ZdrowaDieta
KATARZYNA KUŚMIERSKA

PLAN
ŻYWIENIOWY

Przykładowy jadłospis indywidualny_12.2025

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
POSIŁEK I	POSIŁEK I	POSIŁEK I	POSIŁEK I
PEŁNOZIARNISTA BRUSCHETTA Z JAJKIEM SADZONYM	WŁOSKA KANAPKA Z PROSCIUTTO	TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ ORAZ KANAPKI	GRZANKI Z AWOKADO I PASTĄ Z JAJKA
POSIŁEK II	POSIŁEK II	POSIŁEK II	POSIŁEK II
PLACUSZKI BANANOWE Z BORÓWKAMI	SHAKE TRUSKAWKOWY LEPSZY NIŻ W MCDONALSDS	JOGURT KOKOSOWY Z BORÓWKAMI I BANANEM	SMOOTHIE MANGO LASSI NA OWSIANYM
POSIŁEK III	POSIŁEK III	POSIŁEK III	POSIŁEK III
FAJITAS Z KURCZAKA Z RYŻEM	GRILLOWANY STEK Z FASOLKĄ	ŁOSOŚ Z OPIEKANYMI ZIEMNIACZAMI I SAŁATKĄ Z SOSEM WINEGRET	MAKARON Z BAZYLIOWYM PESTO
POSIŁEK IV	POSIŁEK IV	POSIŁEK IV	POSIŁEK IV
TORTILLA Z POMIDOROWĄ SALSĄ, AWOKADO, SZYNKĄ I GROSZKIEM	KANAPKA Z JAJKIEM W SOSIE SZCZYPIORKOWYM	ZUPA WARZYWNA Z KOPERKIEM	ZUPA KREM Z MARCHEWKI

Dzień 1

POSIŁEK I (408kcal)

PEŁNOZIARNISTA BRUSCHETTA Z JAJKIEM SADZONYM (408 kcal) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni - 2 kromki (60g)
- Czosnek - 2 ząbki (6g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)

Sposób przygotowania:

Pieczywo pokroić na kromki, skropić oliwą i ułożyć posiekany czosnek. Pomidora sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę, odsączyć z nadmiaru soku. Ułożyć na kromkach pieczywa, Zapiekać w piekarniku pod grillem około 5 minut, aż grzanki się zrumienią. `Na wierzch wyłożyć sadzone jajka.

POSIŁEK II (400kcal)

PLACUSZKI BANANOWE Z BORÓWKAMI (400 kcal) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Borówka - 1 garść (50g)

Sposób przygotowania:

Banana rozgnieść widelcem, dodać jajko, mąkę, i proszek do pieczenia. Wymieszać. Smażyć na oleju na dobrze rozgrzanej patelni.

Podawać z jogurtem i borówkami.

POSIŁEK III (484kcal)

FAJITAS Z KURCZAKA Z RYŻEM (484 kcal) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (45g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Papryka jalapeno - 1/4 sztuki (8g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (50g)
- Papryka żółta - 1/4 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 szczypta (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/2 woreczka (50g)
- Sok z limonki - 2/3 łyżki (4ml)

Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić na wąskie paski. Doprawić ziołami, solą i pieprzem. Polać połową oliwy i soku z limonki, wymieszać, odłożyć na minimum pół godziny do zamarynowania. Paprykę pokroić w paski, cebulę na szersze półplasterki, dokładnie wymieszać z resztą przypraw, oliwy i soku z limonki.

Rozgrzać patelnię (np. grillową) położyć filety z kurczaka i grillować (na większym ogniu po około 3 minuty z każdej strony), odłożyć na talerz. Można też upiec kurczak w piekarniku razem z warzywami. Na tę samą patelnię wyłożyć warzywa, zmniejszyć nieco ogień i dokładnie obsmażyć, co chwilę mieszając, w sumie przez około 6 - 7 minut. Dodać kurczaka i delikatnie przemieszać składniki. Posypać posiekaną papryczką jalapeño.

Podawać z ugotowanym ryżem.

Air fryer: Doprawionego kurczaka i warzywa przełożyć do kosza air fryera, przemieszać i piec przez 10 minut na 180 stopni C (w trakcie pieczenia 2-3 razy przemieszać).

POSIŁEK IV (314kcal)

TORTILLA Z POMIDOROWĄ SALSĄ, AWOKADO, SZYNKĄ I GROSZKIEM (314 kcal) — 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (3g)
- Groszek zielony - 1/8 opakowania (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Awokado Hass - 1/6 sztuki (25g)
- Tortilla, pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Szynka parmeńska /prosciutto/ - 1 plaster (15g)

Sposób przygotowania:

Czosnek drobno posiekać, pomidora i cebulę pokroić w kostkę, dodać oliwę i przyprawy, a następnie dokładnie wymieszać.

Tortillę podgrzać na suchej patelni, posmarować awokado, posolić, położyć pomidorową salsę, groszek i szynkę. Dekorować świeżą bazylią.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1606 kcal	**Białko ogółem:**	96.96 g
Tłuszcz:	50.78 g	**Węglowodany ogółem:**	199.39 g
Błonnik pokarmowy:	29.55 g		

Dzień 2

POSIŁEK I (380kcal)

WŁOSKA KANAPKA Z PROSCIUTTO (380 kcal)

1 porcja

- Kapary, marynowane - 2 łyżki (20g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Chleb graham - 2 kromki (80g)
- Masło - 1 plaster (10g)
- Szynka parmeńska /prosciutto/ - 4 plastry (60g)

Sposób przygotowania:

Z podanych składników zrobić kanapki. Pieczywo można opiec w tosterze.

POSIŁEK II (399kcal)

SHAKE TRUSKAWKOWY LEPSZY NIŻ W MCDONALSDS (399 kcal)

1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 opakowania (250g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)
- Jogurt naturalny typu Greckiego - 3/4 opakowania (150g)
- Erytrol - 2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Truskawki (bez rozmrażania) włożyć do mocnego blendera. Dodać sok z cytryny, słodzik, banana i miksować aż truskawki będą rozdrobnione. Dodać jogurt i mleko i miksować na gładkiego shake'a. Podawać od razu.

POSIŁEK III (487kcal)

GRILLOWANY STEK Z FASOLKĄ (487 kcal)

1 porcja

- Olej sezamowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica - 1/3 sztuki (150g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (210g)

Sposób przygotowania:

Rozgrzać patelnię do bardzo wysokiej temperatury. Natrzeć stek olejem sezamowym i doprawić. Smażyć lekko z każdej strony. Odstawić na 5-10 minut, żeby „odpoczął".

Fasolkę ugotować i przełożyć do miski. Skropić olejem sezamowym i posypać pieprzem.

Podawać z ziemniakami.

Wskazówka: można zamiast oleju sezamowego użyć każdego innego oleju roślinnego. Fasolkę można zamienić na szparagi (w sezonie).

POSIŁEK IV (287kcal)

KANAPKA Z JAJKIEM W SOSIE SZCZYPIORKOWYM (287 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Jogurt bez laktozy - 1/2 opakowania (75g)

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo i pokroić w plasterki. Szczypiorek i rzodkiewkę posiekać. Wymieszać z jogurtem. Jajko ułożyć na pieczywie i polać sosem.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1553 kcal	**Białko ogółem:**	89.01 g
Tłuszcz:	54.86 g	**Węglowodany ogółem:**	192.25 g
Błonnik pokarmowy:	32.81 g		

Dzień 3

POSIŁEK I (395kcal)

TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ ORAZ KANAPKI (395 kcal) — 1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Jogurt bez laktozy - 1/5 opakowania (30g)
- Ser twarogowy półtłusty bez laktozy - 3/4 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

Ser twarogowy wymieszać ze szczypiorkiem, rzodkiewką i jogurtem. Doprawić solą i pieprzem.

Zjeść z pieczywem z masłem, szynką i pomidorem.

W tym daniu (jak i innych) szczypiorek możesz zamieniać na inną zieleniną (taką, która lubisz).

POSIŁEK II (394kcal)

JOGURT KOKOSOWY Z BORÓWKAMI I BANANEM (394 kcal) — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Jogurt kokosowy Planton bez cukru - 1 opakowanie (160g)
- Płatki owsiane górskie - 1 łyżka (10g)
- Banan niedojrzały - 1 sztuka (120g)
- Borówka - 2 garście (100g)

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać płatkami, pokrojonym bananem i borówkami oraz pestkami.

POSIŁEK III (501kcal)

ŁOSOŚ Z OPIEKANYMI ZIEMNIACZAMI I SAŁATKĄ Z SOSEM WINEGRET (501 kcal) — 1 porcja

- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sałata rzymska - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (210g)

Sposób przygotowania:

Łososia doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i sokiem z cytryny. Odstawić na około 30 minut.

Ziemniaki pokroić w kostkę. Przełożyć do naczynia do zapiekania lub air fryera. Skropić oliwą. Wymieszać. Piec około 20-25 minut na 180 stopni C (aż się zarumienią). Około 10 minut przed końcem pieczenia do naczynia obok ziemniaków włożyć rybę.

Surówka: sałatę umyć, osuszyć i pokroić w paski. Przełożyć do miski. Dodać pokrojone w plastry rzodkiewki, ogórka i paprykę. Zrobić dressing (wymieszać oliwę, sok z cytryny i miód) i polać nim surówkę. Doprawić odrobiną soli i pieprzu.

Podawać razem z łososiem skropionym sokiem z cytryny i pieczonymi ziemniaczkami.

POSIŁEK IV (280kcal)

ZUPA WARZYWNA Z KOPERKIEM - przepis na 2 porcje (280 kcal) **1 porcja**

- Skrzydło kurczaka - 2 sztuki (120g)
- Brukselka - 8 sztuk (120g)
- Kalafior - 1/3 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 1 sztuka (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (40g)
- Por - 1 porcja (40g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (40g)
- Woda - 8 i 1/3 szklanki (2000ml)
- Ziemniaki - 3 sztuki (210g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Skrzydła z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, zalać wodą i gotować 15-20 minut.

Marchew, pietruszkę i selera obrać i pokroić w kostkę. Pora pokroić w półplastry. Warzywa dołożyć do garnka, zalać wodą i gotować kolejne 15 minut.

Kalafiora umyć i podzielić na małe różyczki. Brukselkę przekroić na pół. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Dołożyć do garnka. Gotować około 15 minut (ziemniaki powinny być miękkie, a kalafior, brukselka i fasolka - al dente.

Doprawić solą i pierzem do smaku. Dodać lubczyk (może być też świeży).

Mięso obrać ze skóry, kości i dodać do zupy. Podawać z koperkiem.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1570 kcal	**Białko ogółem:**	81.18 g
Tłuszcz:	57.78 g	**Węglowodany ogółem:**	196.46 g
Błonnik pokarmowy:	33.42 g		

Dzień 4

POSIŁEK I (419kcal)

GRZANKI Z AWOKADO I PASTĄ Z JAJKA (419 kcal) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/4 łyżki (6g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Chleb graham - 2 kromki (80g)
- Awokado Hass - 1/2 sztuki (70g)

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Obrać, rozgnieść widelcem, dodać pokrojoną drobno rzodkiewką, szczypiorek, sól, pieprz i majonez. Wymieszać.

Pieczywo podpiec na suchej patelni, posmarować awokado, posolić, położyć pastę z jajka i warzyw.

Pomidorki najlepiej zjeść przed kanapkami, jako starter.

POSIŁEK II (376kcal)

SMOOTHIE MANGO LASSI NA OWSIANYM (376 kcal) — 1 porcja

- Mango - 1 sztuka (220g)
- Kardamon - 1/5 łyżeczki (1g)
- Mleko owsiane - 1/2 szklanki (100ml)
- Jogurt naturalny typ grecki bez laktozy - 1/3 opakowania (150g)

Sposób przygotowania:

Mango obrać i pokroić w kostkę. Zmiksować z utartym w moździerzu kardamonem, mlekiem owsianym i jogurtem.

POSIŁEK III (497kcal)

MAKARON Z BAZYLIOWYM PESTO (497 kcal) — 1 porcja

- Ser parmezan - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos pesto, zielony - 1 i 1/2 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Wymieszać z sosem pesto, podawać z połówkami pomidorków i parmezanem oraz świeżo mielonym pieprzem.

Wskazówka: Pesto można zrobić również samodzielnie: zmiksować oliwę (ilość taka sama jak pesto w przepisie) z dodatkiem dowolnej zieleniny, np. bazylii, pietruszki natki, rukoli, czosnku, soli i pieprzu. Takie pesto można przechowywać w lodówce około 5 dni.

POSIŁEK IV (295kcal)

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (295 kcal) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (200g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Grzanki - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (100g)
- Jogurt bez laktozy - 1/3 opakowania (50g)

Sposób przygotowania:

W garnku zagotować bulion, dodać pokrojone warzywa i gotować 15 minut. Zmiksować. Doprawić do smaku. Podawać z jogurtem, grzankami i pestkami.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1587 kcal	**Białko ogółem:**	53.4 g
Tłuszcz:	61.27 g	**Węglowodany ogółem:**	217.14 g
Błonnik pokarmowy:	38.09 g		

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4

Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb graham	160g (4 kromki)
Chleb żytni	60g (2 kromki)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Grzanki	10g (1 łyżka)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	15g (1 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane górskie	10g (1 łyżka)
Ryż basmati	50g (1/2 woreczka)
Tortilla, pełnoziarnista	60g (1 sztuka)

Warzywa

Brukselka	120g (8 sztuk)
Cebula	45g (1/2 sztuki)
Czosnek	9g (3 ząbki)
Fasolka szparagowa żółta	200g (2 i 1/4 garści)
Groszek zielony	40g (1/8 opakowania)
Kalafior	150g (1/3 sztuki)
Kapary, marynowane	20g (2 łyżki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Marchew	270g (3 i 3/4 sztuki)
Ogórek	50g (1/4 sztuki)
Papryka czerwona	100g (1/3 sztuki)
Papryka jalapeno	8g (1/4 sztuki)
Papryka zielona	50g (1/3 sztuki)
Papryka żółta	50g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	40g (1 sztuka)
Pomidor	510g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	260g (13 sztuk)
Por	40g (1 porcja)
Rzodkiewka	165g (11 sztuk)
Sałata rzymska	100g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	40g (1/6 sztuki)
Szczypiorek	40g (8 łyżek)
Ziemniaki	730g (10 i 1/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt bez laktozy	155g (1 opakowanie)
Jogurt kokosowy Planton bez cukru	160g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny typ grecki bez laktozy	150g (1/3 opakowania)
Jogurt naturalny typu Greckiego	150g (3/4 opakowania)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr	150g (1 opakowanie)
Mleko owsiane	100ml (1/2 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Ser parmezan	15g (1 i 1/2 łyżki)
Ser twarogowy półtłusty bez laktozy	80g (3/4 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	250g (5 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Skrzydło kurczaka	120g (2 sztuki)
Szynka parmeńska /prosciutto/	75g (5 plastrów)
Szynka wiejska	15g (1 plaster)
Wołowina, polędwica	150g (1/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło	15g (1 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	3ml (1/3 łyżki)
Olej sezamowy	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	26ml (2 i 2/3 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Erytrol	20g (2 łyżki)
Miód pszczeli	10g (1/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	100g (1/2 sztuki)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado Hass	95g (2/3 sztuki)
Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Banan niedojrzały	120g (1 sztuka)
Borówka	150g (3 garście)
Dynia, pestki, łuskane	20g (2 łyżki)
Mango	220g (1 sztuka)
Truskawki, mrożone	250g (2/3 opakowania)

Napoje

Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
Sok z limonki	4ml (2/3 łyżki)
Woda	2000ml (8 i 1/3 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 szczypta)
Bazylia, świeża	10g (1 garść)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Kardamon	1g (1/5 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Liść lubczyku, suszony	1g (1 szczypta)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	6g (1/4 łyżki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Proszek do pieczenia	3g (3/4 łyżeczki)
Sos pesto, zielony	30g (1 i 1/2 łyżki)
Sól biała	3g (3 szczypty)