

Wypróbuj nasz przykładowy 3-dniowy jadłospis.

WAŻNE INFORMACJE

1. Jadłospisy pod względem kalorycznym zawsze wyliczamy indywidualnie.
2. Jadłospisy dostosowujemy do stanu zdrowia/jednostki chorobowej.*
3. Jadłospisy dostosowujemy do aktualnej pory roku.
4. Do jadłospisów dołączamy sposób przygotowania dania oraz dokładną wagę potrzebnych składników.
5. Do jadłospisów otrzymujesz listę zakupów.
6. Do jadłospisów dodajemy listę zamienników, która pomoże w razie gdybyś nie mógł akurat kupić danego produktu.
7. Jadłospisy i listę zakupów masz zawsze pod ręką w aplikacji mobilnej.
8. W wybranych opcjach istnieje możliwość dostosowywania menu do swoich indywidualnych preferencji smakowych.
9. Oprócz jadłospisu otrzymujesz indywidualny program motywacyjny.
10. Co dwa tygodnie spotykasz się z dietetykiem na spotkaniu kontrolnym, by omówić swoje postępy.
11. W razie wątpliwości masz stały kontakt z dietetykiem.

* W przypadku występowania jednostki chorobowej.

[UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ](#)

Przykładowy pierwszy dzień z jadłospisu

Śniadanie: Grzanki z mozzarellą i pomidorem

Składniki: Mozzarella; Chleb żytni pełnoziarnisty; Pomidor; Bazylia.

Sposób przygotowania: Na chlebie ułożyć plastry mozzarelli i pomidora. Kanapki zapiec w piekarniku. Przed podaniem udekorować świeżą bazylią.

Drugie śniadanie: Chrupiąca tortilla z warzywami

Składniki: Tortilla pełnoziarnista, serek czosnkowy, pomidor, papryka, awokado, szczypiorek

Sposób przygotowania: Warzywa pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać. Tortillę podgrzać na patelni. Ciepłą tortillę posmarować serkiem, dodać warzywa i szczypiorek, zawinąć w rulon. Można zabrać do pracy rulon zawinięty w folię aluminiową (należy wtedy pamiętać, bo pomidory dodać bez soku żeby tortilla nie rozmiękła).

Obiad: Jesienna potrawka cielęca

Składniki: Cielęcina, łopatka; Makaron pełnoziarnisty; Zupa jesienna mrożona (np. Hortex); Pieczarka uprawna, świeża; Pomidor; Cebula; Oliwa z oliwek; Goździki, pieprz, tymianek, liść laurowy, natka pietruszki.

Sposób przygotowania: Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso pokroić w grube paski długości 5 cm, przełożyć je do garnka i zalać szklanką zimnej wody. Dodać cebulę z goździkami oraz pieprz w ziarnkach, gałązkę tymianku i listek laurowy. Gotować pod przykryciem do miękkości. Pod koniec gotowania wyjąć cebulę i przyprawy, po czym dodać mrożonkę. Gotować jeszcze przez 10-12 minut aż wszystko będzie miękkie. Pieczarki pokroić i podsmażyć na oliwie. Pomidory pokroić w większą kostkę. Do gorącego mięsa z warzywami (po zagotowaniu) dodać pieczarki i pomidory, gotować jeszcze 5 minut. Doprawić do smaku solą i posypać posiekaną natką pietruszki. Potrawkę podać z makaronem.

Podwieczorek: Koktajl z mango

Składniki: Jogurt naturalny; Mango; Miód, limonka, Kardamon.

Sposób przygotowania: Mango obrać i zmiksować blenderem z jogurtem, odrobiną soku z limonki, miodu i szczyptą kardamonu.

Kolacja: Sałatka z melonem i łososiem

Składniki: Łosoś wędzony; Melon; Ogórek; Chleb żytni pełnoziarnisty; Cytryna, Olej rzepakowy.

Sposób przygotowania: Sałatę porwać, na nią położyć pokrojonego w kostkę ogórka i melona oraz kawałki łososia. Całość polać olejem wymieszany z sokiem z cytryny i natką pietruszki. Sałatkę podawać z pieczywem.

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ

Przykładowy drugi dzień z jadłospisu

Śniadanie: Cynamonowa owsianka z jabłkiem, miodem i migdałami

Składniki: Płatki owsiane; Mleko 1,5 % tłuszczu; Jabłko; Miód pszczeli; Płatki migdałowe, Cynamon.

Sposób przygotowania: Płatki ugotować na mleku do miękkości na wolnym ogniu. Jabłko zetrzeć na tarce. W miseczce wymieszać owsiankę z jabłkiem i cynamonem, posypać płatkami migdałowymi i skropić miodem.

Drugie śniadanie: Tradycyjne kanapki z wędliną, śliwki

Składniki: Bułka grahamka; Schab pieczony; Papryka czerwona; Sałata; Serek Śliwki.

Sposób przygotowania: Pieczywo posmarować chudym serkiem, ułożyć na nim sałatę i wędlinę oraz sporo papryki pokrojonej w paseczki.

Obiad: Spaghetti z tuńczykiem, warzywami i rukolą

Składniki: Makaron pełnoziarnisty; Tuńczyk w sosie własnym; Papryka czerwona; Kukurydza konserwowa; Cebula; Olej rzepakowy uniwersalny; Parmezan; Tymianek; Rukola (lub inna sałata).

Sposób przygotowania: Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Tuńczyka oraz kukurydzę odsączyć. Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć chwilę na oleju. Następnie dodać pozostałe składniki, makaron, tymianek, odrobinę soli, pieprz i wymieszać. Spaghetti posypać startym serem i podawać z rukolą.

Podwieczorek: Sałatka witaminowa z selera naciowego

Składniki: Seler naciowy; Jabłko; Słonecznik, nasiona; Jogurt naturalny; Natka pietruszki.

Sposób przygotowania: Łodygi selera oraz jabłko pokroić na małe kawałki w poprzek, posypać posiekaną natką pietruszki i słonecznikiem. Dodać jogurt, sól i pieprz, wymieszać.

Kolacja: Rukola z twarogiem wędzonym i suszonymi pomidorami

Składniki: Twaróg wędzony, Rukola, Suszone pomidory z oleju, Ogórek, Zioła prowansalskie, Pieczywo pełnoziarniste.

Sposób przygotowania: Ogórka pokroić w kostkę i wymieszać z rukolą. Na wierzch pokruszyć twaróg. Pomidory dobrze odsączyć, pokroić i dodać do sałatki. Całość skropić olejem z pomidorów i posypać ziołami. Podawać z pieczywem.

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ

Przykładowy trzeci dzień z jadłospisu

Śniadanie: Domowa granola z jogurtem i musem truskawkowym

Składniki: Domowa granola, jogurt naturalny, truskawki (świeże lub mrożone).

Sposób przygotowania: Garść truskawek zmiksować blenderem na mus. Wlać do miseczki, na wierzch połać jogurt i posypać chrupiącą granolą.

Drugie śniadanie: Serek wiejski z oliwkami

Składniki: Serek wiejski lekki; Oliwki marynowane (zielone lub czarne); Tymianek; Ogórek kiszony, Pieczywo pełnoziarniste.

Sposób przygotowania: Oliwki pokroić i wymieszać z serkiem i tymiankiem. Podać z pieczywem i pokrojonym w paski ogórkiem.

Obiad: Kurczak z kuskusem w cukinii i papryce z sosem czosnkowym

Składniki: Kasza kuskus; Cukinia; Mięso z piersi kurczaka bez skóry; Papryka; Cebula; Olej rzepakowy uniwersalny; Jogurt naturalny; Koperek; Ząbek czosnku, Słodka i ostra papryka.

Sposób przygotowania: Cebulę, cukinię oraz paprykę pokroić w kostkę i chwilę podsmażyć na oleju. Następnie dodać mięso pokrojone w kostkę i paprykę w proszku. Całość dokładnie wymieszać i smażyć aż mięso będzie rumiane. W międzyczasie przygotować kaszę według instrukcji na opakowaniu. Kaszę połączyć z mięsem i warzywami. Jogurt wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, koperkiem, odrobiną soli i pieprzem. Danie podać polane sosem czosnkowym.

Podwieczorek: Jabłko pieczone z serkiem, miodem i orzechami

Składniki: Jabłko, Serek naturalny, Miód, Orzechy włoskie.

Sposób przygotowania: Jabłko wydrążyć z pestek tak by w miejscu ogonka powstała dziura. Do otwory włożyć pokruszone orzechy, skropić miodem. Jabłko piec około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni. Podać z łyżką serka na wierzchu.

Kolacja: Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami

Składniki: Makaron pełnoziarnisty; Pesto z bazylią; Kukurydza konserwowa; Pomidory suszone w oleju; Słonecznik, nasiona; Rukola, Czosnek.

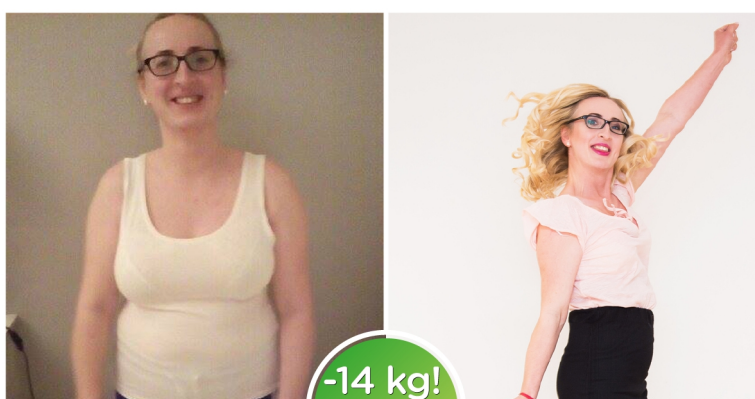
Sposób przygotowania: Makaron ugotować al dente. Dodać pesto, odsączoną kukurydzę, pokrojone suszone pomidory, ziarna słonecznika, rukolę oraz wyciśnięty czosnek. Wszystkie składniki wymieszać. Doprawić pieprzem i solą do smaku.

[UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ](#)

Wyniki i opinie naszych Klientów:

Poznaj osoby, które znalazły swój szczęśliwy sposób odżywiania i schudły nawet kilkadziesiąt kilogramów!

Metamorfoza Pani Kornelii ze Szczytna!



(kliknij, by poznać metamorfozę)

Metamorfoza Pani Małgorzaty - laureatki I ogólnopolskiego programu metamorfoz!



(kliknij, by poznać metamorfozę)

Poznaj swój
Szczęśliwy Sposób Odżywiania

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ

mojdietetyk

Zadzwoń i umów się na wizytę:

+48 531 270 891

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ



Szczęśliwy Sposób Odżywiania
www.mojdietetyk.pl