

15 darmowych przepisów na każdą porę roku

Jadłospis 1700 kcal



Zasady korzystania z jadłospisu

1. Masz do dyspozycji 3 różne przepisy na każdy posiłek - możesz je wymieniać w obrębie tej samej grupy.
2. Dostosuj godziny posiłków do swojego trybu życia - jednak staraj się dbać o regularność i utrzymanie przerw na poziomie 2-4 h.
3. Nie podjadaj pomiędzy posiłkami.
4. Jeśli w momencie korzystania z jadłospisu jesteśmy poza sezonem na niektóre produkty - skorzystaj z mrożonek lub puszek.
5. Nie używaj gotowych mieszanek przyprawowych.
6. Pij wodę! Zapotrzebowanie na płyny to 30 ml/kg masy ciała.
7. Soki traktuj jako posiłek lub dodatek do posiłku. Nie powinny służyć zaspokojeniu pragnienia. Pamiętaj, że napoje, które są posiłkiem to także:
 - gazowane napoje
 - herbaty słodzone
 - wody smakowe
 - soki owocowe przecierowe, pasteryzowane i musy



Śniadania

Tosty z jajkiem i awokado

Składniki:

- Chleb tostowy pełnoziarnisty - 2 kromki (120 g)
- Jajko całe - 1 sztuka (60 g)
- Awokado - 1/3 szt. (40 g)
- Kiełki brokuła - 1 garść
- Szcypiorek - 2-3 łyżeczki
- Czosnek i cytryna - do smaku

Wykonanie:

1. Awokado rozgnieść w naczyniu, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę oraz sok z cytryny. Gotową pastą posmarować upieczone tosty i posypać solą i pieprzem.
 2. Na patelni bez dodatku tłuszczu usmażyć jajko i wyłożyć po 0,5 szt. na każdy tost.
 3. Całość posypać kiełkami oraz szczypiorkiem.
-

Orzeźwiający koktajl wielowocowy

Składniki:

- Banan- 120g- 1 sztuka
- Sok z połowy cytryny
- Mięta- 4 listki
- Maliny- 120g- 1 szklanka
- Nasiona chia- 10g
- Sok jabłkowy 100%- 250g

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować.



Orzeźwiająca owsianka z miętą

Składniki:

- Płatki owsiane - 30 g
- Jabłko - 1 sztuka - 200 g
- Cytryna - 40 g
- Mleko migdałowe - 120 ml
- Migdały - 1 łyżka - 10 g
- Mięta - kilka listków

Wykonanie:

1. Płatki ugotować przez 3-4 minuty na mleku.
2. Jabłko pokroić w kostkę, z cytryny wycisnąć sok i połączyć jabłko. Na talerzu podawać ciepłe płatki z wyłożonymi na wierzchu owocami, migdałami i listkami mięty.

2 śniadanie

Owsianka z bakaliami

Składniki:

- Płatki owsiane - 30 g
- Rodzynki - 1 łyżka - 15 g
- Żurawina suszona - 1 łyżka - 15 g
- Mleko migdałowe - 100 ml
- Migdały w płatkach - 2 łyżki - 20 g

Wykonanie:

1. Mleko zagotować i wsypać do niego płatki i przykryć na 2-3 minut.
2. Rodzynki i żurawinę posiekać na mniejsze kawałki. Wysypać na owsiankę i posypać także płatkami migdałów.

Wafle ryżowe z twarożkiem i warzywami

Składniki:

- Wafle ryżowe grube - 4 sztuki
- Twarożek typu Bieluch - 4 łyżki - 100 g
- Sałata - 2 liście
- Ogórek gruntowy - 1 sztuka

Wykonanie:

1. Wafle posmarować twarożkiem i wyłożyć warzywa.

Koktajl borówkowo-truskawkowy

Składniki:

- Borówki- 150g- 1 szklanka
- Truskawki- 150g- 1 szklanka
- Mleko migdałowe- 150g- 1 szklanka
- Nasiona chia- 15g- 1,5 łyżki

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować.

Obiad

Gulasz z soczewicy

Składniki:

- Soczewica czerwona- 60g- 4 łyżki
- Cebula- 50g
- Cukinia- 120g- ½ sztuki
- Pomidory z puszki- ½ puszki
- Ogórki kiszone- 120g- 2 sztuki
- Ziemniaki- 200g- 2 sztuki
- Olej rzepakowy- 20g- 2 łyżki
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, oregano, bazylia

Wykonanie:

1. Soczewicę ugotować.
2. Cukinię i cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. Na patelnię dodać pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie - dodać ugotowaną soczewicę.
4. Doprawić do smaku.
5. Ziemniaki ugotować. Zjeść polane gulaszem i pokrojonym ogórkiem kiszonym.



Krem z zielonych warzyw z pulpetami (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Mielony filet z kurczaka - 200 g
- Brokuł - 1 sztuka - 500 g
- Por - 1 sztuka - 140 g
- Szpinak świeży - 3-4 garści - 100 g
- Ziemniak - 2 sztuki - 140 g
- Marchew - 2 sztuki - 90 g
- Olej rzepakowy - 2 łyżka - 20 g
- Jajko - 1 sztuka - 60 g
- Kasza manna - 1 łyżka - 10 g
- Przyprawy: czosnek, pieprz, sól, natka pietruszki, kurkuma, domowa przyprawa do mielonego

Wykonanie:

1. Warzywa opłukać, pokroić w dużą kostkę i gotować, zaczynając od podsmażenia pora na łyżce oleju. Następnie dodać brokuł, ziemniaki i marchew - zalać wodą. Pod koniec gotowania dodać także szpinak i doprawić.
2. Zmielone mięso doprawić i dodać kaszę manną oraz jajka. Uformować pulpety i podsmażyć je na oleju.
3. Zupę zmiksować i ponownie doprawić, a potem gotować na wolnym ogniu z pulpetami do momentu aż zmiękną.



Makaron pełnoziarnisty z łososiem i szpinakiem

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty- 60g
- Szpinak (świeży lub mrożony)- 100g- 4 garści
- Czosnek- 5g- 1 ząbek
- Łosoś (świeży)- 100g
- Olej rzepakowy- 10g- 1 łyżka
- Pomidory suszone- 20g- 3 sztuki
- Pietruszka, liście- 6g- 1 łyżeczka

Wykonanie:

1. Szpinak poddusić na oleju z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz pokrojonymi suszonymi pomidorami.
2. Łososia pokroić w drobne paski i dodać do szpinaku. Smażyć wszystko, aż łosoś będzie miękki. W razie potrzeby przyprawić solą i pieprzem.
3. W międzyczasie ugotować makaron. Całość razem wymieszać. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Podwieczorek

Zielony koktajl z ogórkiem

Składniki:

- Ananas - 100g - 2 plastry
- Ogórek - 80g - ½ sztuki
- Cytryna - 40g - ½ sztuki
- Seler naciowy - 45g - 1 łydyga
- Marchew - 45g - 1 sztuka
- Jabłko - 100g - ½ sztuki
- Nasiona chia - 20g - 2 łyżki

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować (uprzednio obrać i umyć składniki).

Wafle ryżowe z jajkiem na twardo

Składniki:

- Wafle ryżowe grube - 4 sztuki
- Jajo kurze - 1 sztuka - 60 g
- Sałata - 2 liście
- Pomidor - 0,5 sztuki - 80 g

Wykonanie:

1. Jajko ugotować na twardo.
2. Na wafłach wyłożyć najpierw sałatę, potem jajko i plastry pomidora.

Kanapki z hummusem i ogórkiem kiszonym

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 2 kromki - 70 g
- Hummus klasyczny - 3 łyżki - 45g
- Ogórek kiszony - 2 sztuki - 120g

Kolacja

Krem z groszku i jarmużu (przepis na 3 porcje)

Składniki:

- Groszek zielony - 3 szklanki - 420 g
- Jarmuż - 250 g
- Mleko kokosowe - 1,5 szklanki - 400 g
- Bulion warzywny - 1 litr
- Cebula - 1 sztuka - 100 g
- Czosnek - 2-3 ząbki
- Szczypiorek - 3 łyżeczki
- Jajka - 3 sztuki - 180 g
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka - 10 g

Wykonanie:

1. Na oliwie zeszklić przez chwilę cebulę, dodać czosnek, a po chwili zalać bulionem.
2. Dodać groszek (wcześniej rozmrożony ciepłą wodą) i gotować aż groszek będzie miękki. Dodać także wszystkie przyprawy.
3. Liście jarmużu wrzucić do zupy i ponownie zagotować. Następnie zmiksować i ponownie doprawić.
4. Podawać z jajkiem na twardo i szczypiorkiem.

Zapiekanki z pieczarkami i mozzarellą

Składniki:

- Bułka grahamka- 1 sztuka/ 70g
- Pieczarki- 70g
- Oliwa z oliwek- 5g
- Mozzarella- 30g
- Czosnek- 5g
- Koperek świeży- ½ łyżeczki
- Pomidor- 1 sztuka

Wykonanie:

1. Rozgrzać piekarnik .
2. Czosnek i pieczarki drobno posiekać. Poddusić delikatnie na patelni z niewielką ilością tłuszczu.
3. Doprawić do smaku- solą, pieprzem, koperkiem.
4. Na bułce ułożyć farsz, posypać startą lub pokrojoną mozzarellą, ułożyć pomidora i zapiec w piekarniku.

Sałatka z łososiem i jajkiem

Składniki:

- Jajko kurze- 50g- 1 sztuka
- Łosoś wędzony- 50g
- Jogurt naturalny 2%- 25g- 1 łyżka
- Czosnek- 5g- 1 ząbek
- Pomidorki koktajlowe- 100g
- Sałata lodowa- 70g- 1 szklanka poszatowanej sałaty
- Rukola- 20g- garść
- Chleb żytni razowy- 70g- 2 kromki

Wykonanie:

1. Do miski wrzucić poszarpaną sałatę lodową, rukolę, pokrojone pomidorki.
2. Jajko ugotować, dodać pokrojone do sałatki.
3. Łososia poszarpać lub pokroić. Dodać do sałatki.
4. Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posolić i popieprzyć.
5. Dodać jako dressing do sałatki.
6. Zjeść z chlebem.

Widzisz, jakie to proste?

Dieta wcale nie musi być skomplikowana, nie musi też zabierać Ci całej przyjemności z jedzenia.

Chętnie Cię tego nauczymy!

Platforma Żywieniowa Algorytm to większa wygoda, wszystkie materiały w jednym miejscu, stały kontakt z innymi użytkownikami, a przede wszystkim z Twoim dietetykiem. Dostaniesz od nas przepisy i mnóstwo materiałów, a forma ich przedstawienia utrzyma Twoją motywację!

Wybieraj świadomie swojego dietetyka - zaufaj najlepszym specjalistom!

www.CentrumAlgorytm.pl

Czekamy na Ciebie :)





Autorzy:

Agnieszka Maciuła-Ziomek - założyciel
Centrum Algorytm. Z wykształcenia i praktyki
dietetyk kliniczny. Przez ostatnie lata mocno
zajmowałam się praktyczną dietoterapią.

Patrycja Surmiak - z wykształcenia jestem
dietetykiem klinicznym z zamiłowaniem do
dietetyki sportowej. Kiedy zaczęłam bardziej
interesować się dietoterapią – pochłonęła mnie
w całości.

Projekt i skład:

Wydawnictwo Kratka

Zdjęcia:

www.freepik.com

www.pixabay.com

www.CentrumAlgorytm.pl