ALGORYTM
PROFESJONALNY DIETETYK ON-LINE

15 darmowych przepisów na każdą porę roku

Jadłospis 1800 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

Jogurt grecki z wiórkami kokosowymi i truskawkami

Składniki:

- Jogurt grecki- 300g
- Wiórki kokosowe- 12g- 2 łyżki
- Otręby owsiane- 14g- 2 łyżki
- Truskawki- 70g- ½ szklanki

Wykonanie:

1. Truskawki pokroić.
2. Wszystkie składniki razem wymieszać.

Omlet z szynką i warzywami

Składniki:

- Jajo kurze- 50g- 1 sztuka
- Mąka orkiszowa- 30g- 2 łyżki
- Szynka z piersi indyka- 40g
- Papryka czerwona- 50g
- Pomidor- 80g- ½ sztuki
- Rukola- 40g- 2 garści
- Ser mozarella- 30g
- Masło klarowane- 10g
- Natka pietruszki- 1 łyżka

Wykonanie:

1. Jajo roztrzepać widelcem, wymieszać z mąką. Dodać wody do uzyskanie płynnej (ale nie za rzadkiej konsystencji).
2. Szynkę, paprykę pokroić w drobną kostkę, dodać do ciasta.Dodać posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem.
3. Smażyć na rozgrzanym maśle klarowanym (na niewielkim ogniu).
4. Odwrócić omleta, gdy jedna strona się usmaży.

Zdjęcie poglądowe

Kasza manna z granatem

Składniki:

- Kasza manna - 30g
- Pomarańcza - 60g - 1/4 sztuki
- Granat - 50g - ½ sztuki
- Orzechy włoskie - 15g
- Miód - 5g - ½ łyżeczki
- Mleko migdałowe - 150g - 1 szklanka

Wykonanie:

1. Kaszę ugotować na mleku.
2. Do ugotowanej kaszy dodać ziarna granatu i pokrojoną pomarańczę.
3. Dodać miód i wymieszać.
4. Posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

Zdjęcie poglądowe

2 śniadanie

Koktajl malinowy

Składniki:
- Maliny- 120g- 1 szklanka
- Kefir 2%- 250g- 1 szklanka
- Siemię lniane-10g- 1 łyżka
- Ksylitol- 14g- 1 łyżka

Wykonanie:
1. Wszystkie składniki razem zblendować.

Wafle ryżowe z masłem orzechowym

Składniki:
- Wafle ryżowe grube - 2 sztuki
- Masło orzechowe - 1 łyżeczka - 16 g
- Jabłko - 0,5 sztuki - 100 g

Kanapki z łososiem

Składniki:
- Chleb żytni razowy - 70 g - 2 kromki
- Serek naturalny typu Bieluch - 50g
- Łosoś wędzony - 40 g
- Pomidor - 0,5 sztuki - 80g
- Rukola - 20 g - 2 garści

Zdjęcie poglądowe

Obiad

Dorsz pieczony w mleku kokosowym (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Dorsz, filet - 250 g
- Kasza bulgur - 100 g
- Mleko kokosowe - 200 ml
- Pomidor - 1 sztuka - 160 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki - 20 g
- Sok z cytryny - 3 łyżeczki
- Pieprz, sól, czosnek, papryka chilli

Wykonanie:

1. Czosnek posiekać i połączyć z 50 ml mleka kokosowego, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Rybę obtoczyć w tak przygotowanej marynacie i odstawić na przynajmniej 1 godzinę.
2. Cebulę, pomidora, chili drobno pokroić i połączyć z solą i pieprzem. Usmażyć na oleju i dusić aż powstanie puree. Do warzyw dolać powoli resztę mleka kokosowego i dusić dalej do zgęstnienia.
3. Rybę upiec w 180 stopniach przez 10-15 minut. Polać sosem i podawać z ugotowaną kaszą bulgur.

Ziołowy krem ziemniaczany z bekonem (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Ziemniaki - 700 g
- Cebula - 2 sztuki - 200 g
- Jogurt naturalny - 5 łyżek - 100 ml
- Bulion warzywny - 2 szklanki - 500 ml
- Masło ekstra - 1 łyżka - 10 g
- Boczek wędzony - 4 plastry - 40 g
- Pieprz, sól, natka pietruszki, koperek - sporo

Wykonanie:

1. Posiekaną cebulę dusić kilka minut w rondlu na maśle.
2. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i zalać bulionem. Gotować aż ziemniaki będą miękkie.
3. Po tym czasie dodać posiekane drobno zioła, zmiksować na gładki krem i połączyć z jogurtem. Doprawić do smaku.
4. Osobno na suchej patelni usmażyć boczek, aby powstały z niego chrupki. Wyłożyć na gotowy krem.Można posypać takze natką pietruszki.

Pulpeciki z soczewicy w sosie pomidorowym (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Soczewica z puszki - 200 g
- Kukurydza z puszki - 150 g
- Por - 1 sztuka - 140 g
- Cebula - 1 sztuka - 100 g
- Bułka tarta - 3 łyżki - 25 g
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Cebula - 1 sztuka - 100 g
- Pomidor - 2 sztuki - 240 g
- Pieprz, sól, czosnek

Wykonanie:

1. Soczewicę i kukurydzę odsączyć.
2. Zmiksować razem z przyprawami, 2 łyżki oliwy i posiekanym drobno porem.
3. Dodać jajko, bułkę tartą. Doprawić i uformować półokrągłe pulpety.
4. Pomidory sparzyć, a cebulę podsmażyć na oliwie z czosnkiem. Dodać pomidory i dusić przez chwilę, a następnie całość doprawić i zmiksować.
5. Pulpety wyłożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem i piec w 200 stopniach przez 20-30 minut.

Zdjęcie poglądowe

Podwieczorek

Wafle ryżowe z pastą z suszonych pomidorów

Składniki:

- Wafle ryżowe grube - 4 sztuki
- Pomidory suszone - 2 sztuki - 40 g
- Bazylia - 1 garść
- Czosnek - 1 ząbek

Wykonanie:

1. Pomidory zmiksować z bazylią i czosnkiem. Posmarować wafle.

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 zblendować. Herbata wcześniej wystudzić.

Ryż z kalafiora z awokado

Składniki:

- Kalafior - 0,5 dużej sztuki - 500 g
- Awokado - 0,5 sztuki - 70 g
- Rzodkiewka - 6-8 sztuk
- Sok z cytryny - 4 łyżki
- Jogurt naturalny - 2 łyżki - 50 g
- Pieprz, sól, czosnek, koper

Wykonanie:

1. Sparzyć kalafior w osolonym wrzątku. Po ostudzeniu zmiksować go na sypko, tak, aby konsystencją przypominał ryż. Można go też pokroić lub pokruszyć.
2. W innym naczyniu zmiksować awokado, jogurt, ząbek czosnku i około 3-4 łyżki soku z cytryny. Pokroić rzodkiewkę i koper i wymieszać z nimi kalafior, a następnie połączyć z sosem z awokado. Dopraw do smaku.

Zdjęcie poglądowe

Kolacja

Sałatka kalafiorowa

Składniki:

- Kalafior- 300g
- Jajo kurze- 100g- 2 sztuki
- Pomidor- 160g- 1 sztuka
- Jogurt naturalny 50g- 2 łyżki
- Majonez light- 20g
- Czosnek- 10g- 2 ząbki

Wykonanie:

1. Kalafiora podzielić na różyczki i ugotować.
2. Jajka ugotować.
3. Pomidora pokroić w łódeczki.
4. Ugotowane jajko również pokroić w łódeczki.
5. Jogurt naturalny wymieszać z majonezem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą i pieprzem.
6. Na talerz wyłożyć różyczki kalafiora, pomidora i jajko. Zalać sosem.

Zdjęcie poglądowe

Placki marchewkowe (przepis na dwie porcje)

Składniki:

- Marchew - 6 sztuk - 220 g
- Cebula - 100g - 1 sztuka
- Jajo kurze - 2 sztuki - 120 g
- Mąka orkiszowa - 3 łyżki - 45 g
- Jogurt naturalny - 3 łyżki - 75 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżki - 30 g
- Sok z cytryny - 2 łyżeczki
- Rukola - 2 garści - 30 g
- Pieprz, sól, papryka ostra, kurkuma, natka pietruszki, czosnek

Wykonanie:

1. Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę drobno posiekać.
2. Dodać jajka i mąkę oraz przyprawy. Smażyć na oleju aż do zrumienienia.
3. Z jogurtu, czosnku, soli i pieprzu przygotować sos.
   Rukolę polać sokiem z cytryny.
4. Podawać na jednym talerzu.

Krem z pieczonych czerwonych warzyw (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Ryż basmati - 2 łyżki - 30 g
- Pomidor - 3 sztuki - 360 g
- Papryka czerwona - 2 sztuki - 280 g
- Bulion warzywny - 0,5 litra
- Cebula - 1 sztuka - 100 g
- Soczewica czerwona - 4 łyżki - 45 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki - 20 g
- Przyprawy: czosnek, pieprz, sól, tymianek

Wykonanie:

1. Pomidory i paprykę pokroić na ćwiartki. Wyłożyć na patelni razem z ząbkami czosnku i cebulą oraz świeżym tymiankiem. Polać oliwą i upiec w 200 stopniach do do zmięknięcia warzyw.
2. Soczewicę podgotować oddzielnie.
3. Z upieczonych papryk oddzielić skórkę i włożyć do garnka z resztą warzyw, zalać bulionem i gotować. Dodać także z soczewicą.
4. Zupę zmiksować i podawać z ugotowanym oddzielnie ryżem.

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

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