



Fundacja Przyjazny Dietetyk

Zmień swoje odżywianie już dziś

Przykładowy dzienny jadłospis o kaloryczności około 1500 kcal.

Poznaj przykładowy dzienny jadłospis o kaloryczności około 1500 kcal.

Nie stosuj diet schematycznych i na zasadzie: jeśli coś komuś pomogło to mi też pomoże. Nie musi tak być bo jesteś zupełnie inną osobą i możesz mieć zupełnie inne preferencje i plan dnia. Przedstawiona dieta 1500 kcal jest tylko przykładem tego jak wygląda jadłospis, że nie składa się tylko z sałaty ale z normalnych posiłków, które jest w stanie zaakceptować również Twoja rodzina.

Naszym zadaniem jako dietetyków jest poznanie Ciebie i Twoich preferencji, zaproponowanie odpowiedniej diety.

Dzień 1

Przykładowy dzienny jadłospis o kaloryczności około 1500 kcal.

7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną



8:00 ŚNIADANIE

Omlet z masłem orzechowym i bananem

Składniki:

- Jajka - 2 sztuki
- płatki owsiane -1 łyżeczka
- proszek do pieczenia -0,5 łyżeczki
- masło orzechowe- 1 łyżeczka
- banan -1 mała sztuka
- nasiona chia - 0,5 łyżeczki
- masło klarowane- 0,5 łyżeczka

Opis:

Płatki zalać niewielką ilością wody. Tylko po to, aby nieco zmiękły. Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na sztywną pianę. Płatki odsączyć od wody. Zmiksować je z żółtkiem, proszkiem do pieczenia. Do całej masy dodać białko jaja. Całość już delikatnie wymieszać. Tak przygotowany omlet, smażyć na patelni. Posmarować masłem orzechowym i na wierzchu ułożyć pokrojonego na plasterki banana. Można posypać na wierzchu nieco nasionami chia.

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Koktajl na mleku roślinnym z owocami i płatkami owsianymi



Opis:

Banana obrać, pokroić na części. Owoce, płatki i nasiona słonecznika wrzucić do Blendera. Zalać mlekiem migdałowym i zblendować.

Składniki:

- Płatki owsiane - 2 łyżki
- Banan - 0,5 śr. sztuki
- Borówka amerykańska - 1 garść
- Mleko migdałowe - 1 szklanka
- Słonecznik nasiona - 1 łyżeczka

14:00 OBIAD

Pierś z kurczaka ze szpinakiem i sałatką z papryki

Opis:

Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić, dodać szpinak, przyprawić solą, wcisnąć czosnek. W piersi kurczaka nożem naciąć kieszonkę (ostrzy nóż wbić od szerszej strony fileta), wkładać szpinak, spiąć wykałaczką. Mięso ułożyć w naczyniu żaroodpornym, piec w piekarniku nagrzanym do 180 st., przez ok. 30 min. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Paprykę, ser feta pokroić w kostkę, skropić oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny, wymieszać. Posypać pokrojoną natką pietruszki.



Składniki:

- mięso z piersi kurczaka 1 porcja 150 g
- ryż brązowy 0,75 woreczka
- cebula 1 sztuka
- czosnek 1 ząbek
- papryka czerwona 1 sztuka
- pietruszka liście 1 łyżka
- szpinak 3 łyżki
- ser feta 1 plaster
- sok z cytryny 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek 1 łyżeczka

Dzień 1

Przykładowy dzienny jadłospis o kaloryczności około 1500 kcal.

17:00 PRZEKĄSKA

Kanapki z pastą z awokado, grillowanym indykiem i warzywami

Opis:

Indyka doprawić pieprzem oraz ziołami polać oliwą, zgrillować. Pieczywo posmarować dojrzałym awokado, ułożyć liście rukoli, mięso, warzywa.

Składniki:

- Rukola - 10 liści
- Awokado - 0,25 sztuki
- Pomidorki koktajlowe - 6 sztuk
- Chleb żytni - 2 kromki
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 0,5 porcji 50g
- Papryka żółta - 4 plastry
- Bazylia
- Oregano
- Oliwa - 1 łyżeczka

20:00 KOLACJA

Kotlety z kaszy jaglanej i jajek składniki na około 9 kotlecików (porcja trzy, cztery kotlety)

Składniki:

- kasza jaglana przed ugotowaniem 1/3 szklanki
- jajka 4 sztuki
- natki pietruszki 3 łyżki
- pestki słonecznika 2 łyżki
- sól i pieprz
- masło klarowane 1 łyżka

Opis:

Kaszę jaglaną ugotować w 2/3 szklanki wody. Wystudzić, 3 jajka ugotować na twardo. Wystudzić, do kaszy dodać starte na drobnych oczkach jajka. Do całości dodać kolejno natkę pietruszki, surowe jajko, pieprz oraz sól. Polecamy dodanie świeżo mielonego pieprzu, który nada większego wyrazu całemu kotletom. Wszystko dokładnie wymieszać, formować kotlety. Piec je na maśle klarowanym z każdej strony do zrumienienia. Podawać z brokułem i sosem tzatziki.



7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną



8:00 ŚNIADANIE

Omlet po grecku

Opis:

Jajka roztrzepać z mąką z płatków z wodą, solą, pieprzem, tymiankiem, oregano. Dokładnie wymieszać. Dodać oliwki, pokrojone pomidory suszone, cebulę i fetę. Delikatnie połączyć składniki. Piec na maśle. Obrócić na drugą stronę. Jeść posypany rukolą.

Składniki:

- jajko - 2 sztuki
- płatki owsiane lub gryczane
- zmielone na mąkę - 3 łyżki
- feta - 1 plaster albo mozzarella - 2 plastry
- pomidory suszone - 1 sztuka
- oliwki - 4 sztuki
- cebula - 0,5 małej sztuki
- woda mineralna - 50 ml
- masło klarowane - 1 łyżeczka
- rukola - do posypania na wierzch omletu

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z tuńczyka i twarogu

Opis:

Ser rozdrobnić z tuńczykiem. Posmarować kanapki, posypać szczypiorkiem. Zjeść z pomidorem lub innym warzywem.

Składniki:

- tuńczyk w wodzie – 3 łyżki
- ser twarogowy chudy – 2 plastry
- sól, pieprz,
- pieczywo – 2 kromki
- szczypiorek – 1 łyżeczka
- pomidor lub ogórek kiszony lub zwykły – 1 sztuka

14:00 OBIAD

Leczo warzywne z soczewicą

Składniki:

- papryka – 1 sztuka
- cukinia -1 mała sztuka
- cebula – 1 średnia sztuka
- pomidory - 2 sztuki
- masło klarowane – 1 łyżeczka
- czosnek – 2 ząbki
- soczewica zielona lub czerwona – 4 łyżki

Opis:

Cebulę i czosnek zeszklić, dodać pokrojone warzywa. Całość dusić. Dodać soczewicę i gotować, aż będzie miękka. Doprawić, solą, pieprzem, słodką, ostrą papryką, według preferencji.

17:00 PRZEKĄSKA

Kanapka z awokado i pomidorem

Opis:

Awokado rozgnieść widelcem, połączyć sokiem z limonki, doprawić. Posmarować kanapkę, ułożyć pomidora.

Składniki:

- chleb żytni – 1 kromka
- awokado - 0,5 sztuki
- sok z limonki lub cytryny – 1 łyżeczka
- sól, pieprz do smaku
- kilka plasterków pomidora



20:00 KOLACJA

Sałatka ze szpinakiem serem i pomidorkami

Składniki:

- szpinak – 2 garście
- pomidorki koktajlowe – 10 sztuk
- mozzarella light – 0,5 kulki – 65 g lub 5 kuleczek małych mozzarelli
- oliwa – 1 łyżka
- bazylia

Opis:

Wszystkie składniki wymieszać, pomidorki przekroić na pół. Połączyć oliwą, posypać bazylią, najlepiej świeżą.

Dzień 3

Przykładowy dzienny jadłospis o kaloryczności około 1500 kcal.

7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną



8:00 ŚNIADANIE

Tortilla z wędzonym łososiem

Opis:

Posmarować jogurtem placek, na tym ułożyć rukolę, pomidory pokrojone, cebulę, ogórek i łososa. Całość zawinąć.

Składniki:

- tortilla -1 sztuka
- łosoś wędzony - 2 plastry
- ogórek - pół sztuki
- rukola - 1 garść
- pomidor koktajlowy - 2 sztuki
- jogurt naturalny - 2 łyżki
- koperek posiekany - 1 łyżka
- pieprz do smaku
- cebula - 2 plastry

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z tuńczyka i twarogu

Opis:

Ser rozdrobnić z tuńczykiem. Posmarować kanapki, posypać szczypiorkiem. Zjeść z pomidorem lub innym warzywem.

Składniki:

- tuńczyk w wodzie – 3 łyżki
- ser twarogowy chudy – 2 plastry
- sól, pieprz,
- pieczywo – 2 kromki
- szczypiorek – 1 łyżeczka
- pomidor lub ogórek kiszony lub zwykły – 1 sztuka

14:00 OBIAD

Leczo warzywne z soczewicą

Składniki:

- papryka – 1 sztuka
- cukinia -1 mała sztuka
- cebula – 1 średnia sztuka
- pomidory - 2 sztuki
- masło klarowane – 1 łyżeczka
- czosnek – 2 ząbki
- soczewica zielona lub czerwona – 4 łyżki

Opis:

Cebulę i czosnek zeszklić, dodać pokrojone warzywa. Całość dusić. Dodać soczewicę i gotować, aż będzie miękka. Doprawić, solą, pieprzem, słodką, ostrą papryką, według preferencji.

17:00 PRZEKĄSKA

Kanapki z jajkiem gotowanym i ogórkiem

Opis:

Jajo ugotować. Przygotować kanapki.

Składniki:

- Ogórek, kiszony - 1 sztuka
- Chleb żytni - 2 kromki
- Jaja kurze całe - 1 sztuka
- Szynka wołowa, gotowana - 2 plastry
- Masło ekstra - 1 łyżeczka

20:00 KOLACJA

Sałatka z serem pleśniowym

Składniki:

- rukola/szpinak -1 garść, można więcej według uznania
- ser pleśniowy light – 2 plastry
- płatki migdałów -1 łyżeczka
- oliwa – 1,5 łyżeczki
- gruszka - 0,5 sztuki

Opis:

Na rukoli ułożyć kawałki sera, gruszki, posypać migdałami. Skropić oliwą.

7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną



8:00 ŚNIADANIE

Kanapki z łososiem i twarogiem

Opis:

Chleb skropić oliwą. Na chleb położyć łososia i twaróg. Przyprawić koperkiem. Dodać pomidora obranego ze skórki.

Składniki:

- chleb żytni - 2 kromki
- łosoś wędzony - 2 plastry
- ser twarogowy półtłusty - 2 plastry
- pomidor - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- koper

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Babeczki jajeczne

Opis:

Warzywa pokroić na kawałki. Podpiec delikatnie na patelni. Jaja rozbić, lub zmiksować razem z mlekiem. W foremkach rozłożyć warzywa i po kawałeczku fety. Zalać jajkiem. Piec przez 20 minut w 180 stopniach. Ewentualnie można nie zapiekać w foremkach, a jedynie zalać podpieczone warzywa na patelni i poczekać aż jajka się zetną. Powstanie wtedy swego rodzaju omelet.

Składniki:

- jajka – 2 sztuki
- cukinia – 0,25 średniej sztuki
- papryka – 0,5 średniej sztuki
- pieczarka – 2 sztuki
- cebula – 0,5 sztuki
- olej kokosowy – ¼ łyżeczki
- mleko – 2 łyżki
- feta – 1 plaster
- sól, pieprz, ulubione zioła



Składniki:

- Kasza gryczana - 3 łyżki
- mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 porcja 100g
- Cukinia - 0,5 małej sztuki
- Pomidor - 1 sztuka
- Cebula - 0,5 sztuki
- Papryka czerwona - 0,5 sztuki
- Papryka zielona - 0,5 średniej sztuki
- Oliwa z oliwek - 0,5 łyżki
- Sól, pieprz, bazylija - do smaku

14:00 OBIAD

Leczo z indykiem

Opis:

Filet z indyka pokroić w kostkę i przyprawić. Posiekaną cebulę i mięso dusić na rozgrzanej oliwie. Po kilku minutach, dodać pokrojone w kostkę warzywa. Podlewać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Pod koniec dodać natkę pietruszki i bazylię. Dusić jeszcze kilka min. Podawać z kaszą ugotowaną wg instrukcji na opakowaniu.

17:00 PRZEKĄSKA

Sałatka z kurczakiem z sosem z musztardy

Opis:

Mięso z kurczaka oprószyć w ulubionych przyprawach skropić łyżeczką oliwy. Zawinąć w papier do pieczenia i szczelnie zamknąć. Piec na suchej patelni po 4 minuty z dwóch stron. Warzywa pokroić i wymieszać z sałatą. Na warzywach ułożyć pokrojoną pierś z kurczaka. Polać całość sosem (musztarda, miód, przyprawy, sok z cytryny, oliwa, sól i pieprz).

Składniki

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Pomidorki koktajlowe - 4 sztuki
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- Mix sałat - 1 garść 30g
- Musztarda- 0,5 łyżeczki
- Papryka żółta - 0,25 sztuki
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 0,5 porcji
- Sok z cytryny - 1 łyżeczka

Składniki:

- burak pieczony lub gotowany – 2 średnie sztuki
- rukola – 1,5 garści
- oliwa – 1 łyżka
- feta – 2 plastry
- orzech włoski - 1 sztuka

20:00 KOLACJA

Sałatka z burakiem

Opis:

Buraka obrać, pokroić na kawałki. Rozłożyć na rukoli, posypać serem feta i posiekany orzechem. Podać oliwą. Do sałatki będzie pasować kolendra, świeżo mielony pieprz i sok z cytryny do skropienia.



7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną



8:00 ŚNIADANIE

Płatki owsiane z borówkami

Opis:

Płatki ugotować w połowie szklanki mleka i połowie szklanki wody. Potem dodać borówki i posypać wiórkami kokosowymi i płatkami migdałowymi.

Składniki:

- płatki owsiane - 3 łyżki
- mleko spożywcze 2% - 0,5 szklanki
- wiórki kokosowe - 1 łyżka
- borówki – 0,25 szklanki
- migdały, płatki - 1 łyżka

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt z orzechami włoskimi, słonecznikiem i pomarańczą

Opis:

Do jogurtu dodać podzieloną na mniejsze części pomarańczę, posiekane orzechy i nasiona słonecznika.

Składniki:

- Orzechy włoskie - 1 łyżka
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 kubek 150g
- Pomarańcza - 0,5 sztuki
- Słonecznik nasiona - 1 łyżka

14:00 OBIAD

Klopsy z indyka w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka

Składniki:

- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Mięso mielone z indyka - 1 porcja 100g
- Marchew - 1 śr. sztuka
- Ziemniaki – 2 sztuki
- Koperek – kilka łyżek
- Jaja kurze całe - 1 śr. sztuka
- Masło klarowane – 1 łyżeczka
- sól, pieprz, papryka słodka – do smaku

Opis:

Do mięsa wbić jajo, otręby. Wsypać przyprawy i dokładnie wymieszać. Uformować z nich klopsy. Masło rozgrzać na głębszej patelni. Wrzucić klopsy i podsmażyć. Wrzucić posiekany koperek, wymieszać i wlać ok. 0,5 szklanki wody. Dusić pod przykryciem. Ziemniaki obrać, pokroić i umyć. Gotować we wrzątku, aż będą miękkie. Marchew obrać i zetrzeć na tarce, na drobnych oczkach. Podać do klopsów i ziemniaków.

17:00 PRZEKĄSKA

Sałatka ze szpinakiem i jajkiem

Opis:

Jajko ugotować, rozłożyć na szpinaku z pomidorami. Polać oliwą, posypać szczypiorkiem i słonecznikiem.

Składniki:

- Szpinak – 1 garść
- jajko – 1 sztuka
- szczypiorek – 1 łyżeczka
- pomidor -1 duża sztuka
- oliwa – 1 łyżka
- słonecznik – 1 łyżeczka

20:00 KOLACJA

Pasta z awokado z pomidorem suszonym

Składniki:

- awokado – 0,75 sztuki
- sok z limonki – 1 łyżka
- czosnek – 1 mały ząbek
- kolendra, sól, pieprz
- Suszony pomidor z zalewy - 1 sztuka
- Papryka – 0,5 sztuki

Opis:

Awokado rozgnieść wymieszać z drobno posiekanym pomidorem, sokiem z limonki, przyprawami. Jeść z papryką.

7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną

8:00 ŚNIADANIE

Placuszki twarogowe z bananem

Opis:

Twaróg, żółtko jaja, mąkę, wiórki kokosowe, ksylitol, otręby i aromat zmiksować razem. Białko jaja ubić na sztywną pianę z niewielką ilością soli. Tak przygotowaną pianę dodać do wcześniej zmiksowanej masy. Całość wymieszać już delikatnie łyżką, tak aby nie stracić puszystości masy. Gdyby cała masa okazała się za gęsta można dodać kilka łyżek mleka krowiego lub roślinnego. Placuszki piec na beztłuszczowej suchej patelni. W razie potrzeby użyć niewielką ilość masła klarowanego lub oleju kokosowego. Tak przygotowane placki jeść z dodatkiem banana. Można na wierzchu posypać jeszcze wiórkami kokosowymi.

Składniki:

- ser twarogowy - półtłusty 80 g
- jajko - 1 sztuka
- mąka orkiszowa - 1 łyżka
- wiórki kokosowe - 1 łyżka
- otręby pszenne lub owsiane - 1 łyżka
- ksylitol - 1 łyżeczka
- aromat waniliowy - kilka kropel
- banan - 1 mała sztuka

Dzień 6

Przykładowy dzienny jadłospis o kaloryczności około 1500 kcal.

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Koktajl szpinakowy

Opis:

Składniki zblendować, dodać wodę do odpowiedniej konsystencji.

Składniki:

- szpinak – 1 garść
- mango - sztuka
- migdały – 1 łyżka



Składniki:

- Dorsz – 1 porcja – 100g
- oliwa – 1 łyżeczka do ryby
- kasza jaglana – 3 łyżki - 0,3 ugotowanego woreczka
- sałata lodowa – 2 liście lub mix sałat około 1,5 garści
- oliwki – 4 sztuki
- pomidor – 1 sztuka
- oliwa – 1 łyżeczka do sałatki
- feta - 1 plaster

14:00 OBIAD

Dorsz z sałatką i kaszą

Opis:

Dorsza skropić oliwą, upiec w rękawie. Sałatę wymieszać z dodatkami, doprawić, polać oliwą. Kaszę ugotować.

17:00 PRZEKĄSKA

Sałatka warzywna z serem feta

Opis:

Warzywa pokroić w kostkę. Całość wymieszać z oliwą oraz skropić sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Ser pokroić w dużą kostkę, dodać do sałatki. Doprawić do smaku.

Składniki:

- Ogórek - 1 sztuka
- Ser typu feta - 2 plastry
- Papryka czerwona- 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 małej sztuki
- Pomidorki koktajlowe - 4 sztuki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- Mix sałat - 1 garść
- Sok z cytryny lub limonki – 1 łyżeczka
- sól, pieprz

20:00 KOLACJA

Krem z buraka

Składniki:

- buraki upieczone – w 200 stopniach 40 -50 minut
- kawałek imbiru
- czosnek – 1 ząbek
- papryczka chili – kawałek
- mleko kokosowe 0,25 szklanki
- woda- 0,75 szklanki -1 szklanka
- sok z limonki
- sól, pieprz
- oliwa – 1 łyżeczka

Opis:

Podpiec posiekany imbir, czosnek i papryczkę chili. Następnie dodać upieczone buraki, obrane i pokrojone na kawałki. Wymieszać. Dodać mleko i wodę, sól, pieprz. Całość gotować około 10-15 minut, na wolnym ogniu. Całą zupę zmiksować, w razie potrzeby dodać wodę. Doprawić jeszcze na koniec. Polać sokiem z limonki.

7:30 POBUDKA

Szklanka woda z cytryną



8:00 ŚNIADANIE

Jaglanka z orzechami

Opis:

Kaszę ugotować, dodać dodatki w postaci orzechów i rodzynek.

Składniki:

- Mleko roślinne - 1,5 szklanki
- Orzechy brazylijskie - 2 sztuki
- płatki jaglane - 4 łyżki
- Rodzynki suszone - 1,5 łyżki

11:00 DRUGIE ŚNIADANIE

Tortilla z tuńczykiem i warzywami

Opis:

Posmarować jogurtem placek, na tym ułożyć rukolę, kukurydzą, cebulę, tuńczyka, doprawić do smaku. Całość zawinąć.

Składniki:

- tortilla -1 sztuka
- tuńczyk z wody – 2 łyżki
- rukola - 1 garść
- kukurydza – 2 łyżki
- jogurt grecki – 1 łyżka
- cebula - 2 plastry
- pieprz do smaku



Składniki:

- makaron razowy - 0,5 szklanki
- kurczak pierś - 100g
- cukinia - 0,5 małej sztuki
- curry - 1 łyżeczka
- cebula - 0,25 sztuki
- czosnek - 1 ząbek.
- jogurt grecki - 2 łyżki
- sól, pieprz

14:00 OBIAD

Makaron z cukinią i kurczakiem curry

Opis:

Makaron ugotować, kurczaka posypać przyprawami. Na patelni rozgrzać tłuszcz podpiec cebulę i czosnek, dodać kurczaka oraz cukinię. Całość dusić, dodać jogurt, wymieszać z makaronem.

17:00 PRZEKĄSKA

Sałatka z ciecierzycą

Opis:

Wszystkie składniki wymieszać, polać oliwą, doprawić do smaku.

Składniki

- ciecierzycy konserwowa lub ugotowana – 3 łyżki
- papryka – 0,5 sztuki
- pomidor – 1 sztuka
- szpinak – 1 garść
- cebula – 0,5 małej sztuki
- oliwa – 1,5 łyżeczki
- przyprawy do smaku, sól, pieprz,
- zioła - bazylia, papryka słodka lub ostra lub czosnek

20:00 KOLACJA

Pasta z awokado i jajka z papryką

Opis:

Jajko ugotować, zmiażdżyć razem z awokado. Dodać nieco soli pieprzu, czarnuszki i czosnku. Dokładnie wymieszać. Jeść z papryką pokrojoną na kawałki.

Składniki:

- awokado – 0,5 sztuki
- jajko – 1 sztuka
- czarnuszka – 0,5 łyżeczki
- papryka – 0,5 średniej sztuki
- oliwa – 1 łyżeczka
- czosnek - 1 mały ząbek