# PEŁNE 2 DNI
# PLAN DIETETYCZNY

# 1600 kcal

**Agata Kolis** - Dietetyk Kliniczny i Trenerka

# Poniedziałek

| | |
|---|---|
| **Śniadanie 7:00** | Szakszuka |
| **Drugie śniadanie 10:00** | Kefir z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem |
| **Obiad 13:30** | Pieczony dorsz z pomidorem |
| **Podwieczorek 16:30** | Jogurt z bakaliami |
| **Kolacja 19:30** | Kurczak po hawajsku |

**K: 1621.8 / B: 88.9**
**T: 50.5 / WP: 190.5**
**F: 28.3 / WW: 19.1**

# Wtorek

| | |
|---|---|
| **Śniadanie 7:00** | Zielony omlet paleo + jabłko na deser |
| **Drugie śniadanie 10:00** | Chrupiąca sałatka z fetą |
| **Obiad 13:30** | Makaron z tuńczykiem |
| **Podwieczorek 16:30** | Zapiekany serek wiejski |
| **Kolacja 19:30** | Bataty zapiekane z dipem |

**K: 1641.5 / B: 79.4**
**T: 57.6 / WP: 181.0**
**F: 27.3 / WW: 18.2**

**Agata Kolis** - Dietetyk Kliniczny i Trenerka

# Dzień 1

## Śniadanie 7:00

**K:365.3 / B:14.6 / T:16.8 / WP:36.7 / F:7.8 / WW:3.7**

### Szkszuka

Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1.5 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bułki grahamki - 60 g (0.92 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

**Czas przygotowania:** 10min

1. Na oliwie podsmaż czosnek,
dodaj pomidory z puszki, pietruszkę, odrobinę soli i pieprzu
do smaku.

2. Po chwili wybij jajko na wierzch,
przykryj patelnie pokrywką i duś do momentu aż jajko
się zetnie.

3. Zjedz z pieczywem.

## Drugie śniadanie 10:00

**K:197.8 / B:6.2 / T:3.0 / WP:33.1 / F:6.6 / WW:3.4**

### Kefir z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem

Rodzynki, suszone - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)

**Czas przygotowania:** 5min

1. Jabłko pokrój w grubą kostkę.
2. Kefir wymieszaj z cynamonem, dodaj jabłko i rodzynki.

## Obiad 13:30

**K:402.6 / B:33.5 / T:7.4 / WP:46.6 / F:8.1 / WW:4.7**

### Pieczony dorsz z pomidorami

Kasza gryczana - 50 g (3.85 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 250 g (2.08 x Sztuka)

**Czas przygotowania:** 30min

1. Przyprawę filet solą, pieprzem i wyłóż na folię aluminiową.
2. Dodaj pokrojonego pomidora w plasterki i posiekaną pietruszkę.
3. Rybę polej sokiem z cytryny i dodaj ser mozzarella.
4. Zawiń rybę w folię i upiecz.
5. Kaszę ugotuj w osolonej wodzie.

## Podwieczorek 16:30

**K:279.8 / B:8.6 / T:20.9 / WP:13.1 / F:2.4 / WW:1.3**

### Jogurt z bakaliami

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Rodzynki, suszone - 7 g (0.47 x Łyżka)

**Czas przygotowania:** 10min

## Kolacja 19:30

**K:376.4 / B:26.1 / T:2.4 / WP:61.0 / F:3.4 / WW:6.1**

### Kurczak po Hawajsku

Ryż biały - 30 g (2 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Ananas, plastry w syropie - 60 g (2 x Plaster)
Skrobia ziemniaczana - 12 g (0.48 x Łyżka)
Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Sok ananasowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

**Czas przygotowania:** 35min

1. Kurczaka pokrój w kosteczkę, cebulę w piórka, ananasa w kostkę.
2. Wszystko wyłóż na patelnię, zalej sokiem, dopraw pieprzem,
solą i chilli. Gotuj pod
przykryciem.
3. Skrobię rozprowadź w wodzie, dodaj koncentrat pomidorowy
oraz wlej całość do sosu.
4. Ryż ugotuj i zjedz z sosem.

**SUMA: K: 1621.8 B: 88.9 T: 50.5 WP: 190.5 F: 28.3 WW: 19.1**

**Agata Kolis** - Dietetyk Kliniczny i Trenerka

# Dzień 2

## Śniadanie 7:00

**K:285.8 / B:10.1 / T:18.8 / WP:17.1 / F:4.0 / WW:1.7**

### Zielony omlet Paleo + Jabłko na deser

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

**Czas przygotowania:** 15min

1. Zmiksuj w blenderze jajka ze szpinakiem na gładką masę.
2. Na rozgrzanym tłuszczu usmaż omleta.

## Drugie śniadanie 10:00

**K:234.0 / B:9.3 / T:17.2 / WP:8.7 / F:4.1 / WW:0.9**

### Chrupiąca sałatka z fetą

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Porcja)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

**Czas przygotowania:** 10min

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj oliwę z wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

## Obiad 13:30

**K:493.4 / B:30.1 / T:15.0 / WP:54.9 / F:4.3 / WW:5.6**

### Makaron z tuńczykiem

Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 90 g (4.5 x Sztuka)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x Łyżka)
Makaron Cannelloni - 70 g (6.36 x Rurka)

**Czas przygotowania:** 15min

1. Ugotuj makaron.
2. Przeciśnij czosnek przez praskę. Podsmaż na oleju.
3. Dodaj na patelnię tuńczyka. Lekko podsmaż z posiekaną zieleniną.
4. Wymieszaj tuńczyka z makaronem i pesto.
5. Podaj potrawę z pomidorkami pokrojonymi w połówki.

## Podwieczorek 16:30

**K:280.4 / B:19.8 / T:2.9 / WP:40.9 / F:3.4 / WW:4.1**

### Zapiekane serki wiejskie

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 100 g (0.67 x Opakowanie)

**Czas przygotowania:** 35min

1. Białko jaja ubij na sztywno i delikatnie połącz z serkiem i płatkami.
2. Przełóż do żaroodpornego naczynka i na górę wyłóż plastry banana.
3. Piecz 30 minut w 180 stopniach.

## Kolacja 19:30

**K:347.8 / B:10.1 / T:3.7 / WP:59.4 / F:11.4 / WW:5.9**

### Bataty zapiekane z dipem

Bataty - 300 g (1.5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)

**Czas przygotowania:** 35min

1. Bataty obierz i pokrój w grube plastry. Wyłóż na blachę do pieczenia, posyp ziołami i przyprawami oraz podlej wodą na dnie.
2. Piecz z około 20 minut w 180 stopniach, w opcji z termoobiegiem.
3. Jogurt dopraw według uznania i zjedz z gorącymi batatami.

**SUMA: K: 1641.5 B: 79.4 T: 57.6 WP: 181.0 F: 27.3 WW: 18.2**

**Agata Kolis** - Dietetyk Kliniczny i Trenerka

# Lista zakupów

### Owoce i warzywa

Ananas, plastry w syropie 60 g 2 x Plaster
Banan 120 g 1 x Sztuka
Bataty 300 g 1.5 x Sztuka
Cebula dymka 10 g 0.5 x Sztuka
Cytryna 80 g 1 x Sztuka
Czosnek 10 g 2 x Ząbek
Jabłko 300 g 2 x Sztuka
Koper ogrodowy 8 g 1 x Łyżka
Ogórek 40 g 1 x Sztuka
Papryka czerwona 140 g 1 x Sztuka
Pietruszka, liście 24 g 4 x Łyżeczka
Pomidor 250 g 2.08 x Sztuka
Pomidory koktajlowe 90 g 4.5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone) 150 g 1.5 x Porcja
Rodzynki, suszone 22 g 1.47 x Łyżka
Szpinak 50 g 2 x Garść

### Nabiał

Białko jaja kurzego 35 g 1 x Sztuka
Jaja kurze całe 112 g 2 x Sztuka
Jogurt naturalny 220 g 11 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.) 150 g 7.5 x Łyżka
Ser typu "Feta" 40 g 0.8 x Porcja
Ser, mozzarella 30 g 2 x Porcja
Serek wiejski (light) 100 g 0.67 x Opakowanie
Serek śmietankowy 40 g 0.3 x Opakowanie

### Przyprawy i zioła

Bazylia (suszona) 3 g 0.75 x Łyżeczka
Cynamon 5 g 1 x Łyżeczka
Mielona papryka chili 2 g 2 x Szczypta
Oregano (suszone) 2 g 0.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony 5 g 5 x Szczypta
Sól biała 1 g 1 x Szczypta
Sól himalajska 2 g 2 x Szczypta
Tymianek 2 g 0.5 x Łyżeczka

### Zbożowe

Kasza gryczana 50 g 3.85 x Łyżka
Makaron Cannelloni 70 g 6.36 x Rurka
Płatki owsiane 20 g 2 x Łyżka
Ryż biały 30 g 2 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana 12 g 0.48 x Łyżka

### Tłuszcze

Olej rzepakowy 10 g 1 x Łyżka
Oliwa z oliwek 20 g 2 x Łyżka

### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży, filety bez skóry 100 g 1 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym 90 g 3 x Łyżka

# Legenda

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki weglowodanowe

**Agata Kolis** - Dietetyk Kliniczny i Trenerka