

Pan Michał Kaczmarek

JADŁOSPIS 7-DNIOWY

Dieta normokaloryczna, sportowa.



**ŚWIAT
ODŻYWIANIA**

Dodatkowe uwagi

- ✓ Obowiązujące są miary domowe, wartości gramowe podano dla orientacji.
- ✓ Nasiona (słonecznika, dyni) oraz orzechy (włoskie, pistacjowe, ziemne, brazylijskie, itd.) można dowolnie wymieniać w ramach tej samej ilości.
- ✓ Oleje (oliwa, z orzechów, rzepakowy, itp.) można dowolnie wymieniać w ramach tej samej ilości. Do obróbki termicznej wyłącznie oliwa lub olej rzepakowy.
- ✓ Przyprawy zgodnie z upodobaniami – ograniczenie soli kuchennej, najlepiej zamienić ją na sól ziołową. Ryż i kasze można gotować z dodatkiem curry czy ostrej papryki do wody.
- ✓ Można stosować różne rodzaje warzyw mrożonych („na patelnię”).
- ✓ Należy spożywać 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzin. Pierwszy posiłek powinien być zjedzony w ciągu pierwszej godziny od wstania z łóżka, a ostatni na 2-3 godziny przed położeniem się spać.
- ✓ **W przypadku produktów zbożowych (ryż, kasze, itp.) masa gramowa podana w nawiasie odnosi się do masy produktu po ugotowaniu – chyba, że zaznaczono inaczej, dlatego proszę sugerować się „miarami domowymi”.**
- ✓ Owoce z jadłospisu można wymieniać na owoce sezonowe w takiej samej ilości wagowej lub nieco mniejszej (np. 200 g jabłka = 200 g wiśni). Ilość gramowa owoców to „waga sklepowa”, uwzględniająca skórkę, ogryzek, itp.
- ✓ Dozwolone są maksymalnie 2 zupy w tygodniu (dowolny rodzaj, zastępując nią obiad).
- ✓ Wskazana suplementacja: witamina D – 2000 j.m. dziennie.

Dzień 1 – poniedziałek (treningowy)

Śniadanie:

Musli z bananem na jogurcie (musli i wiórki kokosowe wymieszać z bananem pokrojonym w kostkę oraz jogurtem).

- Musli – 10 łyżek (100 g)
- Wiórki kokosowe – 2 łyżeczki (10 g)
- Banan – 1 duża sztuka (300 g)
- Jogurt bez laktozy – 1 opakowanie (200 g)

Drugie śniadanie:

Owoc + orzechy.

- Orzechy włoskie – 2 garście (60 g)
- Jabłko – 1 duża sztuka (300 g)

Obiad:

Kasza pęczak z duszonymi warzywami oraz serem (marchew zetrzeć na tarce, cukinię pokroić w kostkę; warzywa dusić na patelni, pod przykryciem; gdy zmiękną, dodać oliwę oraz pokrojony ser i dobrze wymieszać; podawać na ugotowanej kaszy).

- Kasza pęczak – 1 woreczek ugotowanej kaszy (300 g)
- Cukinia – ½ małej sztuki (100 g)
- Marchew – 1 średnia sztuka (100 g)
- Ser feta bez laktozy – 1 porcja (100 g)
- Oliwa – 2 łyżki (24 g)
- Sok z buraka – 1 opakowanie (250 ml)

Podwieczorek (przed treningiem):

Owoc + wafle ryżowe.

- Winogrona – 1 duża kiść (400 g)
- Wafle ryżowe – 5 sztuk (50 g)

Kolacja (po treningu):

Kanapki na ciepło (chleb skropić oliwą, ułożyć na nim składniki, na wierzch położyć pokrojony bądz tarkowany ser mozzarella; zapiec w piekarniku aż do rozpuszczenia sera – ok 15minut w 150°C).

- Chleb razowy – 3 kromki (po 40 g każda)
- Oliwa – po 1 łyżeczce na kromkę chleba (w sumie 15 g)
- Pieczarki – 2 sztuki (30 g)
- Papryka – ¼ sztuki (40 g)
- Ser mozzarella bez laktozy – ½ kuli (60 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)

Dzień 2 – wtorek (treningowy)

Śniadanie:

Kanapki z jajkiem na twardo.

- Chleb razowy – 4 kromki (po 40 g każda)
- Jaja gotowane na twardo – 3 sztuki (w sumie 150 g)
- Sałata – 4 liście (20 g)
- Pomidor – 4 plastry (40 g)

Drugie śniadanie:

Serek wiejski + orzechy.

- Serek wiejski – 1 opakowanie (200 g)
- Orzechy nerkowca – 1 garść (30 g)

Obiad:

Ryż z soczewicą i warzywami (warzywa ugotować na parze, wymieszać je z olejem lnianym oraz soczewicą ugotowaną zgodnie z opisem na opakowaniu; podawać na ugotowanym ryżu).

- Ryż basmati – 1 woreczek ugotowanego ryżu (300 g)
- Warzywa na patelnię – ½ opakowania (200 g)
- Olej lniany – 2 łyżki (24 g)
- Soczewica czerwona – 8 łyżek suchych nasion (80 g)
- Sok z buraka – 1 opakowanie (250 ml)

Podwieczorek:

Owoce.

- Banany – 2 duże sztuki (po 300 g)

Kolacja:

Makaron ze szpinakiem i pomidorem (na patelnię dodać mrożony szpinak i trzymać go pod przykryciem aż rozmrozi się i puści wodę; wtedy dodać sezam, pokrojone pomidory oraz oliwę i dusić pod przykryciem; całość podawać na ugotowanym makaronie).

- Makaron pełnoziarnisty – 1 duża garść suchego makaronu (50 g)
- Szpinak mrożony – 10 brykietów (100 g)
- Nasiona sezamu – 3 łyżeczki (15 g)
- Pomidory suszone, odsączone z oleju – 5 kawałków (50 g)
- Oliwa – 3 łyżeczki (15 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)

Dzień 3 - środa

Śniadanie:

Bułki z awokado (plastry awokado i warzywa kłaść na bułki).

- Bułki grahamki – 2 sztuki (po 60 g każda)
- Awokado – 1 duża sztuka (300 g)
- Pomidor – 4 plastry (40 g)
- Sałata – 4 liście (20 g)

Drugie śniadanie:

Kasza kuskus z jogurtem i suszonymi morelami (kaszę kuskus przygotować zgodnie z opisem na opakowaniu, wymieszać z jogurtem i pokrojonymi suszonymi morelami).

- Kasza kuskus – 3 łyżki suchej kaszy (30 g)
- Jogurt bez laktozy – ½ opakowania (100 g)
- Morele suszone – 1 mała garść (30 g)

Obiad:

Kasza gryczana z duszonymi warzywami (na patelnię dodać rozmrożony szpinak oraz paprykę pokrojoną w kostkę, dusić warzywa pod przykryciem – w razie potrzeby można podlać je przegotowaną wodą; gdy warzywa zmiękną, dodać tofu pokrojone w kostkę oraz oliwę i dobrze wymieszać; całość podawać na ugotowanej kaszy).

- Kasza gryczana – ⅔ woreczka ugotowanej kaszy (200 g)
- Tofu – 1 porcja (200 g)
- Szpinak mrożony – 10 brykietów (100 g)
- Papryka czerwona – ½ sztuki (100 g)
- Oliwa – 1 łyżka (12 g)

Podwieczorek:

Koktajl (kefir zmiksowany z bananem i rozmrożonymi truskawkami).

- Kefir naturalny bez laktozy – 1 opakowanie (400 ml)
- Truskawki mrożone – 1 porcja (100 g)
- Banan – 1 mała sztuka (150 g)

Kolacja:

Ryż brązowy z musem jabłkowym na jogurcie (jabłka zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami, wymieszać z jogurtem i ryżem pozostałym z wczoraj).

- Ryż brązowy – ½ woreczka ugotowanego ryżu (150 g)
- Jabłka – 2 duże sztuki (po 300 g każda)
- Jogurt bez laktozy – ½ opakowania (100 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)

Dzień 4 – czwartek (treningowy)

Śniadanie:

Musli z gruszką na mleku (musli wymieszać z pokrojoną gruszką oraz orzechami; całość zalać mlekiem).

- Musli – 10 łyżek (100 g)
- Orzechy nerkowca – 1 garść (30 g)
- Gruszka – 1 średnia sztuka (250 g)
- Mleko roślinne – 1 szklanka (250 ml)

Drugie śniadanie:

Kasza gryczana z pomidorami (kaszę pozostałą z wczoraj wymieszać z pomidorami pokrojonymi w kostkę oraz olejem lnianym).

- Kasza gryczana – $\frac{1}{3}$ woreczka ugotowanej kaszy (100 g)
- Pomidor – 2 średnie sztuki (200 g)
- Olej lniany – 1 łyżka (12 g)

Obiad:

Spaghetti z serem i pesto (ugotowany makaron wymieszać z pokrojonym serem oraz pesto).

- Makaron pełnoziarnisty spaghetti – 1 porcja suchego makaronu (100 g)
- Ser feta bez laktozy – 1 porcja (100 g)
- Pesto – $\frac{1}{2}$ słoiczka (95 g)
- Sok z buraka – 1 opakowanie (250 ml)

Podwieczorek:

Kanapki z dżemem (bulki posmarować dżemem).

- Bulki grahamki – 2 małe sztuki (po 50 g)
- Dżem owocowy 100% - 4 kopiaste łyżeczki (80 g)

Kolacja:

Salatka z warzyw mrożonych (warzywa ugotować na parze, wymieszać z serem pokrojonym w kostkę, słonecznikiem oraz olejem lnianym; podawać z chlebem).

- Warzywa na patelnię – $\frac{1}{2}$ opakowania (200 g)
- Ser mozzarella bez laktozy – $\frac{1}{2}$ kuli (60 g)
- Nasiona słonecznika – 2 łyżki (20 g)
- Olej lniany – 1 łyżka (12 g)
- Chleb razowy – 3 kromki (po 40 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)

Dzień 5 - piątek

Śniadanie:

Owsianka z winogronami na mleku (płatki owsiane zalać wrzątkiem, odczekać 3-5 minut i zlać nadmiar wody; do płatków dodać migdały i pokrojone winogrona; całość zalać ciepłym bądź zimnym mlekiem).

- Płatki owsiane – 6 łyżek (60 g)
- Winogrona – 1 mała kiść (200 g)
- Płatki migdałów – 1 łyżka (15 g)
- Mleko roślinne – 1 szklanka (250 ml)

Drugie śniadanie:

Owoc + jogurt.

- Jabłko – 1 średnia sztuka (200 g)
- Jogurt bez laktozy – 1 opakowanie (200 g)

Obiad:

Kaszotto (na patelnię dodać pieczarki, trzymać je chwilę pod przykryciem aż puszczą wodę; dodać oliwę oraz pomidory pokrojone w kostkę; całość dusić razem pod przykryciem; na koniec dodać cieciorkę przepłukaną na sitku; podawać na ugotowanej kaszy).

- Kasza jaglana – $\frac{2}{3}$ woreczka ugotowanej kaszy (200 g)
- Pieczarki – 15 sztuk (150 g)
- Oliwa – 1 łyżka (12 g)
- Pomidory suszone, odsączone z oleju – 5 kawałków (50 g)
- Cieciorka w puszcze – 5 łyżek (100 g)

Podwieczorek:

Serek wiejski z pestkami dyni (dodać pestki do serka).

- Serek wiejski bez laktozy – 1 opakowania (200 g)
- Pestki dyni – 1 łyżka (10 g)

Kolacja:

Kasza z bananem (do kaszy pozostałej z obiadu dodać wiórki kokosowe oraz banana – w połowie rozgniecionego widelcem i wymieszanego z jogurtem, a w połowie pokrojonego w kostkę)

- Kasza jaglana – $\frac{1}{3}$ woreczka ugotowanej kaszy (100 g)
- Banan – 1 duża sztuka (300 g)
- Jogurt bez laktozy – $\frac{1}{2}$ opakowania (100 g)
- Wiórki kokosowe – 3 łyżeczki (15 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)

Dzień 6 - sobota

Śniadanie:

Kanapki z masłem orzechowym i bananem (na chleb posmarowany masłem orzechowym nakładać plastry banana).

- Chleb razowy – 3 kromki (po 40 g)
- Masło orzechowe – 3 kąpiaste łyżeczki (45 g)
- Banan – 1 bardzo mała sztuka (100 g)

Drugie śniadanie:

Orzechy + owoc.

- Pomarańcza – 1 średnia sztuka (200 g)
- Orzechy nerkowca – 1 garść (30 g)

Obiad:

Domowa tortilla (pokrojone tofu wymieszać z warzywami krojonymi w kostkę; sos: jogurt wymieszać z oliwą oraz bardzo drobno startym czosnkiem; podanie: placki tortilli posmarować sosem, nałożyć farsz warzywny i składać w kopertę).

- Tortilla, placki pszenne – 3 sztuki (po 60 g każdy)
- Rukola – 3 garście (45 g)
- Pomidorki koktajlowe – 10 sztuk (100 g)
- Ogórek konserwowy – 2 małe sztuki (60 g)
- Oliwki – 10 sztuk (30 g)
- Papryka – ¼ sztuki (40 g)
- Tofu – 1 porcja (200 g)
- Sos:
 - ✓ Jogurt bez laktozy – ½ opakowania (100 g)
 - ✓ Oliwa – 1 łyżka (12 g)
 - ✓ Czosnek – 1 ząbek (5 g)

Podwieczorek:

Koktajl (mleko zmiksowane z gruszką i rozmrożonymi jagodami).

- Mleko roślinne – 1 kubek (300 ml)
- Gruszka – 1 średnia sztuka (200 g)
- Jagody mrożone – 1 porcja (100 g)

Kolacja:

Makaron z serkiem wiejskim i jagodami (rozmrożone jagody rozgnieść widelcem i wymieszać z serkiem wiejskim; podawać z ugotowanym makaronem).

- Makaron penne jasny – 1 porcja suchego makaronu (50 g)
- Serek wiejski bez laktozy – 1 opakowanie (200 g)
- Jagody mrożone – 1 porcja (100 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)

Dzień 7 – niedziela (treningowy)

Śniadanie (przed treningiem):

Omlet (jajka rozklócić trzepaczką, dodać do nich mąkę, mleko i cukier, a następnie dobrze wymieszać; smażyć z obu stron na oliwie).

- Jajka – 2 sztuki (100 g)
- Mąka pszenna – 3 łyżki (60 g)
- Cukier – 2 łyżki (20 g)
- Mleko roślinne – 2 łyżki (40 ml)
- Oliwa – 1 łyżeczka (5 g)

Drugie śniadanie (podczas treningu):

Własne danie.

- „Mikstura z miodem” – 1000 kcal

Trzecie śniadanie (po treningu):

Koktajl (kefir zmiksować z bananem i masłem orzechowym).

- Kefir naturalny bez laktozy – 1 opakowanie (400 ml)
- Banan – 1 duża sztuka (300 g)
- Masło orzechowe – 1 kopiastra łyżka (15 g)

Obiad:

Leczo z ryżem (cukinię pokroić w półplasterki, paprykę w paseczki; warzywa ugotować na parze; wymieszać je z cieciorką przepłukaną na sitku, pomidorem pokrojonym w kostkę oraz olejem lnianym; całość podawać na ugotowanym ryżu).

- Cukinia – ½ sztuki (100 g)
- Papryka – ½ sztuki (100 g)
- Pomidor – 1 mała sztuka (50 g)
- Cieciorka w puszcze – 5 łyżek (100 g)
- Olej lniany – 2 łyżki (24 g)
- Ryż basmati – 1 woreczek ugotowanego ryżu (300 g)
- Sok z buraka – 1 opakowania (250 ml)

Podwieczorek:

Wafle ryżowe z dżemem.

- Wafle ryżowe – 5 sztuk (50 g)
- Dżem owocowy 100% - 5 łyżeczek (75 g)

Kolacja:

Bulka z serkiem wiejskim i warzywami.

- Bułki grahamki – 2 małe sztuka (po 50 g każda)
- Serek wiejski bez laktozy – 1 opakowanie (200 g)
- Sałata – 4 liście (20 g)
- Pomidor – 4 plastry (40 g)
- Ogórek – kilka plasterków (40 g)
- Rumianek, napar bez cukru – 1 szklanka (250 ml)