



---

Natrition.pl

---

## Przykładowy jadłospis 2 dni

### **Lokalizacja:**

Natrition - konsultacje online  
Kraków

tel.: **+48 668 591 042**

e-mail: **kontakt.natrition@gmail.com**

### **Dietetyk prowadzący:**

Natalia Sobczyk

# 1900

## Cele dzienne:

Energia	1900 kcal
Białko	110 g
Tłuszcze	76 g
Węglowodany	194 g

## Rozkład makroskładników na posiłki:

	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Śniadanie	408 kcal	22 g	22 g	33 g
Drugie śniadanie	303 kcal	14 g	6 g	54 g
Obiad	610 kcal	42 g	26 g	55 g
Przekąska	201 kcal	13 g	4 g	30 g
Kolacja	378 kcal	17 g	19 g	41 g

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1, Poniedziałek

Energia: 1886 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 82 g • Węglowodany: 187 g

### Dieta:1900

#### Śniadanie, 07:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chorizo wieprzowe	89	30 g	0.5 kawałek
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Pomidory suszone	72	28 g	4 sztuka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Jajo kurze	189	135 g	3 mała sztuka
Ogórek kiszony	12	110 g	3 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 409 • B: 26 g • T: 26 g • W: 21 g

#### Jajecznica z chorizo i suszonymi pomidorami

Sposób przygotowania:

- Chorizo pokroić i podsmażyć na oliwie, dodać suszone pomidory i przyprawić. Całość podduścić pod przykryciem.
- Na końcu dodać jajka i wymieszać.
- Podawać z ogórkiem kiszonym.

#### Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bajgiel pszenny	200	80 g	1 mała sztuka
Rzodkiewka	7	45 g	3 sztuka
Serek naturalny	17	15 g	1 łyżeczka
Awokado	72	45 g	3 plaster
Rukola	4	20 g	1 garść
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 302 • B: 11 g • T: 9 g • W: 46 g

#### Bajgiel z warzywami

Sposób przygotowania:

- Bajgla przekroić na pół, posmarować serkiem.
- Na wierzch wyłożyć pokrojone warzywa.
- Doprawić do smaku
- Popijać wodą

**Obiad, 15:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Cebula	12	35 g	0.5 mała sztuka
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Passata pomidorowa	62	240 g	16 łyżka
Bazyliia świeża	2	10 g	1 garść
Woda	0	125 g	0.5 szklanka
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2 kromka
Ser Mozzarella light 9%	223	125 g	1 sztuka
Pestki dyni	57	10 g	1 łyżka

Kcal: 610 • B: 45 g • T: 24 g • W: 58 g

**Krem pomidorowy z mozzarellą i pestkami dyni**

Sposób przygotowania:

1. Na małej patelni podsmażyć na oliwie z oliwek posiekaną cebulę, czosnek i pokroją w talarki marchew i pietruszkę.
2. Passatę pomidorową wlać do garnka.
3. Dodać do niej przysmażone warzywa, świeże liście bazylii, sól, pieprz.
4. Całość zmixować ręcznym blenderem, aby warzywa i bazyliia połączyły się z przecierem.
5. Zagotować, a następnie gotować na małym ogniu przez 10 minut.
6. Po tym czasie dodać wodę i ponownie zagotować.
7. Sprawdzić czy zupa jest odpowiednio doprawiona.
8. Podawać z pieczywem i kawałkami mozzarelli.
9. Udekorować świeżą bazylią i pestkami dyni.

**Przekąska, 17:30**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	200 ml
Budyń waniliowy bez cukru	76	20 g	2.5 łyżka
Erytrytol	0	5 g	1 łyżeczka
Maliny	31	60 g	1 garść

Kcal: 209 • B: 8 g • T: 4 g • W: 36 g

**Budyń waniliowy z malinami**

Sposób przygotowania:

1. Z 200 ml litra zimnego mleka odlać 50 ml, wsypać budyń oraz erytrytol i wymieszać.
2. Pozostałe mleko zagotować.
3. Do gotującego się mleka wlać rozrobiony proszek ciągle mieszając.
4. Od momentu zagotowania gotować jeszcze przez pół minuty.
5. Gotowy budyń wlać do miseczki, nie mieszać i zostawić do ostygnięcia.
6. Podawać z owocami.

## Kolacja, 20:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Szpinak	7	50 g	2 garść
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Oliwki czarne marynowane	17	15 g	1 łyżka
Awokado	48	30 g	2 plaster
Ser Mozzarella light 9%	107	60 g	0.5 sztuka
Ocet balsamiczny	5	6 g	1 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Nasiona słonecznika	24	4 g	1 łyżeczka
Chleb graham	61	30 g	1 kromka
Szynka parmeńska	67	30 g	2 plaster

Kcal: 357 • B: 29 g • T: 18 g • W: 26 g

## Sałatka caprese

Sposób przygotowania:

- Szpinak dodać do miski. Pomidorki pokroić na połówki, dodać oliwki i awokado pokrojone w kostkę.
- Dorzucić mozzarellę pokrojoną w kostkę oraz potarganą na mniejsze części szynkę i skropić całość octem balsamicznym.
- Doprawić. Wymieszać.
- Włożyć do pojemniczka lub miseczki, posypać nasionami słonecznika.
- Z chleba zrobić grzanki i wymieszać z sałatką lub jeść osobno.

## DZIEŃ 2, Wtorek

Energia: 1915 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 238 g

## Dieta:1900

## Śniadanie, 07:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka żytnia	186	65 g	1 duża sztuka
Hummus	95	40 g	2 łyżka
Ser żółty Królewski	107	30 g	2 plaster
Rukola	4	20 g	1 garść
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 407 • B: 19 g • T: 18 g • W: 45 g

## Bułka z hummusem i serem żółtym

Sposób przygotowania:

- Bułkę rozkroić na pół i posmarować hummusem, dodać ser.
- Na wierzch położyć warzywa.

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr waniliowy (Pilos)	80	150 g	1 opakowanie
Maliny mrożone	101	180 g	3 garść
Banan	125	140 g	1 duża sztuka

Kcal: 305 • B: 16 g • T: 2 g • W: 61 g

## Smoothie bowl ze skyrem

Sposób przygotowania:

- Skyr połączyć z połową owoców. Zblendować.
- Udekorować resztą owoców.

**Obiad, 15:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Ryż arborio	179	50 g	5 łyżka
Brokuł	31	100 g	100 g
Wywar warzywny	25	250 g	1 szklanka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Łosoś atlantycki	291	140 g	140 g
Ser Parmezan	31	8 g	1 łyżka
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka

Kcal: 609 • B: 38 g • T: 28 g • W: 52 g

**Risotto z brokułami, łososiem i parmezanem**

Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozgrzać oliwę.
2. Dodać ryż i smażyć na małym ogniu przez około 2 minuty.
3. Dodać brokuły.
4. Wlewać stopniowo wywar mieszając do czasu, aż cały zostanie wchłonięty. Proces dolewania i mieszania zajmuje około 15-20 minut.
5. Po wchłonięciu całego wywaru doprawić do smaku, przykryć pokrywką i odstawić na 5 minut.
6. Łososa skorpić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem i upiec w piekarniku.
6. Gotowe risotto przełożyć na talerz, na wierzch wyłożyć podzielonego na mniejsze kawałki upieczonego łososa.
7. Udekorować tartym parmezanem i posiekaną natką pietruszki.

**Przekąska, 17:30**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski lekki 2%	122	150 g	1 opakowanie
Rzodkiewka	10	60 g	4 sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1 łyżka
Chleb graham	61	30 g	1 kromka

Kcal: 194 • B: 19 g • T: 4 g • W: 24 g

**Serek wiejski z dżemem niskosłodzonym**

Sposób przygotowania:

1. Serek wiejski wymieszać ze szczypiorkiem i rzodkiewką.
2. Zjeść z chlebem

**Kolacja, 20:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb niskobiałkowy jasny PKU (Bezgluten)	210	80 g	4 kromka
Serek typu włoskiego Capri (Sierpc)	38	20 g	2 łyżeczka
Awokado	72	45 g	3 plaster
Ogórek	14	90 g	0.5 sztuka
Papryka czerwona	16	60 g	0.5 średnia sztuka
Rzodkiewka	5	30 g	2 sztuka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka

Kcal: 400 • B: 5 g • T: 20 g • W: 56 g

**Tosty z pastą z awokado i warzywami**

Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieść widelcem na pastę, posmarować pieczywo, dodać serek.
2. Kanapki przykryć drugą kromką pieczywa i włożyć do opiekacza lub piekarnika. Zapiec.
3. Warzywa pokroić, doprawić i skropić oliwą.

# LISTA ZAKUPÓW

Zakupy 1 15.04-21.04.2024

## Jaja

Jajo kurze 135 g 2.7 średnia sztuka

## Mięso

Chorizo wieprzowe 30 g 0.5 kawałek

Szynka parmeńska 30 g 2 plaster

## Nabiał

Mleko 2% 200 g 0.8 szklanka

Ser Mozzarella light 9% 185 g 1.5 sztuka

Ser Parmezan 8 g 2 łyżeczka

Ser żółty Królewski 30 g 2 plaster

Serek naturalny 15 g 1 łyżeczka

Serek typu włoskiego Capri (Sierpc) 20 g 2 łyżeczka

Serek wiejski lekki 2% 150 g 150 g

Skyr waniliowy (Pilos) 150 g 10 łyżka

## Napoje

Czarna herbata 500 g 2 szklanka

Sok z cytryny 3 g 0.5 łyżka

Woda 375 g 1.5 szklanka

## Orzechy i nasiona

Nasiona słonecznika 4 g 1 łyżeczka

Pestki dyni 10 g 1 łyżka

## Owoce

Awokado 120 g 8 plaster

Banan 140 g 1.4 mała sztuka

Maliny 60 g 1 garść

Maliny mrożone 180 g 3 garść

Oliwki czarne marynowane 15 g 1 łyżka

## Pieczycwo

Bajgiel pszenny 80 g 1 mała sztuka

Bułka żytnia 65 g 1 duża sztuka

Chleb graham 60 g 2 kromka

Chleb niskobiałkowy jasny PKU (Bezgluten) 80 g 80 g

Chleb żytni razowy na zakwasie 80 g 2 kromka

## Produkty zbożowe

Ryż arborio 50 g 5 łyżka

## Przyprawy i zioła

Bazylija świeża 10 g 1 garść

Czosnek 4 g 1 ząbek

Natka pietruszki 12 g 1 łyżka

Ocet balsamiczny 6 g 1 łyżka

Pieprz czarny 5 g 5 szczypta

Szcypiorek 5 g 1 łyżka



Sól 3 g 3 szczypta

### Ryby

Łosoś atlantycki 140 g 0.7 sztuka

### Smarowidła i pasty

Hummus 40 g 2 łyżka

### Sosy

Passata pomidorowa 240 g 16 łyżka

### Słodycze

Budyń waniliowy bez cukru 20 g 5 łyżeczka

Erytrytol 5 g 1 łyżeczka

### Tłuszcze i oleje

Oliwa z oliwek 20 g 2 łyżka

### Warzywa

Brokuł 100 g 5 różyczka

Cebula 35 g 0.5 mała sztuka

Marchew 50 g 0.8 średnia sztuka

Ogórek 90 g 0.5 sztuka

Ogórek kiszony 110 g 1.7 średnia sztuka

Papryka czerwona 60 g 0.8 mała sztuka

Pietruszka korzeń 40 g 0.5 sztuka

Pomidor czerwony 90 g 0.5 sztuka

Pomidory koktajlowe 100 g 1 garść

Pomidory suszone 28 g 4 sztuka

Rukola 40 g 2 garść

Rzodkiewka 135 g 9 sztuka

Szpinak 50 g 2 garść

### Zupy

Wywar warzywny 250 g 1 szklanka