



Przykładowy plan żywieniowy oferowany pacjentom

Opracowany na podstawie planu jednego z pacjentów

Cel współpracy:

Redukcja masy ciała i dietoterapia nadciśnienia tętniczego

Jest mi niezmiernie miło, że mogę Ci pomóc osiągnąć postawiony cel!

Przeczytaj proszę dokładnie cały plik w którym opisałem wszystkie ważne informacje, które pomogą Ci lepiej zrozumieć cały plan żywieniowy, który dla Ciebie przygotowałem.

Cały plan składa się na:

- **Kilka wskazówek** dzięki którym zrozumiesz jak ogólnie korzystać z diety.
- **Zalecenia** - długoterminowe zalecenia, które pozwolą Ci zmienić nawyki na zdrowsze.
- **Plan suplementacyjny** - propozycje suplementów, które warto rozważyć wraz z dokładnym wyjaśnieniem dlaczego.
- **Komentarze do jadłospisu** - niezbędnik dzięki, któremu będziesz lepiej wiedzieć jak korzystać z jadłospisu.
- **Jadłospis** - 7-dniowy plan posiłków
- **Listę zakupów** - w celu ułatwienia Ci ich robienia.
- **Listę wymienników** - w razie gdybyś miał ochotę na coś innego niż jest w planie.

W razie pytań napisz do mnie mailowo lub zadzwoń. Na pewno Ci pomogę!

+48 880 130 849

kontakt@dietetykabernaciak.pl

UWAGA

Niniejszy plan żywieniowy powstał na podstawie konsultacji oraz aktualnej sytuacji zdrowotnej jednego z pacjentów. Na potrzeby materiału poglądowego usunięto część indywidualnych zaleceń. Pozostałe treści mają charakter ogólnych wskazówek prozdrowotnych i nie stanowią planu odpowiedniego dla każdej osoby.

➤ Kilka ogólnych wskazówek na początek

Monitoruj swoje postępy.

Największą motywacją do utrzymania zdrowych nawyków i osiągnięcia wyznaczonego celu jest regularne monitorowanie swoich postępów. Zanim zaczniesz korzystać z planu, wykonaj kilka prostych pomiarów - zrób zdjęcia sylwetki, zmierz obwody (np. w pasie, biodrach, udach, ramieniu, klatce piersiowej), zważ się lub zrób badania krwi. Możesz też zapisywać, jak się czujesz na co dzień - czy masz więcej energii, lepiej śpisz lub czy jakieś dolegliwości ustąpiły. **Oczywiście dostosuj to do ustalonego celu.**

Co pewien czas wracaj do tych pomiarów i obserwuj zmiany.

Nawet drobne postępy to dowód, że Twoje działania przynoszą efekty!

Stosuj model „Talerz Zdrowego Żywienia”

Staraj się, by połowę talerza stanowiły warzywa i owoce, jedną czwartą produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste), a drugą – źródła białka (np. ryby, drób, rośliny strączkowe). Taki układ pomaga dostarczyć organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje każdego dnia.

Model ten możesz stosować do każdego posiłku. Pamiętaj, że liczy się różnorodność więc nie skupiaj się na jednym źródle np. białka.



Jedz różnorodnie!

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Dbaj o styl życia - nie tylko dieta

Zdrowe odżywianie to tylko część. Ważnymi aspektami o które równolegle warto zadbać są: odpowiednio długi sen (7-9 godzin), regularna aktywność fizyczna, odpoczynek i dobre samopoczucie.

Nawet krótki spacer, spokojny posiłek bez pośpiechu czy chwila relaksu po pracy mają duże znaczenie dla Twojego zdrowia fizycznego jak i psychicznego.

Bądź dla siebie wyrozumiały

Każdemu zdarzają się gorsze dni. Jeśli nie zdołasz utrzymać założeń to najważniejsze to wrócić do planu bez wyrzutów sumienia. Nie jesteśmy w stanie utrzymać idealnego trybu życia przez cały rok i też nie powinniśmy. Wyjazd, przeziębienie czy nagłe zdarzenie mogą skutecznie rozbić nasz plan dnia, ale **jeden dzień nie sprawi, że wszystko co zostało wypracowane nagle będzie stracone.**

Metoda małych kroków

Możesz, ale nie musisz zmieniać wszystkiego od razu.

Jeśli nie chcesz od razu wywracać swojej diety do góry nogami to zacznij od kilku dni w tygodniu w którym wprowadzisz zmiany opisane w tym planie żywieniowym. Po tygodniu dodaj kolejny dzień lub dwa, w których będziesz trzymać się założeń. Stopniowo wydłużaj ten czas, aż cały tydzień będzie zgodny z ustalonym planem żywieniowym.

Małe zmiany wprowadzane konsekwentnie przynoszą trwałe efekty.

Twój wybór jaką taktykę wybierzesz!

➤ Zalecenia

Aktywność fizyczna - to przybliży Cię do celu!

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko praktycznie wszystkich chorób, a także gwarantuje wysoką sprawność na emeryturze. Aby utrzymać dobrą kondycję i zdrowie, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, by w ciągu tygodnia poświęcać **co najmniej 150 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności** lub **75 minut na intensywny wysiłek**. Najlepiej jest łączyć obie formy ruchu, dostosowując je do swoich możliwości i preferencji.

Aktywność poniżej 5 000 kroków określa się jako brak aktywności fizycznej. Codziennie w celu zachowania zdrowia powinniśmy dążyć do wykonywania 8 000 - 10 000 kroków, co odpowiada około 6 - 8 kilometrom na piechotę.

Zalecenia:

- Pobierz aplikację dzięki której będziesz mógł rejestrować liczbę kroków - nie jest tak dokładna jak smartwatch, ale też da radę. Za pomocą aplikacji będziesz mógł sprawnie monitorować ile kroków wykonujesz w ciągu dnia. **Codziennie powinienes wykonywać min. 10 000 kroków.**
- Jeśli danego dnia masz czas, to oprócz 10 000 kroków zrób sobie dodatkowy **30 minutowy spacer z psem**. Nie dość, że zwiększysz swoją aktywność fizyczną - a tym samym ilość spalanych kalorii - to jeszcze uszczęśliwisz swojego pupila!
- Czas wolny z rodziną staraj się spędzać aktywnie. Być może czas realizacji tego planu to dobry moment na to, aby spróbować z nimi lub ze znajomymi przetestować nowe aktywności. Squash, padel, siłownia, wycieczka w góry - to tylko kilka przykładów w ogromie różnych możliwości. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!

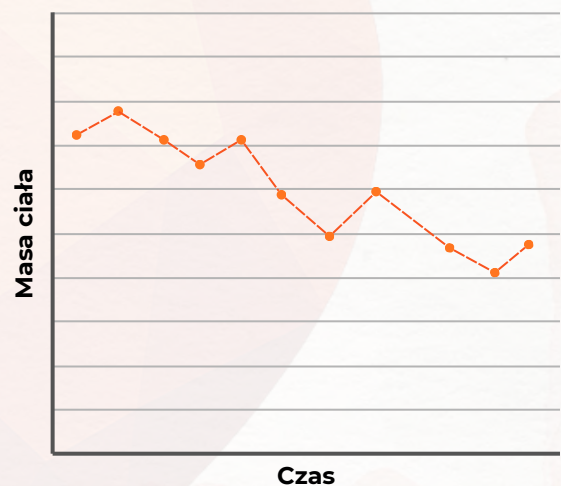
Redukcja masy ciała - z czym to się je?

Proces odchudzania nie jest prostą linią w dół, ale raczej krętą drogą, z lepszymi i gorszymi momentami. W trakcie redukcji masy ciała możesz, i najprawdopodobniej będziesz, czasem odczuwać głód - to zupełnie normalne. Nasz organizm jest "sprytny", bo gdy zaczniesz dostarczać mu mniej energii niż dotychczas, odczyta to jako „zagrożenie” z którym będzie walczył poprzez potęgowanie uczucia głodu oraz spadków energii.

Ciało potrzebuje czasu, by się zaadaptować do nowych nawyków, dlatego nie zniechęcaj się, jeśli waga stoi przez jakiś czas w miejscu. **Najważniejsze to trzymać się planu. Wytrwałość zawsze przynosi efekty, nawet jeśli nie widać ich od razu.**



Oczekiwania



Rzeczywistość

Nadciśnienie tętnicze

Pierwszym narzędziem do obniżenia ciśnienia tętniczego, którym będziemy się posługiwać w trakcie realizacji planu żywieniowego, jest **redukcja masy ciała**. W ciągu najbliższych trzech miesięcy powinieneś zgubić na tyle zbędnych kilogramów, żeby nie tylko zaobserwować różnicę w lustrze, ale również podczas pomiaru ciśnienia.

Aspektem na który trzeba zwrócić uwagę jest zmniejszenie spożycia soli. **Spożywaj poniżej 5 g soli dziennie**. W tym celu staraj się kierować poniższymi wskazówkami:

- Zamiast dosalania potraw wykorzystaj inne przyprawy, np. suszone zioła.
- Unikaj używania mieszanek przypraw - w nich często znajdziesz sól na drugim miejscu.
- Czytaj etykiety - tam bezpośrednio masz podane ile soli zawiera dany produkt.
- Ogranicz spożycie żywności wysokoprzetworzonej np. fast-foodów, słodczy i przekąsek.
- Ogranicz spożycie wędlin, serów żółtych i pleśniowych, gotowych dań, kiszonek oraz konserw mięsnych

Oprócz produktów bogatych w sól, warto abyś ograniczył **nasycone kwasy tłuszczowe**, które znajdują się głównie w tłustym mięsie i w produktach odzwierzęcych, takich jak: pasztety, kielbasy, kabanosy, tłuste mleka i sery. Zamiast tego wybieraj produkty o obniżonej zawartości tłuszczu i chude mięsa.

Twój sposób żywienia powinien opierać się na założeniach **diety DASH** i **diety śródziemnomorskiej**. Są to modele żywienia bazujące na zdrowych tłuszczach, produktach nieprzetworzonych lub niskoprzetworzonych oraz warzywach i owocach. W planie żywieniowym znajdziesz jadłospis sporządzony właśnie na tych założeniach. Pokaże Ci on, jak prawidłowo powinieneś się odżywiać. Z czasem z łatwością przyjdzie Ci tworzenie własnych posiłków, a dobór odpowiednich składników stanie się dla Ciebie naturalny.



Wykonuj regularne pomiary i zdjęcia

Tak jak wcześniej napisano, dokonywanie regularnych pomiarów ciała pomoże nam kontrolować kierunek zmiany masy ciała, ale również może wzmocnić motywację do trwania przy założeniach tego planu.

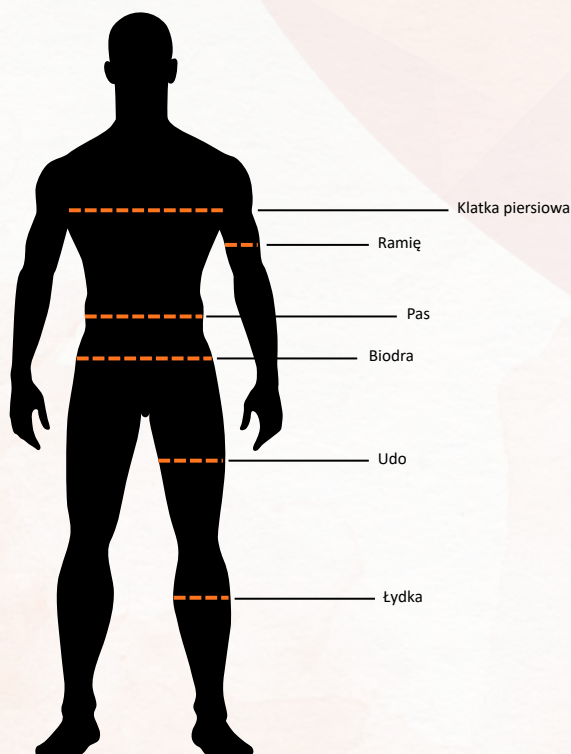
Dokonuj pomiarów masy ciała i obwodów **regularnie co 2 tygodnie**:

- Zmierz obwody klatki piersiowej, ramienia, pasa, bioder, uda i łydki.
- Zważ się. Postaraj się, aby zawsze była to ta sama waga, która leży na płaskiej powierzchni. Ważymy się rano (najlepiej w dzień roboczy), na czczo, najlepiej po porannym wypróżnieniu i bez ubrań. Pomiaru postaraj się dokonywać 2-3 dni pod rząd.

Obwody jak i masę ciała zapisz. Na następnej konsultacji omówimy postępy.

Dla siebie możesz zrobić dodatkowo zdjęcia sylwetki. Następnie powtórz je za miesiąc i porównaj, co się zmieniło.

Poniżej krótka ściągą jak dokonujemy pomiarów.



- Obwód ramienia, łydki i uda mierz w najszerszym miejscu.
- Obwód bioder mierz w najszerszym miejscu pośladków.
- Obwód pasa mierz ok. 1-2 cm poniżej pępka.
- Obwód klatki piersiowej mierz pod pachami i wzdłuż klatki piersiowej na tej samej wysokości.

Alkohol

Alkohol może utrudniać redukcję masy ciała ponieważ jego spożyciu zwykle towarzyszy zwiększona konsumpcja jedzenia, a jednocześnie alkohol hamuje wykorzystanie kwasów tłuszczowych (uwalnianych z tkanki tłuszczowej) jako źródła energii. Sam alkohol jest bardzo kaloryczny i szkodliwy. Każdy jego gram zawiera 7 kcal, to prawie tyle samo co 1 gram tłuszczów.

Dla porównania:

- jedno piwo to około 250 kcal
- jeden drink typu Cuba libre to również około 250 kcal

Przeciętne dzienne zapotrzebowanie energetyczne człowieka wynosi około 2000 kcal. To oznacza, że wypijając 2 piwa dziennie taka osoba spożywa 25% swojego zapotrzebowania z samych napojów alkoholowych. Problem polega na tym, że takiej „dostawy” energii odpowiadającej śniadaniu nie odczujemy tak, jakbyśmy naprawdę to śniadanie zjedli, ponieważ alkohol praktycznie nie powoduje uczucia sytości.

Warto również podkreślić fakt, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, a jego spożycie zawsze jest niezdrowe.

Zalecenia:

- **Wypijany dotychczas alkohol zastąp zamiennikami 0%.** Obecnie na rynku pojawia się coraz więcej opcji bezalkoholowych napojów - na pewno znajdziesz coś dla siebie! Bezalkoholowe zamienniki mają zazwyczaj o 60% mniej kalorii, a dodatkowo świetnie nawadniają. Uważaj jedynie na piwa 0% wymieszane z sokiem - one mogą mieć podobną ilość kalorii do zwykłego alkoholowego piwa.

Co lepiej wybierać w restauracji lub „na mieście”

Cieężko jest znaleźć jedno skuteczne rozwiązanie, jeśli chodzi o jedzenie poza domem. Jest to kwestia bardzo indywidualna. Poniżej zamieszczono kilka wskazówek, którymi zalecamy się kierować:

#1 Musisz wiedzieć, że jedzenie spożywane „na mieście” nie jest tym samym, co to przygotowane w domu. Kaloryczność posiłków w restauracji czy na imprezie zazwyczaj jest znacznie wyższa, mimo że na pierwszy rzut oka używa się tych samych składników. Brzmi to trochę abstrakcyjnie, ale różnica tkwi głównie w ilości tłuszczu dodawanego podczas przygotowania - w sosach, dipach czy dressingach często jest go znacznie więcej niż w domowej kuchni.

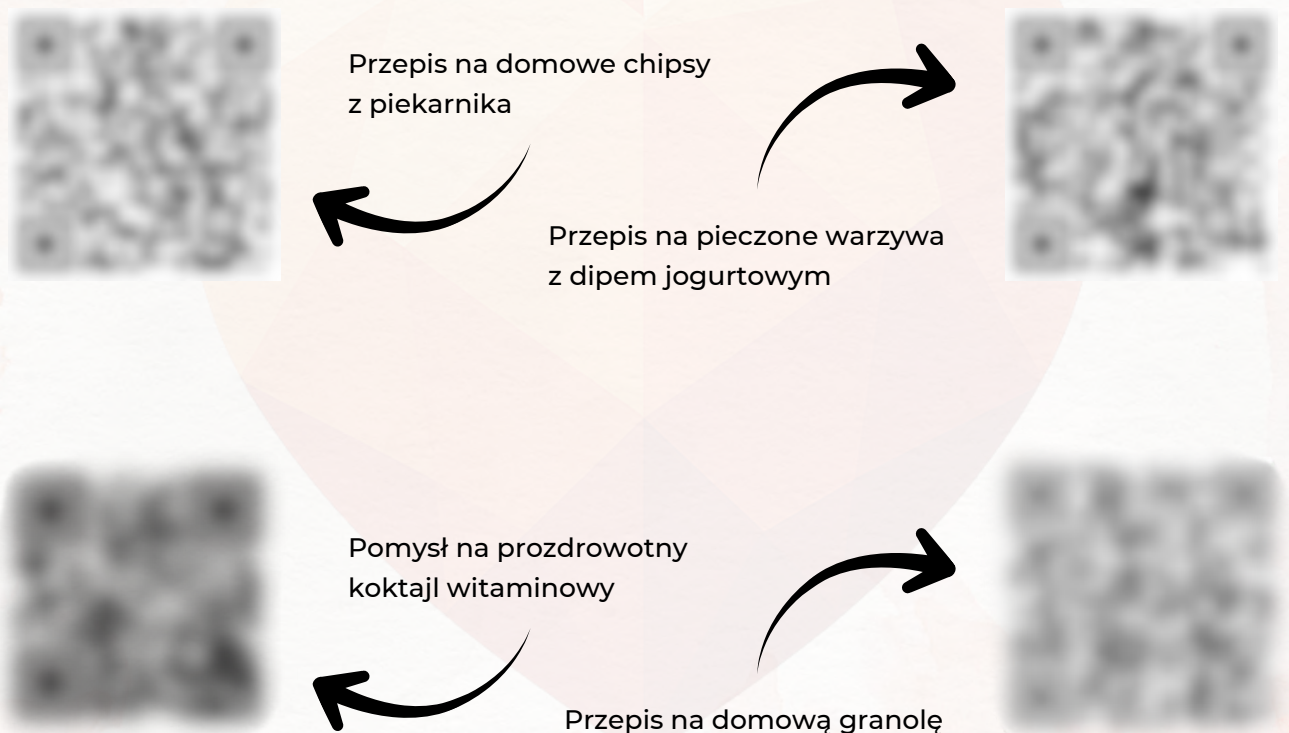
© 2005 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This publication is protected by copyright. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Pearson Education, Inc.

© 2010 by University of Michigan Press. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the University of Michigan Press.

Słone przekąski, słodczyce i soki

Słodkie i słone przekąski oraz soki to produkty, które warto ograniczać, ponieważ często dostarczają dużej ilości kalorii, a jednocześnie nie dają uczucia sytości - podobnie jak alkohol. Ich spożycie sprzyja nadmiernemu podjadaniu bo ich smakowitość jest bardzo wysoka, a to w konsekwencji utrudnia redukcję masy ciała. Oczywiście od czasu do czasu zjedzenie chipsów czy batonika nie jest niczym złym - **ważne, by zachować umiar**.

Alternatywą mogą być zdrowsze zamienniki takie jak chipsy o zmniejszonej liczbie kalorii, zdrowe batony bazujące na orzechach i musli, domowej roboty chipsy czy chociażby pieczone warzywa z dipem jogurtowym. A zamiast soków najlepsza będzie woda z cytryną i liśćmi mięty.



► Plan suplementacyjny

- **Witamina D3** (2000 j.m./dzień) - w formie leku. Zażywaj codziennie od września do maja.

Wyjaśnienie: Witamina D odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, kostnego i nerwowego. Nasz organizm potrafi ją wytwarzać samodzielnie pod wpływem promieni słonecznych, jednak w Polsce przez większą część roku nasłonecznienie jest zbyt niskie, aby proces ten przebiegał skutecznie. W tym okresie nie jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowania na witaminę D również z diety, dlatego jej suplementacja jest zalecana, by zapobiec niedoborom.

- **Kwasy Omega-3** (1 - 2 gramy kwasów EPA + DHA/ dzień) - preparatów na rynku jest dużo. Sprawdź, ile dany preparat ma w sobie EPA i DHA - na tym zależy nam najbardziej.

Wyjaśnienie: Kwasy tłuszczowe Omega-3 (EPA i DHA) wspierają pracę serca, mózgu i układu nerwowego, a także działają przeciwzapalnie. Niestety, w diecie większości osób znajduje się ich zbyt mało, ponieważ spożywamy za mało tłustych ryb morskich, czyli głównego źródła Omega-3.

➤ Komentarze do jadłospisu

Zanim zapoznasz się z jadłospisem zapoznaj się z kilkoma informacjami, abyś mógł w pełni poprawnie z niego korzystać.

Nie musisz sztywno trzymać się jadłospisu! Każdy posiłek danego typu (np. śniadania) jest do siebie zbliżony kalorycznie, dlatego zamieniaj je dowolnie między sobą. To normalne, że mamy ochotę na coś zupełnie innego. Jeśli natomiast nie masz ochoty na konkretny produkt lub nie znalazłeś go w swoim sklepie to gorąco zachęcam, abyś skorzystał z **LISTY ZAMIENNIKÓW**, która pomoże Ci bez problemu wyjść z tej sytuacji.

Posiłki możesz dowolnie przyprawiać! W jadłospisie znajdziesz moje sugestie, ale to nie oznacza, że musisz wykorzystywać akurat te przyprawy. Pamiętaj jednak, aby ograniczyć spożycie soli, dlatego staraj się nie wykorzystywać gotowych mieszanek przypraw, a zamiast tego skup się na suszonych ziołach np. oregano, bazyli, tymianek.

Oszczędź sobie czasu i szykuj posiłki na kilka dni! Zamiast gotować np. zupę na jeden dzień, ugotuj ją na kilka dni. Po prostu pomnóż składniki przez ilość dni. To samo tyczy się innych posiłków.

Mrożenie składników. Większość składników nadmiarowych możesz mrozić i koniecznie to rób w celu minimalizacji marnowania żywności. Składniki, które możesz mrozić to: jogurty, twarogi, sery, mięsa, buliony, sosy, warzywa, owoce, przetwory owocowe oraz warzywne, pieczywo i wiele innych!

Bulion. W jadłospisie czasami pojawi się bulion. Daję Ci tutaj pełną dowolność. Możesz go zrobić samemu (najlepiej w nadmiarze i zamrozić), albo użyć po prostu bazy bulionowej (osobiście polecam te ze słoiczka).

Jadłospis jest dostosowany do Ciebie! Nie ma tu dużej kombinatoryki. Posiłki są przeważnie szybkie i proste do zrobienia. Dodałem kilka swoich propozycji do spróbowania. Jadłospis oparłem głównie o kuchnię Polską z modyfikacjami opartymi na założeniach diety DASH i diety śródziemnomorskiej.

Miary podane przy produktach - nie musisz być perfekcjonistą ani odkrajać kawałka wędliny, żeby wyszło dokładnie 20 gramów. Spokojnie, 23 gramy też będą w porządku! Najważniejsze, żebyś w przybliżeniu trzymał się podanych ilości w przypadku produktów wysoko- lub średniokalorycznych, takich jak: oleje, oliwy, ryż, makaron, pieczywo, tłustsze mięso, sery, owoce czy nabiał.

Codziennie w jadłospisie będziesz zjadać **dużo błonnika**, który poprawia sytość. Żeby ten mechanizm działał prawidłowo, musisz się nawadniać. Postaraj się, aby do każdego posiłku wypijać przynajmniej szklankę wody (wysokozmineralizowanej) lub herbaty.

Jadłospis składa się na śniadanie, II śniadanie, obiad i kolację. Tak jak rozmawialiśmy - zazwyczaj nie jadasz kolacji, pamiętam - ale uważam, że aby lepiej kontrolować sytość dobrze jest jednak zjeść coś mniejszego na te kilka godzin przed snem. Jeśli nie będzie odpowiadała Ci ta opcja, to potraktuj kolację w jadłospisie jako kolejny posiłek do przygotowania do pracy.

Obiady są przykładowe bo wiem jak wygląda Twój tryb dnia. Mają one pokazać Ci jakie porcje mniej więcej powinieneś zjadać. Ważne, aby skupiać się na pieczonych lub gotowanych potrawach, bez dużej ilości tłuszczu wraz z lekką surówką lub owocami na deser.

Każdy jadłospis to minimum 18 pomysłów na posiłki, dopasowanych do stylu życia oraz preferencji smakowych pacjenta. W tym dokumencie przedstawiono trzy przykładowe dni takiego jadłospisu.

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
8:00 • Śniadanie	8:00 • Śniadanie	8:00 • Śniadanie
Omlet z suszonymi pomidorami + kefir naturalny	Kanapki z twarogiem i dżemem + jabłko	Czekoladowa jaglanka z gruszką i czekoladą gorzką
12:00 • II Śniadanie	12:00 • II Śniadanie	12:00 • II Śniadanie
Szejk czekoladowo-malinowo- bananowy na maślanie	Tortilla z halloumi i warzywami	Bułka z wędliną, mozzarellą i warzywami
16:00 • Obiad	16:00 • Obiad	16:00 • Obiad
Pieczone filety z piersi kurczaka, ziemniaki i surówka z pomidorów	Gulasz z kurczaka, marchwi i cukinii z ryżem	Gęsta zupa z soczewicy
20:00 • Kolacja	20:00 • Kolacja	20:00 • Kolacja
Salatka caprese z kanapkami	Bułka z pastą jajeczną + pomidorki cherry	Bajgiel New York + baton musli (orzechowy)

**Dzień 1****► 08:00 Śniadanie (E: 682kcal, B o.: 43.57g, T: 40.77g, W o.: 40.88g)****Omlet z suszonymi pomidorami (E: 510kcal, B o.: 30.77g, T: 34.77g, W o.: 22.88g)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (180g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pomidory suszone w oleju - 4 plastry (28g)
- Siemię lniane - 1 łyżka (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. Suszone pomidory pokroić na kawałki.
2. Patelnię z oliwą rozgrzać i podsmażyć cebulę, następnie dodać drobno pokrojoną paprykę. Smażyć aż będzie miękka, a następnie dorzucić pokrojone suszone pomidory, siemię lniane i pestki dyni, wymieszać.
3. Jajka wbić do miseczki, dodać pieprz, a następnie roztrzepać widelcem i wylać na patelnię z podsmażonymi warzywami.
4. Smażyć przez ok. 3-4 minuty pod przykryciem, a następnie przerzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze 1-2 minuty.

Kefir naturalny (E: 172kcal, B o.: 12.8g, T: 6g, W o.: 18g)**1 opakowanie (400ml)****► 12:00 II śniadanie (E: 374kcal, B o.: 16.03g, T: 10.97g, W o.: 55.69g)****Szejk czekoladowo-malinowo-bananowy na maślanie (E: 374kcal, B o.: 16.03g, T: 10.97g, W o.: 55.69g)****1 porcja**

- Banan - 1 sztuka (100g)
- Czekolada gorzka - 2 i 1/2 kostki (10g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Kakao - 1/2 łyżki (5g)
- Maślanka naturalna - 1 i 3/4 szklanki (400ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować w szejkerze.

► 16:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 58.67g, T: 25.73g, W o.: 101.71g)**Pieczone filety z piersi kurczaka, ziemniaki i surówka z pomidorów (E: 854kcal, B o.: 58.67g, T: 25.73g, W o.: 101.71g)****1 porcja**



- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1 plaster (10g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziemniaki - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Mix sałat - 2/3 garści (15g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Filety:

1. Filety z piersi obrobić odkrajając żyłki i ścięgna. Następnie pokroić na mniejsze fileciki.
2. Oliwę wymieszać z przyprawami, przeciśniętym przez praske czosnkiem i sosem sojowym, a następnie nasmarować nią mięso
3. Fileciki ułożyć w naczyniu żaroodpornym i wstawić do nagrzanego do 190 stopni Celsjusza piekarnika. Piec bez przykrycia przez 30 minut (długość pieczenia zależy od piekarnika, dlatego należy często sprawdzać proces pieczenia!)

Ziemniaki:

1. Ziemniaki obrać lub po prostu dobrze umyć.
2. Następnie wrzucić je do garnka z wodą i gotować, aż do miękkości
3. Koperek posiekać i posypać nim ugotowane ziemniaki

Surówka:

1. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki (lub po prostu umyć) i pokroić w kostkę
2. Cebulę pokroić w kosteczkę i wymieszać z pomidorami.
3. Całość doprawić solą i pieprzem i pozostawić na 10 minut
4. Pomidory zmieszać z sałatą

► 20:00 Kolacja (E: 544kcal, B o.: 30.45g, T: 13.1g, W o.: 80.09g)

Sałatka caprese z kanapkami (E: 544kcal, B o.: 30.45g, T: 13.1g, W o.: 80.09g)

1 porcja

- Chleb wiejski - 3 kromki (120g)
- Ocet balsamiczny - 3/4 łyżki (5ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 2/3 łyżki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 1/2 opakowania (62g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Mix sałat - 2/3 garści (15g)
- Koncentrat pomidorowy - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

1. Mozzarellę oraz pomidora pokroić w plasterki i ułożyć naprzemiennie na talerzu
2. Połączyć oliwą i octem balsamicznym, posypać solą, pieprzem i bazylią
3. Chleb posmarować koncentratem, nałożyć sałatę i szynkę.

**Dzień 2****► 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 29.27g, T: 7.42g, W o.: 111.4g)****Kanapki z twarogiem i dżemem (E: 520kcal, B o.: 28.55g, T: 6.7g, W o.: 89.62g)****1 porcja**

- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Chleb wiejski - 3 kromki (120g)
- Twaróg półtłusty - 1/2 opakowania (125g)
- Dżem - dowolny smak - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**Sposób przygotowania:**

1. Na pieczywo nałożyć twaróg wymieszany z dżemem
2. Posypać cynamonem

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**1 sztuka (180g)****► 12:00 II śniadanie (E: 411kcal, B o.: 18.31g, T: 19.53g, W o.: 42.93g)****Tortilla z halloumi i warzywami (E: 411kcal, B o.: 18.31g, T: 19.53g, W o.: 42.93g)****1 porcja**

- Ser twarogowy, halloumi - 1 plaster (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Kurkuma, mielona - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (80g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Mix sałat - 2/3 garści (15g)
- Papryka wędzona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny typ grecki - 2 łyżki (20g)
- Koncentrat pomidorowy - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ser halloumi podsmażyć na lekko przesmarowanej oliwie patelni - tak, żeby się zarumienił z obu stron (lub w airfryerze)
2. Tortille posmarować koncentratem
3. Nałożyć pokrojone dodatki i ser halloumi
4. Dodać jogurt grecki przyprawiony solą, pieprzem, papryką wędzoną oraz kurkumą
5. Zwinąć

► 16:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 50.56g, T: 13.23g, W o.: 117.89g)**Gulasz z kurczaka, marchwi i cukinii z ryżem (E: 787kcal, B o.: 50.56g, T: 13.23g, W o.: 117.89g)****1 porcja**

- Cukinia - 1/2 sztuki (200g)
- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 pęczka (20g)
- Kurkuma, mielona - 2 szczypty (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1 woreczek (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Passata pomidorowa - 1/2 opakowania (200g)
- Koncentrat pomidorowy - 4 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotować ryż
2. Pokrojonego w kostkę i przyprawionego kurczaka podsmażyć na oliwie
3. Następnie dodać cukinię i marchew - smażyć kilka minut
4. Całość zalać bulionem, dodać listki laurowe, paprykę wędzoną oraz ziele angielskie. Gotować około 15-20 minut bez przykrycia
5. Następnie dodać koncentrat pomidorowy oraz passatę i doprawić do smaku pieprzem i solą. Gotować, aż do zagęszczenia się sosu
6. Podawać z posiekaną natką pietruszki i ugotowanym ryżem



► 20:00 Kolacja (E: 683kcal, B o.: 29.64g, T: 17.96g, W o.: 102.03g)

Bułka z pastą jajeczną + Pomidorki (E: 683kcal, B o.: 29.64g, T: 17.96g, W o.: 102.03g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (120g)
- Bułka pszenna zwykła - 2 sztuki (160g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 1/2 garści (150g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)
- Jogurt naturalny typ grecki - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotować i rozdrobnić z jogurtem, majonezem oraz przyprawami.
2. Bułkę przekroić na pół, nałożyć sałatę, pastę jajeczną.
3. Zjeść z pomidorkami.

**Dzień 3****► 08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 15.66g, T: 13.58g, W o.: 98.81g)**

Czekoladowa jaglanka z gruszką i czekoladą gorzką (E: 553kcal, B o.: 15.66g, T: 13.58g, W o.: 98.81g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 5 kostek (20g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Ksylitol - 1 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Płatki jaglane - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Kakao - 1/2 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Płatki jaglane, cynamon, ksylitol i mleko zmieszać w garnku i zagotować, aż do zgęstnienia
2. Podawać z pokruszoną czekoladą i pokrojoną gruszką

► 12:00 II śniadanie (E: 401kcal, B o.: 21.65g, T: 9.22g, W o.: 59.88g)

Bułka z wędliną, mozzarellą i warzywami (E: 401kcal, B o.: 21.65g, T: 9.22g, W o.: 59.88g)

1 porcja

- Ser mozzarella, light - 1/4 opakowania (31g)
- Bułka pszenna zwykła - 1 sztuka (80g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 1 garść (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3/4 łyżki (20g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. Posmarować bułkę serkiem.
2. Paprykę pokroić w słupki.
3. Nałożyć na bułki warzywa, ser i wędlinę.
4. Zjeść z papryką i pomidorkami

► 16:00 Obiad (E: 721kcal, B o.: 28.05g, T: 18.83g, W o.: 115.74g)

Gęsta zupa z soczewicy (E: 721kcal, B o.: 28.05g, T: 18.83g, W o.: 115.74g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Kmin rzymski, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Batat - 1 sztuka (300g)
- Natka pietruszki - 1 łyżka (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. (Opcjonalnie) Soczewicę namoczyć na godzinę przed planowanym zrobieniem zupy
2. Cebulę podsmażyć na oliwie w garnku. Dodajemy posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę jeszcze podsmażamy
3. Następnie dodajemy drobno pokrojone warzywa (marchewka, bataty) - chwilę smażymy. Wlewamy bulion i dusimy warzywa przez około 15 minut. Po tym czasie dodajemy soczewicę i gotujemy kolejne 10-15 minut. W razie potrzeby dolać wody
4. Gdy warzywa będą miękkie zupa jest gotowa
5. Przyprawiamy i posypujemy posiekaną natką pietruszki

► 20:00 Kolacja (E: 595kcal, B o.: 26.29g, T: 21.97g, W o.: 77.2g)

Bajgiel New York (E: 460kcal, B o.: 23.29g, T: 18.53g, W o.: 53.08g)

1 porcja



- Awokado - 1/2 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Bazylia, suszona - 2/3 łyżki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Bajgle, pszenne - 1 sztuka (75g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

1. Bajgla przekroić i posmarować go serkiem
2. Nałożyć pokrojone dodatki i posypać przyprawami
3. Marchewkę obrać i pokroić w słupki, a następnie zjeść z bajgłem

Baton musli, o smaku orzechowym (E: 135kcal, B o.: 3g, T: 3.44g, W o.: 24.12g)

1 sztuka (40g)



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3



Produkty zbożowe

Bajgle, pszenne	75g (1 sztuka)
Bułka pszenna zwykła	240g (3 sztuki)
Chleb wiejski	240g (6 kromek)
Płatki jaglane	50g (5 łyżek)
Ryż basmati	100g (1 woreczek)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Batat	300g (1 sztuka)
Cebula	105g (1 sztuka)
Cukinia	200g (1/2 sztuki)
Czosnek	6g (2 ząbki)
Koper, świeży	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	160g (2 sztuki)
Mix sałat	75g (3 garście)
Natka pietruszki	5g (1 łyżka)
Ogórki kiszone	80g (2 sztuki)
Papryka czerwona	315g (1 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	20g (1/2 pęczka)
Pomidor	425g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	250g (2 i 1/2 garści)
Pomidory suszone w oleju	28g (4 plastry)
Soczewica czerwona, nasiona suche	80g (1/3 szklanki)
Ziemniaki	500g (5 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny typ grecki	40g (4 łyżki)
Kefir naturalny	400ml (1 opakowanie)
Maślanka naturalna	400ml (1 i 3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Ser twarogowy, halloumi	40g (1 plaster)
Serek śmietankowy, naturalny	50g (2 łyżki)

Twaróg półtłusty

125g (1/2 opakowania)

Ser mozzarella, light

93g (3/4 opakowania)



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka

350g (1 i 3/4 sztuki)

Jaja kurze, całe

300g (5 sztuk)

Szynka z piersi kurczaka

60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło

10g (1 plaster)

Oliwa z oliwek

41ml (4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Baton musli, o smaku orzechowym

40g (1 sztuka)

Czekolada gorzka

30g (7 i 1/2 kostki)

Dżem - dowolny smak

50g (3 i 1/3 łyżeczki)

Kakao

10g (1 łyżka)

Ksylitol

10g (1 i 1/3 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony

50g (1/2 opakowania)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado

40g (1/2 sztuki)

Banan

100g (1 sztuka)

Dynia, pestki, łuskane

10g (1 łyżka)

Gruszka

130g (1 sztuka)

Jabłko

180g (1 sztuka)

Maliny, mrożone

50g (3/4 garści)

Siemię lniane

10g (1 łyżka)



Przyprawy

Bazylija, suszona

7g (2 i 1/3 łyżki)

Bulion rosółowy

500ml (2 szklanki)



Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	3g (1 łyżeczka)
Koncentrat pomidorowy	90g (9 łyżek)
Kurkuma, mielona	3g (3 szczypty)
Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Majonez	3g (1/8 łyżki)
Ocet balsamiczny	5ml (3/4 łyżki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Sos sojowy	20g (4 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	2g (2/3 łyżeczki)

**Produkty vege/vegan**

Passata pomidorowa	200g (1/2 opakowania)
--------------------	-----------------------

► Lista zamienników

Produkty z danej kategorii możesz wymieniać między sobą.
Zwróć uwagę, że nie zawsze przekłada się to na ilość!

Pieczywo

100 g bułki graham ⇔ 100 g chleb graham ⇔ 100 g bułki graham
⇔ 100 g chleb razowy ⇔ 100 g bułki pełnoziarniste
⇔ 65 g wafle ryżowe ⇔ 100 g chleb tostowy pełnoziarnisty
⇔ 100 g bułki pszenne ⇔ 100 g chleb pszenny ⇔ 65 g pieczywo chrupkie

Stawiaj na pełnoziarniste pieczywo np.: graham, razowe!

Mięso (chude)

100 g piersi z kurczaka ⇔ 100 g piersi z indyka
⇔ 100 g polędwicy wołowej ⇔ 100 g polędwicy wieprzowej
⇔ 100 g mięso mielone z piersi kurczaka
⇔ 100 g mięso mielone z piersi z indyka

Stawiaj na chude białe mięso. Rzadziej wybieraj mięso czerwone.

Mięso (półtłuste / Tofu)

100 g mięso mielone z szynki wieprzowej
⇔ 80 g mięso mielone z łopatki wieprzowej
⇔ 100 g schabu surowego bez kości
⇔ 150 g mięso mielone z piersi z kurczaka
⇔ 150 g mięso mielone z piersi z indyka ⇔ 100 g mięso wołowe (rostbief)
⇔ 100 g tofu naturalne/wędzone

Stawiaj na chude białe mięso lub tofu. Rzadziej wybieraj czerwone.

Lista zamienników obejmuje kilka stron w których znajdują się zamienniki dla:

- Warzyw
- Owoców
- Ryb
- Tłuszczów
- Nabiału
- Produktów skrobiowych
- Orzechów i pestek
- Innych produktów!