ALGORYTM

PROFESJONALNY DIETETYK ON-LINE

15 darmowych przepisów na każdą porę roku

Jadłospis 1600 kcal







www.centrumalgorytm.pl

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



Kanapki z hummusem i ogórkiem kiszonym

Składniki:

- Chleb żytni razowy- 105g- 3 kromki
- Hummus klasyczny- 45g- 3 łyżki
- Ogórek kiszony- 3 sztuki- 180g
- Rukola- 40g- 2 garści

Zielony koktajl z awokado

Składniki:

- Awokado- 70g- ½ sztuki
- Kiwi- 150g- 2 sztuki
- Banan- 120g- 1 sztuka

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować z dodatkiem wody.

Zielony omlet ze szpinakiem

Składniki:

- Szpinak- 25g- garść
- Jajo kurze- 100g- 2 sztuki
- Mąka orkiszowa- 10g- 1 łyżka
- Cebula- 50g- ½ sztuki
- Czosnek- 5g- 1 ząbek
- Masło klarowane-10g
- Pomidor- 160g- 1 sztuka
- Sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

1. Białka ubić oddzielnie od żółtek.
2. Na maśle klarowanym poddusić pokrojoną cebulkę i czosnek. Gdy się zeszkli dodać szpinak. Smażyć przez kilka minut.
3. Ubite białka wymieszać z żółtkami i mąką. Przyprawić do smaku.
4. Wylać jajka na patelnię (na szpinak i cebulę). Smażyć z dwóch stron.
5. Zjeść ze świeżym pomidorem.

Zdjęcie poglądowe

2 śniadanie

Wafle ryżowe z borówkami

Składniki:

- Wafle ryżowe grube - 3 sztuki
- Jogurt naturalny - 2 łyżki - 50 g
- Borówki świeże lub mrożone - 100 g

Wykonanie:

1. Połowę borówek zmiksować z jogurtem. Posmarować wafle.
2. Pozostałe borówki wyłożyć na gotowe kanapki.

Koktajl gruszkowo-marchewkowy z imbirem

Składniki:

- Gruszka- 260g- 2 sztuki
- Marchew- 90g- 2 sztuki
- Imbir- 2 plastry
- Siemię lniane-10g- 1 łyżka

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować z dodatkiem wody.

Lekki koktajl jabłkowy

Składniki:

- Jabłko- 200g- 1 sztuka
- Pomarańcza- 230g- 1 sztuka
- Cytryna- 40g- ½ sztuki
- Herbata z pokrzywy- 1 szklanka

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować. Herbata musi być uprzednio wystudzona.



Zdjęcie poglądowe

Obiad

Dorsz zapiekany z pieczarkami

Składniki:

- Dorsz świeży, filet- 150g
- Oliwa z oliwek- 10g- 1 łyżka
- Natka pietruszki- 5g- 1 łyżeczka
- Cebula- 50g- ½ sztuki
- Pieczarki- 100g
- Sok z cytryny- 5g- 1 łyżeczka
- Kasza gryczana- 70g

Wykonanie:

1. Rybę skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem.
2. Naczynie żaroodporne wysmarować oliwą.
3. Pieczarki pokroić w plastry. Wyłożyć do naczynia.
4. Filet wyłożyć na pieczarki, posypać natką pietruszki.
5. Wyłożyć cebulkę.
6. Naczynie przykryć folią aluminiową, piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 30 minut.
7. W międzyczasie ugotować kaszę gryczaną.
8. Rybę zjeść z kaszą.



Zdjęcie poglądowe

Naleśniki orkiszowe z bananową pastą serową (przepis na 2 porcje)

Składniki:

Ciasto:

- Mąka orkiszowa- 70g- ½ szklanki
- Mleko migdałowe- 75g- ½ szklanki
- Jaja kurze- 100g- 2 sztuki
- Ksylitol- 7g- 1 łyżeczka
- Olej rzepakowy- 10g (połowa do smażenia, połowa do ciasta)

Dodatki:

- *Banan- 180g- 1,5 sztuki*
- *Jogurt grecki- 100g*
- *Ser twarogowy chudy- 250g- 1 opakowanie*

Wykonanie:

1. Jajka roztrzepać mikserem, dodać mąkę, mleko, ksylitol i połowę oleju. Całość wymieszać.
2. W razie potrzeby dodać wody.
3. Smażyć naleśniki na mocno rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości tłuszczu.
4. Ser twarogowy zblendować z bananami i jogurtem.

Zdjęcie poglądowe



Komosa ryżowa z warzywami (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Komosa ryżowa- 120g
- Papryka czerwona- 230g- 1 sztuka
- Cebula- 100g- 1 sztuka
- Cukinia- 250g- 1 sztuka
- Pomidor- 4 średnie sztuki- 640g
- Fasola szparagowa- 250g
- Olej rzepakowy- 20g- 2 sztuki
- Natka pietruszki- 15g- 2 łyżki

Wykonanie:

1. Komosę przepłukać. Gotować na małym ogniu w proporcjach 1:2 (wody dwukrotnie więcej niż komosy).
2. W głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz, dodać pokrojoną cebulę oraz warzywa pokrojone w słupki. Doprawić do smaku. Przykryć i dusić pod przykryciem.
3. Gdy komosa będzie gotowa dodać do warzyw, dusić razem 5- 10 minut. Posypać zieloną natki pietruszki.

Zdjęcie poglądowe

Podwieczorek

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

Szybka sałatka z mozzarellą

Składniki:

- Mix sałat - 100g
- Pomidorki koktajlowe - 60g
- Ogórek świeży - 50g - ½ sztuki
- Mozzarella - 30g
- Kasza kuskus - 30g
- Oliwa z oliwek - 5g - 1 łyżeczka
- Zioła do przyprawienia oliwy

Wykonanie:

1. Kaszę kuskus posolić, zalać wrzątkiem (około 1 cm nad powierzchnię kaszy). Przykryć na 5 minut.
2. Warzywa rozdrobnić, połączyć z sałatą.
3. Mozzarellę pokroić, dodać do sałatki.
4. Gdy kasza napęcznieje, wymieszać składniki. Polać oliwą wymieszaną z ziołami.

Frytki z batatów

Składniki:

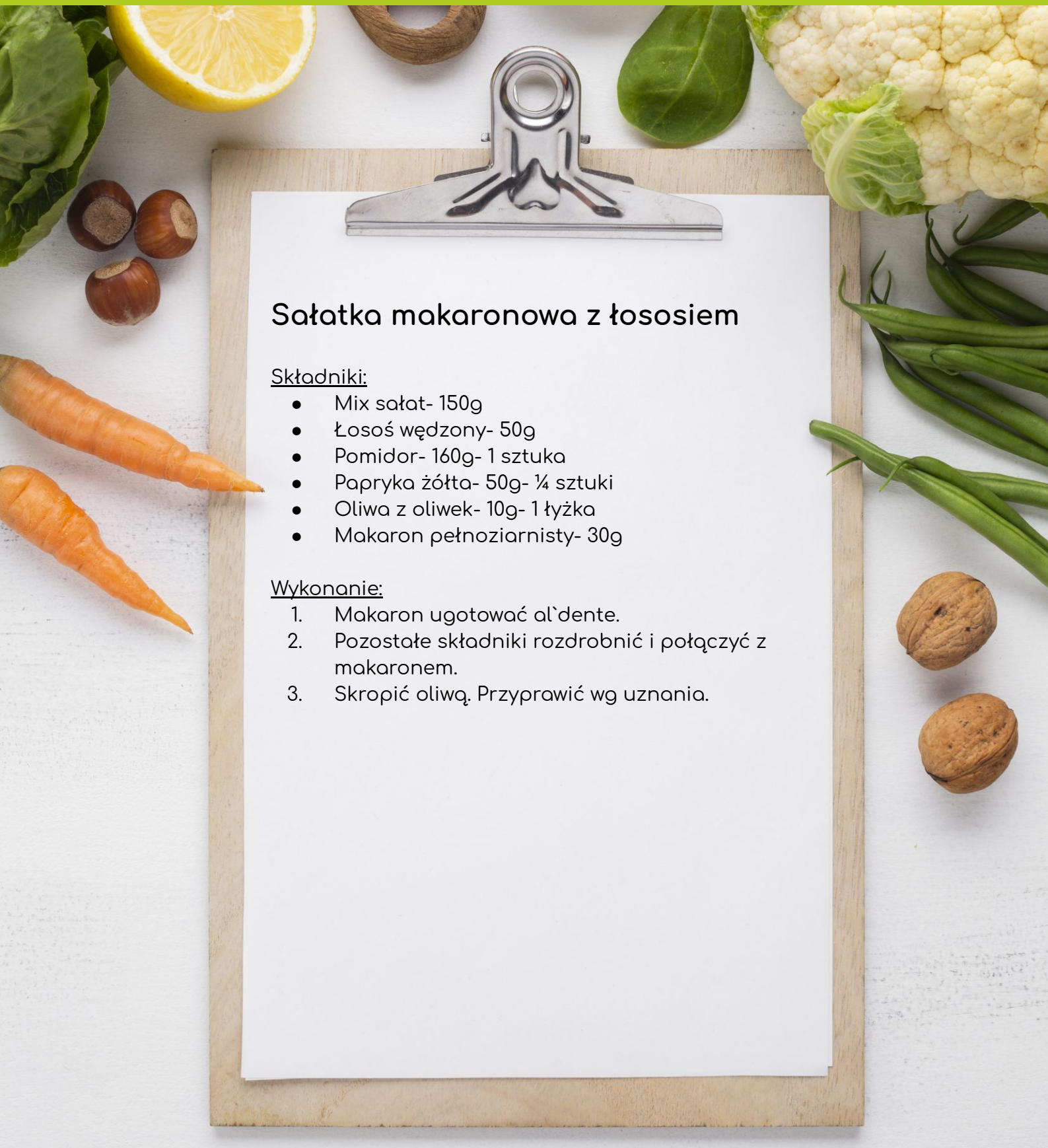
- Bataty - 150g
- Oliwa z oliwek - 10g - 1 łyżka
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie

Wykonanie:

1. Bataty pokroić w paski (a'la frytki). Skropić oliwą, przyprawić ziołami.
2. Piec w rozgrzanym do 190 stopni piekarniku przez około 30 minut.

Zdjęcie poglądowe

Kolacja



Sałatka makaronowa z łososiem

Składniki:

- Mix sałat- 150g
- Łosoś wędzony- 50g
- Pomidor- 160g- 1 sztuka
- Papryka żółta- 50g- ¼ sztuki
- Oliwa z oliwek- 10g- 1 łyżka
- Makaron pełnoziarnisty- 30g

Wykonanie:

1. Makaron ugotować al`dente.
2. Pozostałe składniki rozdrobnić i połączyć z makaronem.
3. Skropić oliwą. Przyprawić wg uznania.

Zdjęcie poglądowe



Pomidorki koktajlowe z dodatkami

Składniki:

- Pomidorki koktajlowe - 2 garści - 200 g
- Cebula czerwona - 50 g - 0,5 sztuki
- Pestki dyni - 2 łyżki - 20 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki - 20 g
- Sok z cytryny - 2 łyżeczki
- Kiełki rzodkiewki - 2 garści - 18 g
- Pieprz, sól

Wykonanie:

1. Pomidorki pokroić na połówki, cebulę w drobną kostkę.
2. Wymieszać z kiełkami, pestkami dyni i polać sosem z oliwy, cytryny, soli i pieprzu.

Zdjęcie poglądowe

Jajko zapiekane w awokado (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Jajko kurze- 100g- 2 sztuki
- Awokado- 140g- 1 sztuka
- Pomidory suszone- 15g
- Chleb żytni- 60g- 2 kromki
- Masło ekstra- 15g- 1 łyżka
- Czosnek- 5g- 1 ząbek
- Sól, pieprz, zioła (oregano)

Wykonanie:

1. Awokado umyć, usunąć pestkę. Wydrążyć trochę miąższu, aby powiększyć wgłębienie.
2. W wgłębienia włożyć pomidory suszone (wcześniej posiekane), posypać oregano i wbić jajko. Doprawić solą i pieprzem.
3. Włożyć do piekarnika na 8 minut (temperatura pieczenia 200 stopni).
4. Zjeść z grzanką przygotowaną z chleba żytniego, masła i czosnku.

Zdjęcie poglądowe

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 :)



Zdjęcie poglądowe

www.centrumalgorytm.pl



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