Przykładowy jadłospis 1700 kcal

Indywidualny

plan odżywiania

dietetyk, specjalista psychodietetyki

Anita Ciemiecka-Kulińska

kontakt@anitadietetyk.pl

twoje zalecenia

Dziękuję, że pobrałaś/pobrałeś przykładowy jadłospis.

Moje jadłospisy wyróżniają się tym, że to Ty z puli śniadań, II śniadań, obiadów czy kolacji wybierasz co masz ochotę zjeść danego dnia. Obiady możesz przygotowywać na 2-3 dni. Dlatego podane jadłospisy wystarczają na duuużo dłużej niż na podane 7 czy 14 dni. Poza tym są one punktem wyjścia. Moim celem jest nauczenie Ciebie jak sobie radzić, kiedy współpraca z dietetykiem się zakończy.

Dodatkowo każdy mój pacjent otrzymuje listę zamienników produktów oraz listę zakupów do jadłospisu.

Półprodukty takie jak kasze, makarony, ryż można ugotować w większej ilości i przechowywać je w szklanym pojemniku w lodówce, a później już tylko dodawać do potraw.

• Ilość kaszy, ryżu, makaronu w jadłospisie podana jest PRZED ugotowaniem. Kasza i ryż zwiększa swoją objętość 3 krotnie, makaron 2-2,5 krotnie.

• Pieczywo można również wymieniać między sobą. W jednym tygodniu kupić graham, w drugim mieszane, w trzecim razowe. Uwaga!! Proszę ewentualnie kupować pieczywo z niewielkim dodatkiem ziaren. Pieczywo, które będzie zawierać dużą ilość ziaren ma zdecydowanie wyższą energetyczność.

• Pomidorki można wymieniać między sobą - zwykłe, koktajlowe, papryczkowe it. To samo dotyczy różnych odmian sałat i kapust – miksuj je i wymieniaj między sobą.

• Orzechy również możesz wymieniać między sobą. Trzymaj się podanej ilości.

• Celowo nie podałam godzin posiłków, ponieważ proszę je dostosowywać do swojego trybu dnia. Najlepiej kolację zjeść 2-3 h przed snem

• Proszę również obserwować siebie i swoje samopoczucie. Jeśli zdarzy się np. podjadać słodycze, proszę zaobserwować w jakiej sytuacji do tego dochodzi.

Jeśli jesteś w grupie osób, które chcą jeść zmaczanie i sycąco, ale jednocześnie nie chcą spędzać wielu godzin w kuchni i szukać produktów w pięciu sklepach.

jadłospis dopieram do każdego pacjenta indywidulanie - po dokładnym wywiadzie medyczno- żywieniowym i/lub psychodietetycznym. Dzięki ukończeniu psychodietetyki i ciągłym dokształcaniu się z psychologii odżywiania się i odchudzania mam więcej niż jedną metodę współpracy, którą indywidualnie dobieram do danej osoby i jej zasobów.

Kim jestem?

Nazywam się Anita Ciemiecka-Kulińska. Jestem dietetykiem klinicznym i specjalistą psychodietetyki.

Uczę jak trwale schudnąć. Pomagam pokonać napadowe objadanie się.

Jeśli nie chcesz po raz kolejny popadać przed "dietą" w syndrom "ostatniej wieczerzy" - czyli objedzenia się produktami, które będą na niej zakazane. Jeśli masz dość diety obrotowej - czyli co masz pod ręką to jesz. Jeśli nie chcesz mieć ciągłych wyrzutów związanych z jedzeniem, to zapraszam do kontaktu. Chętnie odpowiem na Twoje pytania.

tel 512-512-378

e-mail: kontakt@anitadietetyk.pl

plan tygodnia

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Mandarynka Kanapki z krakowską, sałatą i kiszonym ogórkiem	Szakszuka z kukurydzą	Czekoladowa owsianka z malinami i miętą
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Skyr owocowy Baton prince polo	Kanapki z serem żółtym i papryką	Camembert z winogronem
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Filety zapiekane z mozzarellą i pomidorkami Surówka warzywna w sosie musztardowym	Domowe spaghetti	Fasolka szparagowa z bułką tartą i pieczonym kurczakiem
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Surówka warzywna w sosie musztardowym Tosty z mozzarellą	Grzanki z camembertem, gruszką i miodem	Lekka sałatka nicejska
kcal : **1766.31**	kcal : **1723.65**	kcal : **1740.16**
Kcal - Energia		

opis dni

DZIEŃ 1

Kcal: **1766.31**

Śniadanie

Kcal: **402.3**

KANAPKI Z KRAKOWSKĄ, SAŁATĄ I KISZONYM OGÓRKIEM

Z podanych składników przygotuj kanapki.

SKŁADNIKI:

Bułka grahamka	1 x sztuka	90g
Masło.	0.5 x łyżeczka	5g
Ogórek kiszony	3 x sztuka	180g
Miks sałat	1 x garść	20g
Kiełbasa krakowska sucha	4 x plaster	20g

MANDARYNKA

1 x sztuka 65 g

II Śniadanie

Kcal: **319.08**

SKYR OWOCOWY

1 x opakowanie 150 g

BATON PRINCE POLO

1 x sztuka 36 g

Obiad

Kcal: **583.33**

FILETY ZAPIEKANE Z MOZZARELLĄ I POMIDORKAMI

Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Filet z kurczaka natrzeć solą, pieprzem, majerankiem, tymiankiem. Naciąć w kilku miejscach i włożyć w nacięcia pokrojoną w plasterki mozzarellę i świeżą bazylię. Tak przygotowany filet włożyć do naczynia żaroodpornego, obłożyć plastrami pomidora. Piec w piekarniku ok 40 minut. Podawaj z ugotowanymi lub upieczonymi ziemniakami.

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka	100 x gram	100g
Ser mozzarella	0.5 x sztuka	62.5g
Bazylia świeża	1 x garść	3g
Pomidor	0.5 x sztuka	85g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Majeranek suszony	1 x szczypta	0.5g
Tymianek suszony	1 x szczypta	0.3g
Ziemniaki	2 x sztuka	180g

SURÓWKA WARZYWNA W SOSIE MUSZTARDOWYM

Do zjedzenia: 1 z 2 porcji
Sugerowane przyprawy: świeżomielona sól i pieprz.
Pomidorki przekrój na pół, rzodkiewkę w półplasterki. Ogórka sparz i pokrój w półplasterki (nie musisz obierać go ze skórki). Olej wymieszaj z musztardą, możesz do sosu dodać odrobinę wody. Warzywa połącz ze sobą i polej sosem.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 2 PORCJI:

Pomidor koktajlowy	1 x garść	100g
Miks sałat	2 x garść	40g
Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45g
Rzodkiewka	6 x sztuka	90g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Musztarda	2 x łyżeczka	20g

Kolacja

Kcal: **461.6**

SURÓWKA WARZYWNA W SOSIE MUSZTARDOWYM

Do zjedzenia: 1 z 2 porcji
Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

TOSTY Z MOZZARELLĄ

Na pieczywo nałóż plasterki mozzarelli. Zapiecz w piekarniku do momentu rozpuszczenia sera. Tosty skrop keczupem.

SKŁADNIKI:

Chleb graham	2 x kromka	60g
Ser mozzarella	0.5 x sztuka	62.5g
Keczup	2 x łyżeczka	20g

DZIEŃ 2

Kcal: **1723.65**

Śniadanie

Kcal: **364.01**

SZAKSZUKA Z KUKURYDZĄ

200 g pomidorów = 1/2 puszki
Sugerowane przyprawy: kmin rzymski (kumin), kolendra mielona, sól i świeżo mielony pieprz, świeża bazylia.

Na patelni rozgrzać olej/ oliwę. Dodać obrany i drobno posiekany czosnek oraz cebulę. Kiedy się zeszklą wsypać kmin rzymski oraz kolendrę. Smażyć 30 sekund. Do tak przygotowanej bazy dodać pomidory. Po ok 5 min, kiedy sos zgęstnieje, doprawić solą i pieprzem. Pomidory odsunąć na bok patelni i w powstałe zagłębienie wbić jajka. Dusić pod przykryciem, aż białko się zetnie. Szakszukę zdjąć z ognia i posypać kukurydzą, parmezanem oraz ewentualnie świeżą kolendrą lub bazylią. Podawać z pieczywem.

SKŁADNIKI:

Jajko	2 x sztuka	100g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Pomidory z puszki	200 x gram	200g
Kukurydza konserwowa	2 x łyżka	30g
Cebula	0.25 x sztuka	25g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Chleb żytni.	1 x kromka	30g
Ser parmezan tarty	1 x łyżka	8g

II Śniadanie

Kcal: **375.88**

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I PAPRYKĄ

Każdą z kromek posmarować cienko masłem. Przykryć sałatą i plastrami sera.

SKŁADNIKI:

Chleb orkiszowy	2 x kromka	80g
Masło.	0.5 x łyżeczka	5g
Miks sałat	1 x garść	20g
Ser żółty	2 x plaster	40g
Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5g

Obiad

Kcal: **566.37**

DOMOWE SPAGHETTI

Sugerowane przyprawy: kmin rzymski, sól, słodka i ostra papryka, świeżo mielony pieprz, suszona bazylia

Makaron ugotuj na półtwardo. Pieczarki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę lub olej rzepakowy, zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Po 30-40 sek dodaj kumin i przesmażaj jeszcze przez chwilę. Dodaj pomidory z sokiem (najlepiej użyj krojonych lub passaty pomidorowej), dodaj pieczarki i zagotuj. Na drugiej patelni rozgrzej 1-2 łyżki wody i podsmaż na niej mięso. Mięso dodaj do sosu pomidorowego, dopraw do smaku i gotuj chwilę. Makaron polej sosem i posyp parmezanem. Parmezan można zamienić na żółty starty ser lub ser grana padano lub inny.

SKŁADNIKI:

Makaron	60 x gram	60g
Pierś z kurczaka	0.5 x sztuka	100g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Pieczarki	1 x garść	60g
Passata pomidorowa	1 x szklanka	200g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Ser parmezan tarty	2 x łyżka	16g

Kolacja

Kcal: **417.39**

GRZANKI Z CAMEMBERTEM, GRUSZKĄ I MIODEM

Gruszkę umyć, obrać, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w plastry. Kromki chleba rozłożyć na blaszce. Wstawić do piekarnika (najlepiej z funkcją grilla) nagrzanego do 180 st. C. Gdy chleb będzie zrumieniony, wyciągnąć z piekarnika. Na pieczywie położyć plastry sera, a na serze - plastry gruszki. Ponownie włożyć do piekarnika, piec jeszcze ok. 3-5 minut. Przed podaniem polać miodem, przyprawić rozmarynem i pieprzem.

SKŁADNIKI:

Chleb graham	2 x kromka	60g
Gruszka	1 x sztuka	130g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Rozmaryn świeży	0.25 x garść	2g
Ser camembert	0.5 x sztuka	60g

DZIEŃ 3

Kcal: **1740.16**

Śniadanie

Kcal: **369.67**

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI I MIĘTĄ

Dodatkowo można owsiankę posypać listkami mięty.
Czekoladę pokrusz. Płatki wymieszaj z czekoladą i zalej gorącą wodą tak, aby przykryła ona płatki. Wymieszaj z jogurtem. Gotową owsiankę przełóż na talerz. Dodaj owoce i posyp listkami mięty.

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Jogurt naturalny	0.5 x opakowanie	75g
Czekolada ciemna (45-59% masy kakaowej)	2 x kostka	12g
Maliny mrożone	200 x gram	200g

II Śniadanie

Kcal: **373.2**

CAMEMBERT Z WINOGRONEM

Camembert zjedz z winogronem

SKŁADNIKI:

Ser camembert	0.5 x sztuka	60g
Winogrona	4 x garść	280g

Obiad

Kcal: **573.5**

Fasolkę ugotuj w większej ilości i miej gotową na kolację.

FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTĄ I PIECZONYM KURCZAKIEM

Fasolkę umyć, odciąć końcówki, ugotować w wodzie z dodatkiem soli, odcedzić. Roztopić masło na patelni. Dodać bułkę tartą i smażyć, aż bułka się zrumieni. Ugotowaną fasolkę posyp bułką. Kurczaka dopraw słodką, ostrą papryką i przyprawą do gyrosa. Upiecz w folii w piekarniku.

SKŁADNIKI:

Bułka tarta	4 x łyżka	40g
Fasolka szparagowa zielona mrożona	3 x szklanka	390g
Masło	2 x łyżka	20g
Pierś z kurczaka	0.5 x sztuka	100g
Sól	1 x szczypta	0.3g

Kolacja

Kcal: **423.79**

LEKKA SAŁATKA NICEJSKA

Fasolka powinna być już ugotowana.
Jajka ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę. Warzywa umyć. Sałatę rozdrobnić palcami, przełożyć na talerz. Posypać tuńczykiem z puszki, jajkiem i pomidorem pokrojonym w ósemki. Fasolkę pokroić na mniejsze kawałki, dodać do sałatki. Oliwki pokroić w plasterki lub na połówki. Sałatkę polać sosem (wymieszać oliwę z musztardą, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem). Całość wymieszać. Sałatkę podawaj z pieczywem - możesz przygotować z niego grzankę.

SKŁADNIKI:

Czosnek	0.5 x ząbek	2.5g
Fasolka szparagowa zielona mrożona	1 x szklanka	130g
Jajko	1 x sztuka	50g
Musztarda	2 x łyżeczka	20g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Oliwki	4 x sztuka	12g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Miks sałat	2 x garść	40g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Tuńczyk w wodzie (konserwowy)	0.5 x puszka	85g
Chleb graham	1 x kromka	30g

LEGENDA
Kcal - Energia