

# JADŁOSPIS - 1800-1850kcal



**Już 10 lat układam jadłospisy na moich klientów.**  
Zawsze staram się dopasować dietę indywidualnie do potrzeb i preferencji smakowych.  
Dzięki temu powstały przepisy, które najczęściej wybieracie i najbardziej wam smakują.

Wiele inspiracji pochodzi właśnie od was!



## JADŁOSPIS KLASYCZNY

Renata Zomerska tel. 502 392 464

# JADŁOSPIS - 1800-1850kcal

## Średni rozkład makroskładników

**Białko 80-90g, Tłuszcze 65-70g, Węglowodany 180-200g**

W jadłospisie znajdziesz zaznaczone kolorami składniki, które możesz wymieniać zgodnie z tabelką wymienników.

Białko

Tłuszcze

Węglowodany

Owoce

Warzywa

**Ten jadłospis, może stać się Twoim sposobem odżywiania.**

# ZACZYNAAMY

**Określ godziny posiłków:**

Śniadanie -

II Śniadanie -

Obiad -

Podwieczorek -

Kolacja -

# PONIEDZIAŁEK

Lp.	Produkty   Przepisy
1.	<p>Jajka - 2</p> <p>Rodzynki 17g</p> <p>Płatki owsiane 30g - 3 łyżki</p> <p>Mąka orkiszowa 10g - 1 łyżka</p> <p>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka</p> <p><b>Omlet z rodzynekami</b> - płatkami wymieszaj z jajkami, dodaj rodzynek. Przypraw - sól, cynamon, imbir. Smaż omlet na oliwie.</p>
2.	<p>Wasa żytnia - 4 kromki</p> <p>Awokado 140g całe</p> <p><b>Pasta z awokado</b> - awokado rozgnieć z przetartym 1 zębkiem czosnku, dodaj sól, pieprz, sok z cytryny.</p> <p>Papryka, pomidor (100g)</p> <p><b>Kanapka z wasą</b> - połącz składniki.</p>
3.	<p>Pierś z kurczaka, indyka 150g</p> <p>Oliwa z oliwek 1 łyżka</p> <p>Pieczarki, papryka, marchew, cebula plaster (200g)</p> <p>Ryż brązowy 50g - 5 łyżek</p> <p><b>Risotto z kurczaka</b> - kurczaka pokrój na kawałki i duś z cebulą na oliwie 10 min. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa, duś całość 10 min. Ugotuj ryż. Przypraw - sól, pieprz, oregano. Wymieszaj całość.</p>
4.	<p>Ryż brązowy 50g - 5 łyżek</p> <p>Papryka czerwona, pomidor, cebula plaster (200g)</p> <p>Ananas z puszki 30g - 1 krążek</p> <p>Oliwa z oliwek 1 łyżka</p> <p><b>Ryż z sosem słodko-kwaśnym</b> - ugotuj ryż. Warzywa pokrój i duś na wodzie z oliwą 10 min. Następnie dodaj pokrojonego w kostkę ananasa i 1 łyżeczkę koncentratu pomidorowego. Duś całość 5 min. Przypraw - chili, papryka słodka, 1 ząbek zmiążdżonego czosnku, curry, sól, pieprz. Ryż wymieszaj z warzywami.</p>
5.	<p>Brokuły 200g, cebula plaster</p> <p>Ser feta 50g</p> <p>Oliwki 10 sztuk</p> <p>Kukurydza 30g - 2 łyżki</p> <p><b>Salatka z brokułami i fetą</b> - brokuł ugotuj, rozdrobnij, dodaj pokrojoną fetę, cebulę, kukurydzę i oliwki. Przypraw - 1 łyżeczka musztardy, sok z cytryny, pieprz. Wymieszaj całość.</p>