



# JADŁOSPIS NA 3 DNI

- dzienna kaloryczność: 2000 kcal

**Zofia Suszka**

Holistyczniezdrowi.pl

Specjalizacja: Dietetyk

Telefon: +48606541847

Email:

[zofia.suszka@holistyczniezdrowi.pl](mailto:zofia.suszka@holistyczniezdrowi.pl)



HOLISTYCZNIEZDROWI.PL

DIETETYKA KLINICZNA I SPORTOWA

# DZIEŃ 1

Posiłek

Potrawy

Przepis

## ŚNIADANIE 08:00 493 kcal

**CZEKOLADOWA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 493 kcal, białko 15.3 g, węglowodany 62.9 g, tłuszcz 21.5 g  
**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**  
Czekolada gorzka 12 g, (2 kostka)  
Płatki owsiane 50 g, (5 łyżek)  
Mleko 2% 180 g, (1 szklanka)  
Truskawka 120 g, (1 szklanka)  
Orzech włoski 15 g, (1 łyżka)

**CZEKOLADOWA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI:**  
Ugotuj płatki na mleku. Dodaj czekoladę i wymieszaj aby się rozpuściła. posyp drobno posiekanymi orzechami włoskimi.

## LUNCH 11:00 395 kcal

**SALATKA Z SERKIEM TYPU WŁOSKIEGO I POMIDORAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 320 kcal, białko 16.4 g, węglowodany 15 g, tłuszcz 27.4 g  
**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**  
Ser typu włoskiego 60 g  
Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka)  
Mix sałat 50 g, (2 garście)  
Rukola 20 g, (1 garść)  
Suszone pomidory w oleju po odsączeniu 40 g  
Pomidorki koktajlowe 80 g, (4 sztuki)  
Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka)  
Suszony tymianek 0.2 g, (1 szczypta)

**SALATKA Z SERKIEM TYPU WŁOSKIEGO I POMIDORAMI:**  
Pokrój ser i warzywa, wymieszaj z sałatą i rukolą. Skrop oliwą i dodaj podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika. Dopraw solą, pieprzem i suszonym tymiankiem.

**CHLEB ŻYTNI RAZOWY**  
74.5 kcal, białko 2.06 g, węglowodany 16.1 g, tłuszcz 0.59 g  
35 g, (1 porcja)

---

**OBIAD 14:00**  
562 kcal

**BURGERY Z BIAŁEJ FASOLI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

30 min | 255 kcal, białko 11.5 g, węglowodany 30.6 g, tłuszcz 11 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Fasola biała w puszcze 120 g, (6 łyżek)

Czosnek, surowy 2.5 g, (0.5 ząbek)

Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta)

Sól 1.5 g, (0.25 łyżeczek)

Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka)

Papryka słodka przyprawa 3 g

Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka)

Szcypiorek 10 g, (2 łyżki)

---

**BUŁKA GRAHAMKA**

236 kcal, białko 8.64 g, węglowodany 44.5 g, tłuszcz 1.53 g

90 g, (1 sztuka)

---

**POMIDOR CZERWONY**

7.2 kcal, białko 0.35 g, węglowodany 1.56 g, tłuszcz 0.08 g

40 g, (2 plastry)

---

**OGÓREK**

4.5 kcal, białko 0.2 g, węglowodany 1.09 g, tłuszcz 0.03 g

30 g, (0 sztuk)

---

**MIX SAŁAT**

3.5 kcal, białko 0.4 g, węglowodany 0.28 g, tłuszcz 0 g

25 g, (1 garść)

---

**JOGURTOWY SOS ZIOŁOWY**

5 min | 55.6 kcal, białko 1.9 g, węglowodany 2.78 g, tłuszcz 4.23 g

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny 50 g, (2.5 łyżki)

Oliwa z oliwek 2.5 g, (0.5 łyżeczek)

Zioła prowansalskie 1 g, (1 szczypta)

Sól 0.2 g, (1 szczypta)

Czarny pieprz 0.2 g, (1 szczypta)

Musztarda 3 g, (0.3 łyżeczek)

Czosnek w proszku 0.2 g, (1 szczypta)

---

**BURGERY Z BIAŁEJ FASOLI:**

Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Fasolę rozgnieść widelcem, szczypiorek i czosnek posiekać. Rozgniecioną fasolę wymieszać z przyprawami, czosnkiem, posiekanym szczypiorkiem i nasionami słonecznika (warto je wcześniej podprażyć na patelni). Uformować kotlety i piec je na papierze do pieczenia około 20 minut.

---

**JOGURTOWY SOS ZIOŁOWY:**

Wymieszaj wszystkie składniki.

---

---

**PODWIECZOREK 17:00**  
190 kcal

**KOKTAJL TRUSKAWKOWO - BANANOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1**

7 min | 190 kcal, białko 6.06 g, węglowodany 31.5 g, tłuszcz 6.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Truskawka 152 g, (1 szklanka)

Banan 60 g, (0.5 sztuk)

Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka)

Jogurt naturalny 100 g, (5 łyżek)

---

**KOKTAJL TRUSKAWKOWO - BANANOWY:**

Razem zblendować.

---

---

**KOLACJA 20:00**  
370 kcal

**OMLET Z RUKOŁĄ I SUSZONYMI  
POMIDORAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 370 kcal, białko 24.7 g, węglowodany  
9.02 g, tłuszcz 26.5 g

**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**

**Jajko** 180 g, (3 sztuki)

**Rukola** 20 g, (1 garść)

**Suszone pomidory w oleju po  
odsączeniu** 30 g

**Oliwa z oliwek** 5 g, (1 łyżeczka)

**OMLET Z RUKOŁĄ I SUSZONYMI  
POMIDORAMI:**

Jajka wymieszaj dokładnie widelcem. Dodaj  
drobno pokrojone suszone pomidory i rukolę.  
Wylej na rozgrzaną patelnię z oliwą. Kiedy dół  
się zetnie, złóż omleta na pół i jeszcze smaź  
przez 1-2 minuty.

---

## DZIEŃ 2

Posiłek

Potrawy

Przepis

### ŚNIADANIE 08:00 453 kcal

#### KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM, RZODKIEWKAMI I OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1

5 min | 453 kcal, białko 23.2 g, węglowodany 57.2 g, tłuszcz 14.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Twaróg półtłusty** 80 g, (0.5 kostka)  
**Jogurt naturalny** 30 g, (1.5 łyżek)  
**Bułka grahamka** 90 g, (1 sztuka)  
**Szczypiorek** 10 g, (2 łyżki)  
**Ogórek** 30 g, (0 sztuk)  
**Sól** 0.2 g, (1 szczypta)  
**Czarny pieprz** 0.2 g, (1 szczypta)  
**Nasiona słonecznika** 20 g, (2 łyżki)  
**Rzodkiewka** 30 g, (2 sztuki)  
**Rukola** 20 g, (1 garść)

#### KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM, RZODKIEWKAMI I OGÓRKIEM:

Pokrój w drobną kostkę ogórka i rzodkiewki, posiekaj szczypiorek. Wymieszaj z twarogiem i jogurtem. Dopraw solą i pieprzem. Nasiona słonecznika podpraż na suchej patelni. Posyp nim kanapki i połącz liście rukoli.

### LUNCH 11:00 403 kcal

#### TRUSKAWKA

32 kcal, białko 0.67 g, węglowodany 7.68 g, tłuszcz 0.3 g

100 g, (0.5 szklanek)

#### DOMOWE MUSLI, ILOŚĆ PORCJI: 1.5

15 min | 221 kcal, białko 5.34 g, węglowodany 21.5 g, tłuszcz 13.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (20 PORCJI):

**Orzech włoski** 50 g, (3.5 łyżki)  
**Orzech laskowy** 50 g, (3.5 łyżki)  
**Migdały** 50 g, (3.5 łyżki)  
**Płatki owsiane** 200 g, (66.5 łyżeczek)  
**Nasiona słonecznika** 50 g, (5 łyżek)  
**Siemię lniane** 40 g, (4 łyżki)  
**Wiórki kokosowe** 65 g, (5 łyżek)  
**Daktyl** 100 g, (20 sztuk)

#### SKYR - JOGURT TYPU ISLANDZKIEGO

96 kcal, białko 18 g, węglowodany 6.15 g, tłuszcz 0 g

150 g, (1 kubek)

#### BANAN

53.4 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 13.7 g, tłuszcz 0.2 g

60 g, (0.5 sztuk)

#### DOMOWE MUSLI:

Nagrzewaj piekarnik do 200 stopni. Orzechy i migdały posiekaj na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki razem wymieszaj, wysyp na blachę do pieczenia i wstaw do piekarnika na około 10 minut. Wyjmij musli i ostudź. Wymieszaj z pokrojonymi daktylami. Przechowuj w szczelnym pojemniku. Jedna porcja to ok 30g musli.

### OBIAD 14:00 540 kcal

#### MAKARON ZE SZPINAKIEM, SZPARAGAMI I PARMEZANEM, ILOŚĆ PORCJI: 1

20 min | 540 kcal, białko 32.2 g, węglowodany 61 g, tłuszcz 20.7 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Ser, parmesan, tarty** 32 g, (4 łyżki)  
**Szpinak** 25 g, (1 garść)  
**Makaron z soczewicy/ciecierzycy/fasoli** 70 g, (1.5 porcji)  
**Oliwa z oliwek** 5 g, (1 łyżeczka)  
**Czosnek, surowy** 2.5 g, (0.5 ząbek)  
**Suszone pomidory w oleju po odsączeniu** 40 g  
**Szparagi** 90 g, (3 sztuki)

#### MAKARON ZE SZPINAKIEM, SZPARAGAMI I PARMEZANEM:

Ugotuj makaron (najlepiej sprawdzi się ten z ciecierzycy - dostępny np. w Biedronce). i obrane szparagi pokrojone na ćwiartki. Na patelni na oliwie podsmaż krótko czosnek, dodaj szpinak, szparagi i pokrojone w paski pomidory. Dodaj parmesan i wymieszaj. Podawaj z makaronem.

---

**PODWIECZOREK**  
**17:00**  
176 kcal

**SMOOTHIE Z RABARBAREM, ILOŚĆ PORCJI: 1**

15 min | 176 kcal, białko 1.61 g, węglowodany 45.7 g, tłuszcz 0.6 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Rabarbar** 110 g, (1 sztuka)

**Jabłko** 223 g, (1 duże)

**Miód** 12 g, (1 łyżeczka)

**Woda** 200 g, (1 szklanka)

**SMOOTHIE Z RABARBAREM:**

Pokrój rabarbar i jabłko w kostkę. Ugotuj w wodzie. Zblenduj z odrobiną miodu. Najlepiej smoothie smakuje schłodzone z lodówki.

---

**KOLACJA 20:00**  
395 kcal

**PASTA Z FASOLI ZE SZCZYPIORKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 215 kcal, białko 7.47 g, węglowodany 14.3 g, tłuszcz 15.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Fasola biała w puszce** 60 g, (3 łyżki)

**Oliwa z oliwek** 10 g, (1 łyżka)

**Czarny pieprz** 0.2 g, (1 szczypta)

**Pestki dyni** 10 g, (1 łyżka)

**Sok z cytryny** 3 g, (1 łyżeczka)

**Suszony rozmaryn** 0.2 g, (1 szczypta)

**Bazylia** 1.5 g, (3 liść)

---

**CHLEB ŻYTNI RAZOWY**

149 kcal, białko 4.13 g, węglowodany 32.2 g, tłuszcz 1.19 g

70 g, (2 porcje)

---

**POMIDOR CZERWONY**

30.6 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 6.61 g, tłuszcz 0.34 g

170 g, (1 cały)

---

**PASTA Z FASOLI ZE SZCZYPIORKIEM:**

Fasolę dokładnie rozgnieć widelcem. Wymieszaj z resztą składników.

# DZIEŃ 3

Posiłek

Potrawy

Przepis

## ŚNIADANIE 08:00 487 kcal

**OWSIANKA Z RABARBAREM I KOKOSEM, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
15 min | 487 kcal, białko 15.3 g, węglowodany 60 g, tłuszcz 22.9 g  
SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  
**Płatki owsiane** 40 g, (4 łyżki)  
**Mleko 2%** 180 g, (1 szklanka)  
**Rabarbar** 50 g, (0.5 sztuk)  
**Banan** 60 g, (0.5 sztuk)  
**Wiórki kokosowe** 13 g, (1 łyżka)  
**Migdały** 15 g, (1 łyżka)

**OWSIANKA Z RABARBAREM I KOKOSEM:**  
Ugotuj płatki na mleku. W małym garnuszku lub w mikrofalce podgrzej pokrojony w kostkę rabarbar z odrobiną wody aż stanie się miękki. Dodaj do owsianki razem z plasterkami banana. Posyp wiórkami kokosowymi i pokrojonymi migdałami.

## LUNCH 11:00 423 kcal

**KANAPKI Z SERKIEM WŁOSKIM, RUKOLĄ I POMIDORKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 423 kcal, białko 19.7 g, węglowodany 67.6 g, tłuszcz 14 g  
SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  
**Chleb żytni razowy** 140 g, (4 porcje)  
**Ser typu włoskiego** 60 g  
**Pomidorki koktajlowe** 80 g, (4 sztuki)  
**Rukola** 20 g, (1 garść)  
**Czarny pieprz** 0.2 g, (1 szczypta)  
**Sól** 0.2 g, (1 szczypta)

**KANAPKI Z SERKIEM WŁOSKIM, RUKOLĄ I POMIDORKAMI:**  
Połóż na pieczywie plastry sera, pomidorki i rukolę. Posypać świeżo zmielonym pieprzem i solą.

## OBIAD 14:00 543 kcal

**JEDNOGARNKOWY PĘCZAK Z BIAŁĄ FASOLĄ I TYMIANKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
20 min | 543 kcal, białko 17.5 g, węglowodany 63.9 g, tłuszcz 27.4 g  
SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  
**Pęczak** 50 g, (3.5 łyżki)  
**Fasola biała w puszcze** 60 g, (3 łyżki)  
**Suszone pomidory w oleju po odsączeniu** 40 g  
**Suszony tymianek** 0.2 g, (1 szczypta)  
**Czarny pieprz** 0.2 g, (1 szczypta)  
**Sól** 0.2 g, (1 szczypta)  
**Oliwa z oliwek** 10 g, (1 łyżka)  
**Nasiona słonecznika** 20 g, (2 łyżki)  
**Szpinak** 25 g, (1 garść)

**JEDNOGARNKOWY PĘCZAK Z BIAŁĄ FASOLĄ I TYMIANKIEM:**  
Ugotuj pęczak. Dodaj odcedzoną fasolę, podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika i posiekane pomidory. Dopraw i wymieszaj.

## PODWIECZOREK 17:00 195 kcal

**JOGURT NATURALNY**  
122 kcal, białko 6.94 g, węglowodany 9.32 g, tłuszcz 6.5 g  
200 g, (10 łyżek)

**MUS MALINOWY:**  
Maliny podgrzej w garnuszku lub mikrofalce. Rozgnieć widelcem na mus. Stosuj do kanapek/owsianek/jaglanek.

**MUS MALINOWY, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 72.8 kcal, białko 1.68 g, węglowodany 16.7 g, tłuszcz 0.91 g  
SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  
**Malina** 140 g, (2 garście)

---

**KOLACJA 20:00**  
327 kcal

**SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I  
GRZANKAMI RAZOWYMI, ILOŚĆ  
PORCJI: 1**

10 min | 327 kcal, białko 29.9 g, węglowodany  
24.3 g, tłuszcz 13.4 g

**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**

**Mix sałat** 50 g, (2 garście)

**Szpinak** 25 g, (1 garść)

**Tuńczyk w sosie własnym** 120 g, (4 łyżki)

**Oliwa z oliwek** 5 g, (1 łyżeczka)

**Ogórek** 50 g, (0.5 sztuk)

**Zielone oliwki marynowane** 24.9 g, (3  
sztuki)

**Pestki dyni** 5 g, (1 łyżeczka)

**Szczypiorek** 10 g, (2 łyżki)

**Pomidorki koktajlowe** 80 g, (4 sztuki)

**Rzodkiewka** 15 g, (1 sztuka)

**Chleb żytni razowy** 35 g, (1 porcja)

**SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I GRZANKAMI  
RAZOWYMI:**

Pokrój warzywa, wymieszaj z sałatą,  
tuńczykiem i oliwą. Dodaj oliwki. Doprav  
tymiankiem lub innymi ziołami oraz solą i  
pieprzem. Chleb pokrój w kostkę, przygotuj  
grzanki podpiekając go na suchej patelni.  
Dodaj do sałatki.

---



# LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1

| Kategoria       | Produkty   |
|-----------------|--|
| PRODUKTY MĄCZNE | <b>Bułka grahamka</b> 180 g (2 sztuki)<br><b>Chleb żytni razowy</b> 280 g (8 porcji)<br><b>Makaron z soczewicy/ciecierzycy/fasoli</b> 70 g (1.5 porcji)<br><b>Pęczak</b> 50 g (3.5 łyżki)<br><b>Płatki owsiane</b> 290 g (9 łyżek, 66.5 łyżeczek)  |
| NABIAŁ          | <b>Jajko</b> 180 g (3 sztuki)<br><b>Jogurt naturalny</b> 380 g (19 łyżek)<br><b>Mleko 2%</b> 360 g (2 szklanki)<br><b>Ser typu włoskiego</b> 120 g<br><b>Ser, parmesan, tarty</b> 32 g (4 łyżki)<br><b>Skyr - jogurt typu islandzkiego</b> 150 g (1 kubek)<br><b>Twaróg półtłusty</b> 80 g (0.5 kostka)  |
| WARZYWA I OWOCE | <b>Banan</b> 180 g (1.5 sztuk)<br><b>Bazylia</b> 1.5 g (3 liść)<br><b>Czosnek, surowy</b> 5 g (1 ząbek)<br><b>Daktyle</b> 100 g (20 sztuk)<br><b>Fasola biała w puszcze</b> 240 g (12 łyżek)<br><b>Jabłko</b> 223 g (1 duże)<br><b>Malina</b> 140 g (2 garście)<br><b>Migdały</b> 65 g (4.5 łyżek)<br><b>Mix sałat</b> 125 g (5 garści)<br><b>Nasiona słonecznika</b> 110 g (11 łyżek)<br><b>Ogórek</b> 110 g (0.5 sztuk)<br><b>Orzech laskowy</b> 50 g (3.5 łyżki)<br><b>Orzech włoski</b> 65 g (4.5 łyżek)<br><b>Pestki dyni</b> 15 g (1 łyżka, 1 łyżeczka)<br><b>Pomidor czerwony</b> 210 g (2 plastry, 1 cały)<br><b>Pomidorki koktajlowe</b> 240 g (12 sztuk)<br><b>Rabarbar</b> 160 g (1.5 sztuk)<br><b>Rukola</b> 80 g (4 garście)<br><b>Rzodkiewka</b> 45 g (3 sztuki)<br><b>Siemię lniane</b> 45 g (1 łyżeczka, 4 łyżki)<br><b>Sok z cytryny</b> 3 g (1 łyżeczka)<br><b>Suszone pomidory w oleju po odsączeniu</b> 150 g<br><b>Szczypiorek</b> 30 g (6 łyżek)<br><b>Szparagi</b> 90 g (3 sztuki)<br><b>Szpinak</b> 75 g (3 garście)<br><b>Truskawka</b> 372 g (2.5 szklanki)<br><b>Wiórki kokosowe</b> 78 g (6 łyżek)<br><b>Zielone oliwki marynowane</b> 24.9 g (3 sztuki) |
| MIĘSO I RYBY    | <b>Tuńczyk w sosie własnym</b> 120 g (4 łyżki)   |
| INNE            | <b>Czarny pieprz</b> 1.2 g (6 szczypt)<br><b>Czekolada gorzka</b> 12 g (2 kostka)<br><b>Czosnek w proszku</b> 0.2 g (1 szczypta)<br><b>Miód</b> 12 g (1 łyżeczka)<br><b>Musztarda</b> 3 g (0.3 łyżeczek)<br><b>Oliwa z oliwek</b> 47.5 g (5.5 łyżeczek, 2 łyżki)<br><b>Papryka słodka przyprawa</b> 3 g<br><b>Suszony rozmaryn</b> 0.2 g (1 szczypta)<br><b>Suszony tymianek</b> 0.4 g (2 szczypty)<br><b>Sól</b> 2.3 g (0.25 łyżeczek, 4 szczypty)<br><b>Woda</b> 200 g (1 szklanka)<br><b>Zioła prowansalskie</b> 1 g (1 szczypta)   |

