



## DARMOWY JADŁOSPIS NA 3 DNI

**Dzienna kaloryczność: 1700 kcal**

**Rozkład makroskładników:**

**Białko:** 20%- 85g

**Tłuszcz:** 30%- 56,7g

**Węglowodany:** 50%- 213g

Jadłospis został przygotowany przez **Dietetyk Agnieszkę Nitsu**

[aktywnezywnienie@wp.pl](mailto:aktywnezywnienie@wp.pl)

[www.aktywnezywnienie.pl](http://www.aktywnezywnienie.pl)

## Poznajmy się!



Nazywam się Agnieszka Nitsu, z zawodu jestem dietetykiem i opiekunką dziecięcą. Prowadzę bloga [www.aktywnezywienie.pl](http://www.aktywnezywienie.pl) i jestem autorką dwóch książek „Zdrowe słodkości. Motywacja i porady na zdrowe życie” oraz „Zdrowo, słodko z miłością. Pokochaj siebie i odzyskaj radość życia”. Pasjonuje się zdrowym stylem życia oraz gotowaniem. Gotowanie, to moja wielka pasja w którą wkładam całe moje serce i zaangażowanie. Nie jestem wyznawczynią wszelkiego rodzaju wymyślnych diet, obsesyjnego liczenia kalorii i pilnowania ilości zjadanego tłuszczu, czy pochłanianych węglowodanów i białek. Uważam, że w odżywianiu trzeba zachować zdrowy rozsądek, czyli jeść tak, aby dieta dostarczała nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a jednocześnie sprawiała nam przyjemność jedzenia.

Należy również pamiętać o tym, że najważniejszym czynnikiem naszego życia jest nie tylko odpowiednia dieta i aktywność fizyczna, ale przede wszystkim właściwe podejście do życia. Stawianie sobie celów, cieszenie się z tego, co osiągnęliśmy, oraz dostrzeganie pozytywnych stron w każdej sytuacji i umiejętne radzenie sobie z porażkami. Wierzę i wiem, że wartościowe pożywienie oraz pozytywne nastawienie potrafi znacznie poprawić sprawność i jakość życia, a także polepszyć nasz wygląd zewnętrzny



## **Poniedziałek**

### **Śniadanie:**

Owsianka szarlotkowa z migdałami

Płatki owsiane: 50g

Mleko kokosowe: 200ml

Daktyle: 10g

Jabłko: 200g

Migdały: 15g

Cynamon mielony: 1/3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

-Jabłko myjemy, obieramy ze skórki, kroimy na kawałki i pozbywamy się gniazd nasiennych

-Jabłko kroimy w kosteczkę

-Mleko oraz wodę wlewamy do garnuszka i doprowadzamy do wrzenia

-Zmniejszamy moc palnika, wrzucamy płatki owsiane, jabłko oraz cynamon i wszystko gotujemy pod przykrywką około 10-15 minut -

Gotową owsiankę nakładamy do miski i posypujemy migdałami

### **II śniadanie**

Koktajl szpinakowy z mango i nasionami chia

Szpinak: 30g

Mango: 150g

Jabłko: 200g

Nasiona chia: 5g

Woda mineralna: 250ml

Sposób przygotowania:

- Szpinak, mango i jabłko dokładnie myjemy
- Mango i jabłko obieramy ze skórki i kroimy na kawałki
- Wszystkie składniki przekładamy do wysokiego naczynia i dokładnie blendujemy

### **Obiad**

Cukinia faszerowana mięsem i pieczarkami z mozzarellą

Cukinia: 300g

Ryż biały: 60g

Pieczarki: 60g

Cebula: 40g

Czosnek surowy: 5g

Mięso mielone z szynki wieprzowej: 160g

Masło klarowane: 5g

Ser mozzarella: 20g

Zioła prowansalskie: ½ łyżeczki

Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Ryż gotujemy według wskazówek na opakowaniu
- Cebulę obieramy z łupin i drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę
- Pieczarki myjemy, suszymy i kroimy w kostkę
- Patelnię rozgrzewamy z dodatkiem tłuszczu i smażymy cebulę z czosnkiem
- Dodajemy mięso mielone oraz przyprawy. Całość mieszamy i smażymy do momentu, aż mięso zmieni kolor
- Dodajemy pieczarki i całość smażymy jeszcze kilka minut, aż będą miękkie

- Piekarnik rozgrzewamy do 180C
- Cukinię dokładnie myjemy, suszymy i kroimy wzdłuż aby powstały dwie połówki
- Środek cukinii wydrążamy, oprószamy solą oraz pieprzem i posypujemy ziołami prowansalskimi
- Błazkę wykładamy papierem do pieczenia i wykładamy cukinie
- Cukinie podpiekamy około 10 minut
- Podpieczoną cukinię wyjmujemy z piekarnika i nadziewamy wcześniej przygotowanym farszem
- Na wierzchu układamy kawałki sera mozzarella
- Cukinie wkładamy z powrotem do piekarnika i pieczemy kolejne 20 minut -
- Gotowe cukinie wykładamy z piekarnika i kładziemy na talerzu

### **Kolacja**

Sałatka z jajkiem, rukolą i grzankami

Jajko: 60g

Rukola: 30g

Oliwki zielone marynowane: 25g

Olej lniany: 10g

Chleb żytni na naturalnym zakwasie: 35g

Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Jajko wkładamy do garnka, zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia i od tej pory gotujemy 8 minut
- Jajko odcedzamy z wrzącej wody, zalewamy zimną wodą i odstawiamy do ostygnięcia
- Jajko obieramy ze skorupki i drobno kroimy
- Chleb żytni kroimy w kostkę, wrzucamy na rozgrzaną patelnię i podpiekamy aż będzie chrupki
- Rukolę, oliwki oraz jajko przekładamy na talerz, całość polewamy oliwką, dodajemy grzanki i doprawiamy



## **Wtorek**

### **Śniadanie:**

Placuszki z tofu z kiwi  
Tofu naturalne: 150g  
Mąka ziemniaczana: 10g  
Mąka jaglana: 10g  
Jajko: 60g  
Kiwi: 140g  
Olej kokosowy extra virgin: 10g  
Woda: 40ml

### Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki oprócz kiwi i oleju przekładamy do wysokiego naczynia i dokładnie blendujemy
- Patelnię rozgrzewamy z dodatkiem tłuszczu i smażymy placuszki z oby dwóch stron
- Kiwi obieramy ze skórki i kroimy w kostkę
- Placki wykładamy na talerz i nakładamy kiwi

### **II śniadanie**

Koktajl malinowy  
Maliny mrożone: 100g  
Jogurt naturalny: 200g  
Banan: 100g

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki przekładamy do wysokiego naczynia i dokładnie blendujemy

## **Obiad**

Pieczony łosoś atlantycki z dzikim ryżem, rukolą i świeży sok marchwiowy

Łosoś atlantycki: 150g

Dziki ryż: 50g

Świeży sok marchwiowy: 250ml

Rukola: 20g

Natka pietruszki posiekana: 5g

Czosnek surowy: 5g

Sok z cytryny: 5ml

Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

-Ryż gotujemy według wskazówek na opakowaniu

-Piekarnik rozgrzewamy do 180C

-Czosnek przeciskamy przez praskę -

Łososia myjemy i suszymy

-Rybę doprawiamy solą oraz pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny, dodajemy czosnek oraz pietruszkę i zawijamy w folię aluminiową

-Łososia układamy na blaszce do pieczenia i pieczemy około 30 minut

-Rukolę wykładamy na talerz, na to układamy łososia, a obok wykładamy ryż



## **Kolacja**

Kanapka z awokado, kiełkami i ogórkiem kiszonym

Chleb żytni na naturalnym zakwasie: 105g

Ogórek kiszony: 60g

Awokado: 50g

Kiełki rzodkiewki: 8g

Papryka czerwona: 100g

Czosnek: 5g Sól,

pieprz

Sposób przygotowania:

-Piekarnik rozgrzewamy do 200c

-Błazkę wykładamy papierem do pieczenia i układamy paprykę -

Paprykę pieczemy 10minut, wyciągamy z piekarnika i studzimy

-Awokado myjemy, obieramy ze skórki, kroimy i pozbywamy się pestki

-Awokado łączymy z papryką, czosnkiem i dokładnie blendujemy

-Pastę doprawiamy solą oraz pieprzem

-Ogórkę kroimy na plasterki

-Gotową pastę nakładamy na kanapki, a na to kiełki oraz plasterki ogórka

## **Środa**

**Śniadanie:**

Pancakes jaglane z dżemem wiśniowym

Kasza jaglana sucha: 60g

Mąka ryżowa: 10g

Mąka ziemniaczana: 3g



Mąka kokosowa: 5g  
Jajko M: 60g  
Erytrol: 5g  
Dżem wiśniowy 100% owoców: 25g  
Olej kokosowy: 10g

Sposób przygotowania:

- Kaszę jaglaną zalewamy wodą i odstawiamy na całą noc
- Kaszę odsączamy z wody, łączymy z jajkiem, erytrole oraz mąkami i całość blendujemy
- Patelnię rozgrzewamy z dodatkiem tłuszczu i smażymy pancakes z oby dwóch stron a rumiany kolor
- Placki przekładamy na talerz i smarujemy dżemem

## **II śniadanie**

Jabłko pieczone z kaszą jaglaną, kokosem i rodzynkami

Jabłko: 200g

Kasza jaglana sucha: 25g

Wiórki kokosowe bez dwutlenku siarki: 5g

Rodzynki: 25g

Cynamon mielony: 1/3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- Kaszę jaglaną prażymy na suchej patelni i odstawiamy
- Kaszę jaglaną gotujemy we wrzątku pod przykryciem około 15 minut
- Ugotowaną kaszę jaglaną łączymy z wiórkami oraz rodzynkami . Dodajemy cynamon i całość dokładnie mieszamy
- Piekarnik rozgrzewamy do 200C
- Jabłko myjemy, suszymy i odcinamy czubek jabłka
- Ostrożnie wydrążamy środek jabłka, nadziewamy je kaszą jaglaną i przykrywamy odciętym czubkiem
- Pieczemy około 10-15 minut i wyjmujemy z piekarnika

**Obiad:**

Roladka z kurczaka nadziewana szpinakiem, pomidorami suszonymi z pieczonymi batatami

Pierś z kurczaka: 170g

Szpinak świeży: 80g

Suszone pomidory odsączone z oliwy: 20g

Batata: 150g

Oliwa z oliwek: 10g

Czosnek: 10g

Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

-Mięso dokładnie myjemy, suszymy i rozklepujemy

-Szpinak płuczemy i suszymy

-Czosnek przeciskamy przez praskę

-Pomidory suszone drobno siekamy

-Patelnię rozgrzewamy z dodatkiem tłuszczu i smażymy czosnek oraz szpinak, cały czas mieszając

-Szpinak wkładamy na środek piersi kurczaka, na to nakładamy suszone pomidory i doprawiamy solą oraz pieprzem

-Zwijamy roladkę i spinamy wykałaczkami

-Piekarnik rozgrzewamy do 200C

-Batata dokładnie myjemy, suszymy i obieramy ze skórki

-Batata kroimy w kostkę

-Pokrojone bataty oraz roladkę układamy w naczyniu żaroodpornym

-Naczynie żaroodporne wkładamy do piekarnika i wszystko pieczemy przez około 30 minut

## **Kolacja**

Leczo wegetariańskie z czerwoną fasolą

Czerwona fasola z puszki: 150g

Papryka żółta: 240g

Pomidor czerwony: 350g

Czosnek: 5g

Cukinia: 100g

Pieczarki: 60g

Cebula: 40g

Olej kokosowy extra virgin: 8g

Ostra papryka w proszku: 1/3 łyżeczki

Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

-Paprykę, pomidory i cukinię dokładnie myjemy i suszymy

-Pieczarki myjemy i kroimy w kostkę

-Paprykę oczyszczamy z nasiona, z pomidorów odcinamy szypułki i usuwamy pestki

-Paprykę, pomidora i cukinię kroimy w kostkę

-Cebulę obieramy z łupin i razem z czosnkiem drobno siekamy

-Patelnię rozgrzewamy z dodatkiem tłuszczu i przekładamy cebulę i smażymy ją do momentu, aż się zeszkli

-Dodajemy paprykę i smażymy ją około 2 minuty cały czas mieszając

-Wrzucamy cukinię i wszystko smażymy przez kolejne 2-3 minuty

-Dodajemy pieczarki i smażymy przez około 10-12 minut, doprawiamy i co jakiś czas mieszamy

-Wrzucamy pomidory i gotujemy około 5 minut

-Na sam koniec dodajemy czerwoną fasolę i całość dokładnie mieszamy (gdy leczo będzie zbyt gęste można dolać wodę)



### Porady:

- Pamiętaj, aby każdego dnia wypijać około 2 litry wody mineralnej. Woda stanowi średnio 70% masy dorosłego człowieka i jest niezbędna m.in. do usuwania toksyn z organizmu, transportu substancji odżywczych, hormonów i enzymów.
- Każdy poranek zaczynaj od wypicia ciepłej wody z cytryną. Taka woda nie tylko świetnie nawadnia, ale również oczyszcza organizm z toksyn i poprawia odporność organizmu
- Zachowaj przerwę około 3-godzinną między posiłkami
- Włącz do swojego jadłospisu herbatki ziołowe, używaj różnych ziół i przypraw na poprawę trawienia
- Jedz powoli i dokładnie przeżuвай. Trawienie węglowodanów zaczyna się w ustach, więc musi zostać dokładnie zmieszane ze śliną i przeżute, aby zostało dobrze strawione.
- Ruszaj się i bądź aktywny. Regularne ćwiczenia usprawniają pracę wszystkich narządów, wzmacniają stawy, układ kostny, a także poprawiają kondycję umysłową.
- Spędzaj czas na świeżym powietrzu, aby dotlenić mózg i poprawić krążenie krwi i kondycję psychiczną
- Nie jedz kiedy jesteś bardzo zmęczony, wściekły czy zmartwiony, ponieważ to znacznie utrudni trawienie
- Jajka wybieraj z chowu ekologicznego (0) lub z wolnego wybiegu (1)- im niższy numer na stempelku, tym wartościowsze jajko
- Oleje- używaj tylko tych, które są nierafinowane. Są to oleje wyciskane w prasach , w stosunkowo niskich temperaturach. Dzięki temu wszystkie składniki oleju (głównie wrażliwe na temperaturę nienasycone kwasy tłuszczowe) zachowują swoją naturalną strukturę i właściwości biologiczne. Nierafinowane oleje należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu, czyli w lodówce (oprócz oleju kokosowego). Przy zakupie zwróć uwagę na to, aby olej był tłoczony na zimno, był zapakowany w ciemną butelkę oraz był przechowywany w warunkach chłodniczych. Takie oleje stosuj tylko na zimno, nie podgrzewaj ich ani nie smaż na nich potraw. Wyjątkiem jest olej kokosowy oraz oliwa z oliwek- te oleje możesz używać do smażenia.
- Produkty mleczne spożywaj niepasteryzowane, są zdecydowanie łatwiejsze do strawienia i bardziej wartościowe dla organizmu

## Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Owsianka szarlotkowa z migdałami	Placuszki z tofu z kiwi	Pancakes jaglane z dżemem wiśniowym
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Koktajl szpinakowy z mango i nasionami chia	Koktajl malinowy	Jabłko pieczone z kaszą jaglaną, kokosem i rodzynkami
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Cukinia faszerowana mięsem i pieczarkami z mozzarellą	Pieczony łosoś atlantycki z dzikim ryżem, rukolą i świeży sok marchwiowy	Roladka z kurczaka nadziewana szpinakiem, pomidorami suszonymi z pieczonymi batatami
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Sałatka z jajkiem, rukolą i grzankami	Kanapka z awokado, kiełkami i ogórkiem kiszonym	Leczo wegetariańskie z czerwoną fasolą

