

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

---



## JADŁOSPIS

Nazwa: Dieta 2000 kcal  
Dietetyk: Justyna Wiśła

# Podsumowanie jadłospisu

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

Owsianka z jabłkami i cynamonem

### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

Kanapki z awokado

### OBIAD 14:30

Pieczona w pomidorach pierś z kurczaka z pieczonymi ziemniakami

### PODWIECZOREK 18:00

Ciasteczka owsiane  
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem

### KOLACJA 21:00

Salatka z roszponki, makaronu,  
jajka i migdałów



## KOMENTARZ

Dieta ta jest jedynie dietą przykładową i nie jest dietą spersonalizowaną. Jeśli, więc Twój jadłospis wymaga wykluczenia pewnych produktów koniecznie skorzystaj z indywidualnej konsultacji z dietetykiem (więcej na stronie: [www.ym-dietetyka.pl](http://www.ym-dietetyka.pl)).

Jako, że nie znam ani Twoich preferencji żywieniowych, trybu życia ani aktualnego stanu Twojego zdrowia nie mogę zagwarantować 100% efektywności tej diety w stosunku do Twojej osoby oraz nie ponoszę odpowiedzialności za jej skutki. Tę dietę podejmujesz na własną odpowiedzialność.

Chcesz diety dopasowanej idealnie pod Twoją osobę?

Koniecznie zgłoś się do mnie indywidualnie, pisząc maila na: [kontakt@ym-dietetyka.pl](mailto:kontakt@ym-dietetyka.pl)

Spodobał Ci się ten dzień i jesteś ciekaw jak wygląda jadłospis na pozostałe dni tygodnia?

Sprawdź na: [www.ym-dietetyka.pl](http://www.ym-dietetyka.pl) i pobierz jadłospis tygodniowy! :)

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

#### OWSIANKA Z JABŁKAMI I CYNAMONEM

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)  
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 60 g (3 x łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na wodzie, dodając starte jabłko i cynamon.
2. Owsiankę przelóż do miseczki, dodaj jogurt i orzechy.

### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

#### KANAPKI Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Kiełki rzodkiewki - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb natóż składniki.

### OBIAD 14:30

#### PIECZONA W POMIDORACH PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Porcja)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)  
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)  
Ziemniaki - 250 g (3.57 x Sztuka)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny ziarnisty - 1 g (1 x Sztuka)  
Curry - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso umyć, oczyścić z kostek i błonek, a następnie osuszyć papierowym ręcznikiem.
2. Wszystkie składniki marynaty (olej, przyprawy) połączyć ze sobą i natrzeć mięso. Wstawić do lodówki na 1-2 godziny.
3. Zamarynowane mięso przełożyć do rękawa do pieczenia, obłożyć umyтыми pomidorkami koktajlowymi i piec ok 40-45 min w 180 stopniach.
4. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w plastry i ułożyć na blaszce na papierze do pieczenia. Delikatnie skropić olejem i włożyć do piekarnika. Piec do miękkości.

### PODWIECZOREK 18:00

#### CIASTEczKA OWSIANE (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 3 z 12 porcji  
Banan - 240 g (2 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 110 g (11 x łyżka)  
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Banany rozgniatamy widelcem na papkę.
2. Do miski wsypujemy szklankę płatków owsianych.
3. Dodajemy banany oraz wiórki kokosowe.
4. Mieszamy wszystko razem (jeśli masa będzie zbyt luźna, wystarczy dodać jeszcze trochę płatków owsianych).
5. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni, blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i łyżką nakładamy masę. Pieczemy 15-20 min. (po połowie czasu można przewrócić na drugą stronę).

KEFIR, 2% TŁUSZCZU, Z WAPNIEM

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 100 g (5 x łyżka)

## KOLACJA 21:00

---

### SALATKA Z ROSZPONKI, MAKARONU, JAJKA I MIGDAŁÓW

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Roszponka - 40 g (2 x Garść)

Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)


Czas przygotowania: 15 minut

1. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Jajko ugotować na twardo.
3. Pomidorki umyć i przekroić na pół.
4. Roszponkę umyć i osuszyć.
5. Wszystko razem wymieszać i skropić olejem,

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	8 g	1 x Łyżka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Ziemniaki	250 g	3.57 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Curry	1 g	1 x Szczypta
Cynamon	3 g	0.6 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny ziarnisty	1 g	1 x Sztuka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Tymianek (świeży)	5 g	1 x Porcja
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurcze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	60 g	3 x łyżka
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	100 g	5 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały w płatkach	5 g	0.5 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Płatki owsiane	160 g	16 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	25 g	2.5 x łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120 g	1.2 x Porcja

## LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
**Instytutu Żywności i Żywienia**

