

15 darmowych przepisów na każdą porę roku

Jadłospis 2000 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

Owoce z kruszonką owsianą (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Gruszka- 260g- 2 sztuki
- Jabłko- 200g- 1 sztuka
- Śliwki węgierki- 100g- ok. 8 sztuk
- Płatki owsiane-50g
- Syrop klonowy- 20g- 1 łyżka
- Olej kokosowy- 30g- 2 łyżki
- Cynamon- 1 łyżeczka

Wykonanie:

1. Owoce pokroić, przełożyć do dużej miski i posypać cynamonem. Można skropić sokiem z cytryny lub limonki.
2. Wyłożyć do niewielkich foremek lub naczynek żaroodpornych.
3. Płatki owsiane zblendować z rozpuszczonym olejem kokosowym i syropem klonowym.
4. Posypać kruszonką owoce.
5. Zapiec w piekarniku przez ok. 15-20 minut w temperaturze 180 stopni.



Lekka sałatka z awokado i mozzarellą

Składniki:

- Mix sałat- 100g
- Pomidorki koktajlowe- 100g
- Ogórek kiszony- 120- 2 sztuki
- Awokado- 70g- ½ sztuki
- Ser mozzarella- 30g
- Oliwa z oliwek- 10g- 1 łyżka
- Chleb żytni razowy- 35g- 1 kromka

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki pokroić i połączyć ze sobą.
2. Całość skropić oliwą, przyprawić (można skropić również sokiem z cytryny).
3. Zjeść z chlebem.

Bułka grahamka z szynką i warzywami

Składniki:

- Bułka grahamka - 90g - 1 sztuka
- Masło ekstra - 10g
- Ogórek kiszony - 120g - 2 sztuki
- Sałata lodowa - 70g - 2 liście
- Szynka z indyka (dobrej jakości) - 40g - 2 plastry



2 śniadanie

Zielony koktajl ze szpinakiem

Składniki:

- Szpinak świeży- 25g- garść
- Kiwi- 150g- 2 sztuki
- Jabłko- 200g- 1 sztuka
- Siemię lniane- 15g- 1,5 łyżki

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować z dodatkiem wody.

Jogurt grecki z nasionami chia i kiwi

Składniki:

- Jogurt grecki- 300g
- Nasiona chia- 10g- 1 łyżka
- Kiwi- 80g- 1 sztuka
- Żurawina suszona- 12g- 1 łyżka

Wykonanie:

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

Koktajl z masłem orzechowym

Składniki:

- Masło orzechowe- 30g- 2 łyżki
- Banan- 120g- 1 sztuka
- Mleko migdałowe- 150g- 1 szklanka

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki razem zblendować.



Obiad

Gulasz wołowy z fasolką szparagową (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Wołowina - 300 g
- Fasolka szparagowa (żółta lub zielona) - 300 g
- Cebula - 1 sztuka
- Masło - 2 łyżki - 20 g
- Pomidory - 2 sztuki - 340 g
- Marchew - 2 sztuki - 90 g
- Kasza gryczana - 100 g
- Natka pietruszki - 2 łyżki
- Pieprz, sól, papryka ostra, ulubione zioła

Wykonanie:

1. Kaszę ugotować w osolonej wodzie.
2. Na patelni usmażyć cebulę, a po chwili dodać mięso pokrojone w drobną kostkę. Dodać pomidory pokrojone w kostkę i wodę, aby zastąpić całe mięso. Gotować pod przykryciem około 20-30 minut.
3. W tym czasie marchew pokroić w grube plastry, a fasolkę w połówki.
4. Warzywa dodać do gulaszu i podlać nieco wodą, jeśli jest to konieczne. Dusić jeszcze około pół godziny. Doprawić ostrą papryką, pieprzem, solą, a kiedy mięso zmięknie dodać także natkę pietruszki. Podawać z kaszą.

Makaron pełnoziarnisty z warzywami

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty - 100g
- Papryka czerwona - ½ sztuki
- Cebula - ½ sztuki
- Czosnek 1 ząbek
- Przecier pomidorowy 2 łyżki
- Jogurt naturalny 1 łyżka
- Pomidor 1 sztuka
- Mozzarella 30g
- Cukinia 90g
- Oliwa z oliwek 1 łyżka

Wykonanie:

1. Na patelni udusić pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę, cebulę, czosnek, pomidora.
2. Makaron ugotować.
3. Gdy warzywa będą już miękkie, dodać przecier pomidorowy z jogurtem i ziołami. Dusić jeszcze przez 3 minuty.
4. Do warzyw dorzucić makaron. Na gorący makaron wyłożyć drobno pokrojoną mozzarellę.

Pieczony pstrąg z ziołami i cytryną

Składniki:

- Pstrąg wypatroszony- ok. 250g- 1 sztuka
- Masło ekstra- 7g- 1 łyżeczka
- Koper- 10g- 1 łyżka
- Cytryna- 30g- 3 plastry
- Kasza bulgur- 50g
- Pomidorki koktajlowe- 100g

Wykonanie:

1. Pstrąga przeciąć na pół (jeśli będzie wypatroszony to będzie już rozcięty).
2. Do środka pstrąga dać masło, posypać koperkiem, przyprawić solą i pieprzem oraz włożyć plastry cytryny.
3. "Zamknąć pstrąga", zawinąć w folię aluminiową i piec w temperaturze 190 stopni około 30 minut.
4. W międzyczasie ugotować kaszę.
5. Pstrąga zjeść z kaszą i pomidorkami koktajlowymi.

Podwieczorek

Wafle ryżowe z nutellą z awokado (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Wafle ryżowe- 60g- 6 sztuk
- Awokado- 140g- 1 sztuka
- Kakao- 20g
- Miód- 15g
- Orzechy laskowe- 20g

Wykonanie:

1. Awokado zblendować z kakao i miodem.
2. Dodać pokrojone drobno orzechy laskowe.
3. Posmarować gotową nutellą wafle ryżowe.

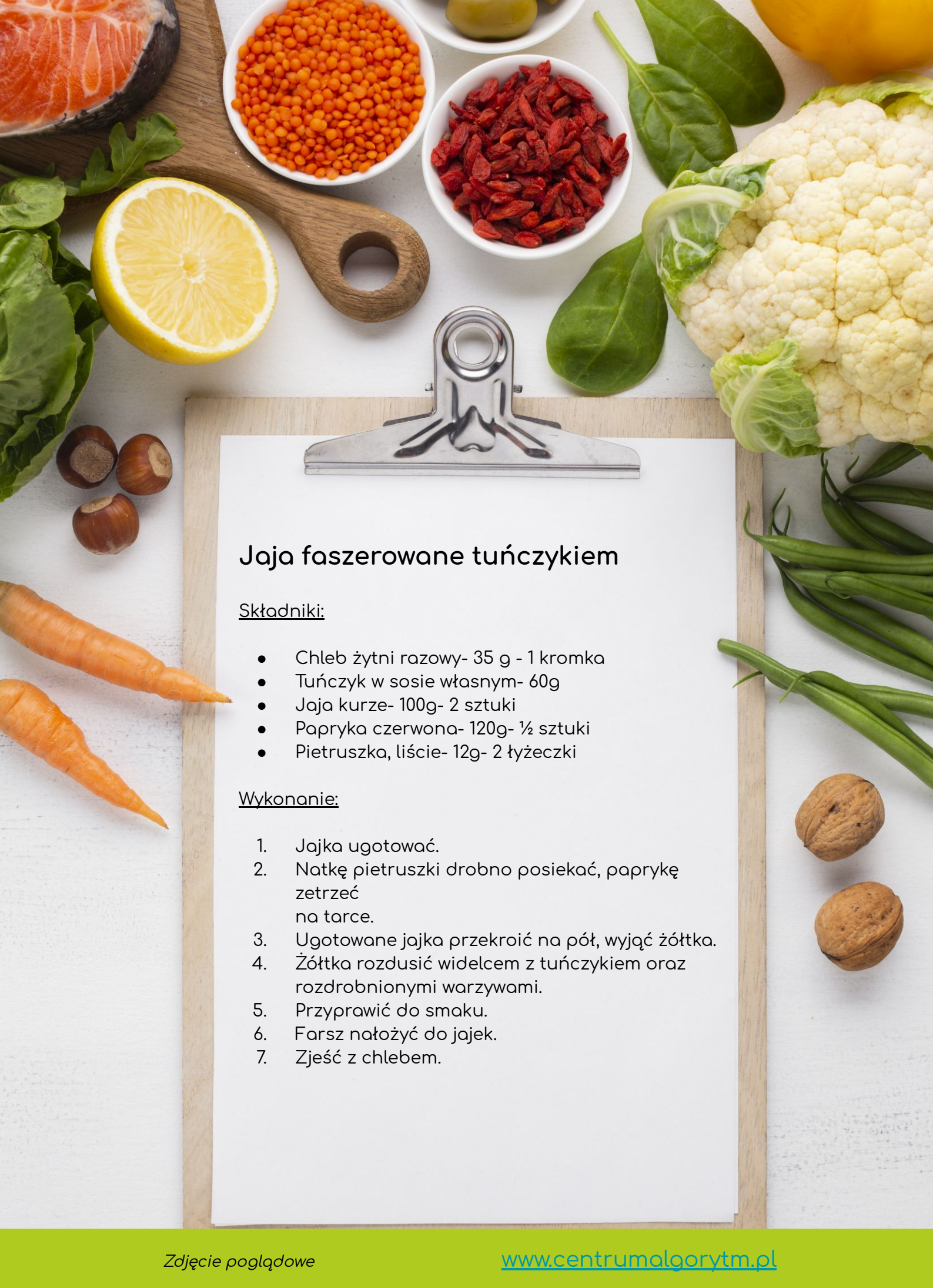
Warzywne szaszłyki z indykiem

Składniki:

- Cukinia- 100g
- Papryka czerwona- 120g- ½ sztuki
- Cebula- 50g- ½ sztuki
- Filet z indyka- 150g
- Oliwa z oliwek- 10g
- Sól, pieprz, papryka słodka,

Wykonanie:

1. Indyka pokroić w kostkę. To samo zrobić z warzywami.
2. Zamarynować w oliwie i przyprawach.
3. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 30-40 minut.



Jaja faszerowane tuńczykiem

Składniki:

- Chleb żytni razowy- 35 g - 1 kromka
- Tuńczyk w sosie własnym- 60g
- Jaja kurze- 100g- 2 sztuki
- Papryka czerwona- 120g- ½ sztuki
- Pietruszka, liście- 12g- 2 łyżeczki

Wykonanie:

1. Jajka ugotować.
2. Natkę pietruszki drobno posiekać, paprykę zetrzeć na tarce.
3. Ugotowane jajka przekroić na pół, wyjąć żółtka.
4. Żółtka rozduścić widelcem z tuńczykiem oraz rozdrobnionymi warzywami.
5. Przyprawić do smaku.
6. Farsz nałożyć do jajek.
7. Zjeść z chlebem.

Kolacja

Sałatka z kurczakiem

Składniki:

- Pierś z kurczaka- 150g
- Rukola- 60g- 3 garści
- Ogórek- 50g- ½ sztuki
- Papryka żółta- 70g- ⅓ sztuki
- Pestki dyni- 10g- 1 łyżka
- Oliwa z oliwek- 10g- 1 łyżka
- Chleb żytni razowy- 35g- 1 kromka
- Przyprawy

Wykonanie:

1. Kurczaka pokroić w kostkę lub paski i ugrillować- wcześniej przyprawiając.
2. Warzywa rozdrobnić. Połączyć z gotowym kurczakiem.
3. Połączyć oliwą z oliwek i dodać pestki dyni.
4. Przyprawić do smaku.
5. Zjeść z chlebem.

Zupa brokułowa z curry (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- Brokuł - 1 sztuka - 500 g
- Ziemniak - 3 sztuki - 210 g
- Marchew - 2 sztuki - 90 g
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka - 90 g
- Groszek zielony - duża garść - 50 g
- Śmietanka 30% - 3 łyżki - 60 g
- Bulion drobiowy - 2 szklanki - 0,5 litra
- Przyprawy: pieprz, sól, curry

Wykonanie:

1. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchew i pietruszkę w plastry. Podgotować wszystko na bulionie z dodatkiem takiej samej ilości wody przez 10 minut.
2. Dodać małe różyczki brokuła oraz garść mrożonego groszku i gotować kolejnych kilka minut, najpierw doprowadzając.
3. Na koniec doprawić śmietanką i ponownie dodać curry.

Sałatka z kaszy jaglanej i grillowanej cukinii

Składniki:

- Kasza jaglana- 40g
- Cukinia- 120g- ½ sztuki
- Pomidory koktajlowe- 100g
- Papryka żółta- 110g- ½ sztuki
- Oliwa z oliwek- 20g- 2 łyżki
- Rukola- 40g- 2 garści

Wykonanie:

1. Kaszę jaglaną przepłukać wrzątkiem i ugotować.
2. Cukinię pokroić w plastry, dodać połowę oliwy, przyprawić ziołami, solą i pieprzem. Następnie ugrilować.
3. Pomidorki i paprykę pokroić.
4. Wszystkie składniki razem połączyć, połączyć oliwą, przyprawić ziołami.

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