

Jadłospis 1500 kcal na redukcję

1 500 kcal / dzień – cel Standard redukcja

Dla kogo: Dla osób, które chcą schudnąć w rozsądnym tempie i wolą urozmaicony jadłospis bez rygorystycznych wykluczeń.

Poniedziałek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem na chlebie chrupkim serek wiejski 150 g, pieczywo chrupkie 30 g, rzodkiewka 50 g, szczypiorek 5 g	305	18	9	38
II śniadanie	Krakersy ryżowe z hummusem i marchewką krakersy ryżowe 30 g, hummus 50 g, marchew 60 g, seler naciowy 30 g	233	6	9	32
Obiad	Gulasz z czerwonej soczewicy z warzywami soczewica czerwona 90 g (sucha), pomidory 150 g, marchew 60 g, cebula 40 g, olej 10 g	418	20	10	62
Podwieczorek	Jabłko z masłem orzechowym jabłko 150 g, masło orzechowe 20 g, cynamon	254	6	14	26
Kolacja	Sałatka grecka z fetą i oliwkami ser feta 60 g, ogórek 100 g, pomidor 100 g, oliwki 30 g, oliwa 10 g	302	12	22	14
Suma dnia		1 512	62	64	172

Wtorek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Owsianka wegańska na mleku owsianym z bananem i cynamonem płatki owsiane 60 g, mleko owsiane 250 ml, banan 100 g, cynamon, siemię lniane 10 g	384	10	8	68
II śniadanie	Serek wiejski z owocami sezonowymi serek wiejski 150 g, brzoskwinia 100 g, borówki 30 g	176	15	4	20
Obiad	Dorsz pieczony z ziemniakami i surówką z kapusty dorsz 180 g, ziemniaki 200 g, kapusta biała 100 g, marchew 40 g, olej 10 g	420	32	12	46
Podwieczorek	Twaróg z rzodkiewką skropiony oliwą twaróg półtłusty 150 g, rzodkiewka 50 g, oliwa 5 g	173	17	9	6

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Kolacja	Omlet ze szpinakiem i suszonymi pomidorami jajka 3 szt., szpinak 60 g, suszone pomidory 20 g, oliwa 5 g	288	21	20	6
Suma dnia		1 441	95	53	146

Środa

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Jajecznica na maśle z pomidorem i szczypiorkiem jajka 3 szt., masło 15 g, pomidor 100 g, szczypiorek 5 g, sól, pieprz	312	19	24	5
II śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym makrela wędzona 100 g, jogurt naturalny 20 g, ogórek kiszony 40 g, koperek	244	19	16	6
Obiad	Filet z indyka z ryżem i warzywami na parze filet z indyka 150 g, ryż jaśminowy 70 g (suchy), marchew 80 g, brokuły 80 g, oliwa 5 g	482	40	10	58
Podwieczorek	Skyr z owocami jagodowymi skyr naturalny 180 g, maliny 60 g, borówki 40 g	129	14	1	16
Kolacja	Krewetki duszone z cukinią i czosnkiem krewetki 150 g, cukinia 150 g, czosnek, oliwa 10 g, chili	262	26	14	8
Suma dnia		1 429	118	65	93

Czwartek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Jogurt grecki z granolą i malinami jogurt grecki 200 g, granola 40 g, maliny 80 g, miód 10 g	382	16	14	48
II śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką twarożek półtłusty 150 g, rzodkiewka 40 g, szczypiorek 5 g	149	16	5	10
Obiad	Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną wołowina gulaszowa 150 g, kasza jęczmienna 70 g (sucha), marchew 60 g, cebula 40 g, olej 10 g	506	36	18	50
Podwieczorek	Wafle ryżowe z awokado wafle ryżowe 20 g, awokado 70 g, sól, chili	195	4	11	20
Kolacja	Krem z brokułów z pestkami dyni brokuły 200 g, por 50 g, mleko kokosowe 100 ml, pestki dyni 15 g	216	9	12	18
Suma dnia		1 448	81	60	146

Piątek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Placki owsiane bananowe bez glutenu płatki owsiane bezglutenowe 50 g, banan 100 g, jajko 1 szt., cynamon, olej rzepakowy 5 g	326	13	10	46
II śniadanie	Jajka na twardo z warzywami słupkami jajka 2 szt., ogórek 60 g, papryka 60 g, oliwa 5 g	191	15	11	8
Obiad	Pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami pierś z kurczaka 150 g, kasza gryczana 80 g (sucha), cukinia 100 g, papryka 100 g, oliwa 10 g	518	42	14	56
Podwieczorek	Serek wiejski z ananasem serek wiejski 150 g, ananas świeży 80 g, mięta	151	13	3	18
Kolacja	Pierś z indyka z sałatką z warzyw sezonowych pierś z indyka 150 g, sałata 50 g, ogórek 60 g, pomidor 60 g, oliwa 10 g	266	32	10	12
Suma dnia		1 452	115	48	140

Sobota

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Kanapki z pastą jajeczną na chlebie żytnim chleb żytni 80 g, jajka 2 szt., majonez 15 g, szczypiorek 5 g, rzodkiewka 30 g	390	17	18	40
II śniadanie	Jogurt naturalny z orzechami i miodem jogurt naturalny 200 g, orzechy laskowe 15 g, miód 10 g	223	9	11	22
Obiad	Dorsz pieczony z ziemniakami i surówką z kapusty dorsz 180 g, ziemniaki 200 g, kapusta biała 100 g, marchew 40 g, olej 10 g	420	32	12	46
Podwieczorek	Chipsy z warzyw korzeniowych z hummusem burak 80 g, marchew 80 g, hummus 40 g, oliwa 5 g	222	5	10	28
Kolacja	Sałatka grecka z fetą i oliwkami ser feta 60 g, ogórek 100 g, pomidor 100 g, oliwki 30 g, oliwa 10 g	302	12	22	14
Suma dnia		1 557	75	73	150

Niedziela

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem na chlebie chrupkim serek wiejski 150 g, pieczywo chrupkie 30 g, rzodkiewka 50 g, szczypiorek 5 g	305	18	9	38
II śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z hummusem i warzywami tortilla pełnoziarnista 60 g, hummus 50 g, papryka 40 g, sałata 20 g, marchew 30 g	281	10	9	40
Obiad	Gulasz z czerwonej soczewicy z warzywami soczewica czerwona 90 g (sucha), pomidory 150 g, marchew 60 g, cebula 40 g, olej 10 g	418	20	10	62
Podwieczorek	Jajko na twardo z pomidorkami koktajlowymi jajko 1 szt., pomidorki koktajlowe 80 g, sól, pieprz	102	8	6	4
Kolacja	Pstrąg pieczony z warzywami z pieca pstrąg 180 g, cukinia 100 g, papryka 80 g, oliwa 10 g	328	30	16	16
Suma dnia		1 434	86	50	160

Lista zakupów – cały tydzień

• ananas świeży – 80 g • awokado – 70 g • banan – 200 g • borówki – 70 g • brokuły – 280 g • brzoskwinia – 100 g • burak – 80 g • cebula – 120 g • chili • chleb żytni – 80 g • cukinia – 350 g • cynamon • czosnek • dorsz – 360 g • filet z indyka – 150 g • granola – 40 g • hummus – 140 g • jabłko – 150 g	• jajka 2 szt. • jajka 3 szt. • jajko 1 szt. • jogurt grecki – 200 g • jogurt naturalny – 220 g • kapusta biała – 200 g • kasza gryczana 80 g (sucha) • kasza jęczmienna 70 g (sucha) • koperek • krakersy ryżowe – 30 g • krewetki – 150 g • majonez – 15 g • makrela wędzona – 100 g • maliny – 140 g • marchew – 510 g • masło – 15 g • masło orzechowe – 20 g • miód – 20 g
---	---

- mięta
- mleko kokosowe – 100 ml
- mleko owsiane – 250 ml
- ogórek – 320 g
- ogórek kiszony – 40 g
- olej – 50 g
- olej rzepakowy – 5 g
- oliwa – 85 g
- oliwki – 60 g
- orzechy laskowe – 15 g
- papryka – 280 g
- pestki dyni – 15 g
- pieczywo chrupkie – 60 g
- pierś z indyka – 150 g
- pierś z kurczaka – 150 g
- pomidor – 360 g
- pomidorki koktajlowe – 80 g
- pomidory – 300 g
- por – 50 g
- pstrąg – 180 g
- płatki owsiane – 60 g
- płatki owsiane bezglutenowe – 50 g
- ryż jaśminowy 70 g (suchy)
- rzodkiewka – 220 g
- sałata – 70 g
- seler naciowy – 30 g
- ser feta – 120 g
- serek wiejski – 600 g
- siemię lniane – 10 g
- skyr naturalny – 180 g
- soczewica czerwona 90 g (sucha)
- suszone pomidory – 20 g
- szczypiorek – 25 g
- szpinak – 60 g
- sól, chili
- sól, pieprz
- tortilla pełnoziarnista – 60 g
- twarożek półtłusty – 150 g
- twaróg półtłusty – 150 g
- wafle ryżowe – 20 g
- wołowina gulaszowa – 150 g
- ziemniaki – 400 g

Jadłospis przykładowy dla zdrowych dorosłych. Nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka. Przy chorobach przewlekłych, ciąży i karmieniu skonsultuj się ze specjalistą.