie.

Czas przygotowania: **15 min**

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3,5 x łyżka	70g
Erytrol	2 x łyżeczka	10g
Cukier wanilinowy		3g
Płatki owsiane	3,5 x łyżka	35g
Proszek do pieczenia	1 x Szczypta	1g
Cynamon	1 x Szczypta	1g
Jabłko		130g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Masło orzechowe		10g