



JADŁOSPIS 1900 kcal



www.eat-fit.com.pl

Sposób korzystania z jadłospisu

Jadłospis składa się z 3 posiłków w ciągu dnia oraz przekąski co w dziennym rozliczeniu da Ci około 1900 kcal. Na każdy posiłek masz do wyboru 7 propozycji, co daje Ci bardzo duże możliwości w komponowaniu dziennego menu. Komponując swój dzienny jadłospis wybierasz jeden posiłek z każdej grupy, czyli wybierasz jeden posiłek z śniadań, jeden posiłek z obiadów i jeden posiłek z kolacji plus jakąś przekąskę. Pory posiłków dostosuj do swojego harmonogramu dnia. Pamiętaj o odpowiednim spożyciu wody w ciągu dnia minimum 2 litry dziennie, napoje zero typu Cola są dozwolone, tak samo jak kawa czy herbata pamiętaj tylko, jeśli pijesz słodzoną kawę czy herbatę nie używaj cukru tylko słodzika, unikaj picia soków owocowych mają one całkiem sporo cukru oraz kalorii. Ostatni posiłek staraj się zjeść 2 godziny przed snem.

Przykładowy dzień jedzenia skomponowany z poniższych przepisów:

Śniadanie: Kanapki z wędliną

Obiad: Kotlety mielone z kaszą jaglaną i kalafiozem

Kolacja: Tosty z wędliną

Przekąska: Laysy z pieca

Jeśli coś jest dla Ciebie nie jasne lub masz jakieś pytania napisz na: kontakt@eat-fit.com.pl

ŚNIADANIA 600 KCAL



1. Shake
2. Naleśniki proteinowe
3. Omlet czekoladowy
4. Omlet z łososiem
5. Serek wiejski z warzywami
6. Kanapki z wędliną
7. Mini calzone





Shake owocowy

Makroskładniki: B - 46 g W - 68 g T - 15 g

SKŁADNIKI

- Kefir 2% - 100 gramów
- Mleko 2% - 200 ml
- Serek wiejski wysokobiałkowy - 200 gramów
- Truskawki świeże lub mrożone - 2 garści
- Banan - 80 gramów
- Szpinak świeży lub mrożony - 2 garści
- Płatki owsiane błyskawiczne - 50 gramów

SPOSÓB WYKONANIA

1. Wszystkie składniki dodaj do siebie i zblenduj na gładką masę.

Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta dodaj wody i zblenduj ponownie.





Naleśniki proteinowe

8 Makroskładniki: B - 48 g W - 78 g T - 10 g

SKŁADNIKI

- bakoma men 230 gramów (ja używam tego o smaku owoce leśne)
- jajko - 1 szt.
- Mąka pszenna - 60 gramów
- Jogurt proteinowy - 150 gramów

*Możesz również użyć innego jogurtu
pitnego proteinowego*

SPOSÓB WYKONANIA

1. Jogurt wlej do miski.
2. Wbij jajko do jogurtu i wymieszaj dokładnie mikserem.
3. Dodaj mąkę i jeszcze raz wymieszaj dokładnie.
4. Smaż naleśniki na patelni.
5. Do usmażonych naleśników dodaj jogurt proteinowy





Omlet czekoladowy

Makroskładniki: B - 31 g W - 71 g T - 21 g

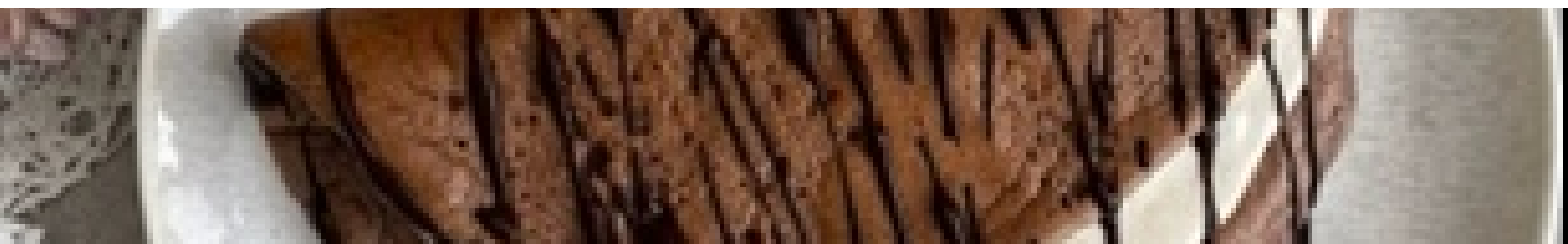
SKŁADNIKI

- Jajka - 3 sztuki
- Banan - 120 gramów
- Płatki owsiane
błyskawiczne - 70 gramów
- Cynamon
- Kakao - 3 gramy
- Proszek do pieczenia - 0.5 łyżeczki

SPOSÓB WYKONANIA

1. Do miski wbij jajka
2. Dodaj płatki owsiane.
3. Dodaj pokrojonego banana.
4. Dodaj cynamon, kakao i proszek do pieczenia.
5. Zblenduj wszystko na gładką masę.
6. Rozgrzej patelnię i usmaż omleta. Możesz lekko posmarować patelnię np. olejem kokosowym.

Gotowanego omleta możesz posmarować lekko jakimś drżemem lub dać na niego owoce typu borówki, truskawki, maliny.





Omlet z łososiem

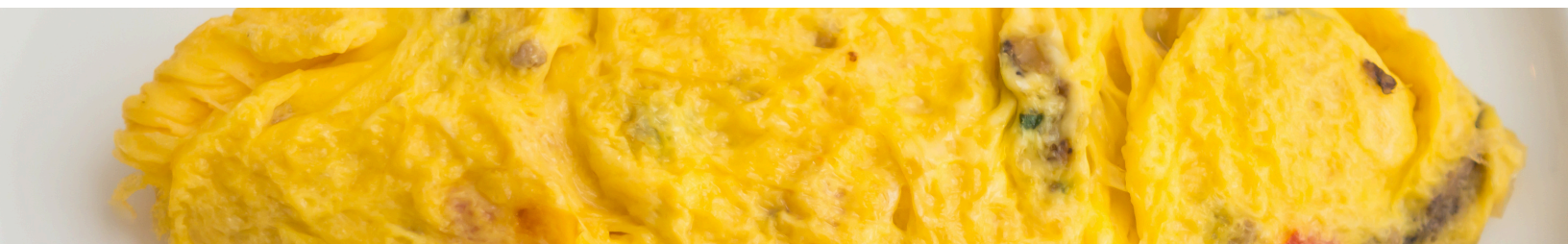
Makroskładniki: B - 45 g W - 2 T - 45g

SKŁADNIKI

- 4 jajka kurze
- łosoś wędzony - 70 gramów
- 1 szklanka świeżego szpinaku (około 30g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (15 ml)
- Szczypiorek do posypania

SPOSÓB WYKONANIA

1. Jajka rozbić do miseczki.
2. Łososia i szpinak pokroić.
3. Rozgrzać patelnię z 1 łyżką oliwy z oliwek.
4. Wrzucić na patelnię szpinak i podsmażyć przez chwilę, aż zwiędnie.
5. Dodać pokrojonego łososia do szpinaku i chwilę podsmażyć razem.
6. Wlać roztrzepane jajka na patelnię z łososiem i szpinakiem.
7. Smażyć pod przykryciem na wolnym ogniu do momentu ścięcia się jajek.
8. Odwrócić omlet na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minuty.
9. Posypać szczypiorkiem przed podaniem.





Serek wiejski z warzywami

Makroskładniki: B - 36g W - 60g T - 7,5g

SKŁADNIKI

- Serek wiejski wysokobiałkowy - 400 gramów
- Chleb pszenny - 3 kromki (80 gramów)
- Ogórek zielony
- Pomidor
- Rzodkiewka
- Szczypiorek

SPOSÓB WYKONANIA

1. Serek wiejski przełóż do miseczki.
2. Warzywa pokrój na kawałki i dodaj do serka wiejskiego.
3. Podawaj z chlebem.





Kanapki z wędliną

Makroskładniki: B - 51 g W - 55 g T - 17 g

SKŁADNIKI

- Chleb żytni razowy - 105 gramów (3 kromki)
- Poledwica sopocka - 120 gramów (8 plastrów)
- Serek twarogowy (np. Almette) - 30 gramów
- Ser żółty proteinowy - 50 gramów (3 plastry)
- sałata
- ogórek zielony
- pomidor
- szczypiorek
- rzodkiewka

SPOSÓB WYKONANIA

1. Chleb posmaruj serkiem twarogowym.
2. Ułóż ser na chlebie.
3. Dodaj wędlinę.
4. Dodaj pokrojone warzywa.





Mini calzone

Makroskładniki: B - 51 g W - 57 g T - 20 g

SKŁADNIKI

- Tortilla pełnoziarnista - 2 szt.
- Filet z kurczaka - 60 gramów
- Ser żółty proteinowy - 80 gramów
- Papryka czerwona
- Ogórek kiszony
- Ketchup - 20 gramów

SPOSÓB WYKONANIA

1. Filet z kurczaka pokrój na kawałki dopraw ulubionymi przyprawami i usmaż na patelni.
2. Na opiekaczu rozłóż tortille
3. Ser pokrój na mniejsze kawałki i połowe rozłóż na spodzie tortilli
4. Dodaj usmażony filet z kurczaka.
5. Dodaj pokrojona paprykę i ogórka kiszzonego.



OBIADY 600 KCAL



- 1. Makaron z tuńczykiem po sycylijsku**
- 2. Kotlety mielone z kaszą jaglaną i kalafiozem**
- 3. Warzywa na parze z dorszem**
- 4. Kanapka z mieloną wołowiną, serem, pomidorem i ogórkiem**
- 5. Wiosenny obiad**
- 6. Ryż z mięsem mielonym i mieszanką chińską**
- 7. Kurczak z warzywami**





Makaron z tuńczykiem po sycylijsku

Makroskładniki: B - 41 g W - 69 g T - 16,5 g

SKŁADNIKI

- Pomidor
- Makaron pełnoziarnisty - 100 g
- Tuńczyk w sosie własnym - 120 g
- Oliwki - 30 g
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 g)
- Oregano suszone
- Pieprz czarny

SPOSÓB WYKONANIA

1. Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu.
2. Rozgrzej patelnię, dodaj oliwę i pokrojone oliwki.
3. Dodaj pokrojone w grubsze plastry pomidory i dodaj oregano.
4. Dodaj tuńczyka i 100 ml wody z makaronu. Całość gotuj na wolnym ogniu, aż dojdzie makaron
5. Rozłóż na talerz i posyp świeżo zmielonym czarnym pieprzem.





Kotlety mielone z kaszą jaglaną i kalafiorem

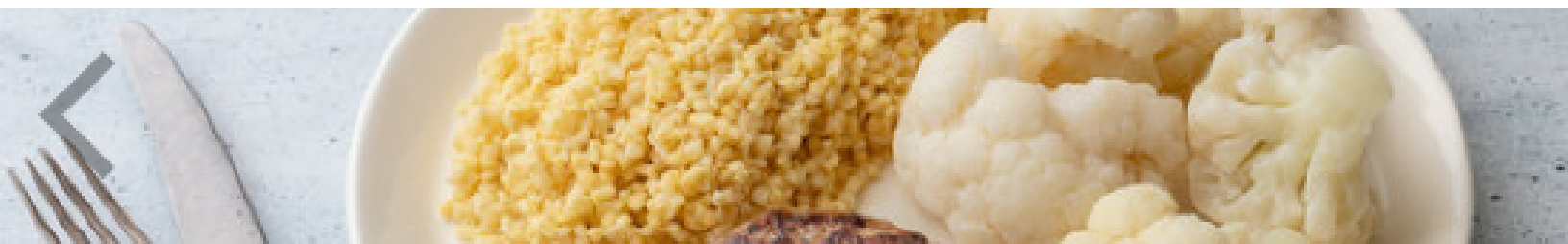
Makroskładniki: B - 39 g W - 65 g T - 22 g

SKŁADNIKI

- Kalafior świeży lub mrożony - 3 × różyczka (150 g)
- Cebula 100 g
- Mięso mielone chude 150 g
- Kasza Jagłana - 90 g
- Przyprawy

SPOSÓB WYKONANIA

1. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Mięso wymieszaj z drobno posiekaną cebulą, pieprzem, majerankiem, słodką papryką i usmaż na rozgrzanej patelni bez tłuszczu.
3. Kalafiora ugotuj na parze





Warzywa na parze z dorszem

Makroskładniki: B - 48 g W - 48 g T - 26 g

SKŁADNIKI

- Dorsz świeży filety bez skóry - 200 g
- Kalafior - 300 g
- Burak - 2 × sztuka
- Marchew - 2 × sztuka
- Jogurt naturalny 75 g
- Majonez - 30 g
- Koperek
- Cytryna
- Sól
- Pieprz czarny

SPOSÓB WYKONANIA

1. Wszystkie warzywa umyj. Buraka obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Kalafiora podziel na różyczki. Marchewkę obierz i pokrój w 1,5 cm kawałki.
2. Dorsza umyj, osusz delikatnie ręcznikami papierowymi i dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.
3. Zarówno dorsza jak i warzywa ugotuj na parze, przy czym najpierw ugotuj warzywa (ok. 10 min), a dopiero później dorsza (ok. 5 min), bo potrzebuje zdecydowanie mniej czasu.
4. W międzyczasie przygotuj sos. Wymieszaj w miseczce jogurt, majonez oraz świeżo posiekany koperek. Dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli tego potrzebujesz. Jeśli lubisz wyraźniejsze smaki, dodaj także czosnek.
5. Podawaj warzywa polane sosem razem z rybą.





Kanapka z mieloną wołowiną, serem, pomidorem i ogórkiem

Makroskładniki: B - 40 g W - 53 g T - 24 g

SKŁADNIKI

- Ciabatta, bułka - 1 × sztuka (80 g)
- Ketchup - 2 × łyżka (50 g)
- Wołowina, mięso mielone - 100 g
- Pomidor
- Skyr, jogurt islandzki - 30 g
- Cebula
- Ser żółty - 2 × plaster (40 g)
- Sałata
- Ogórek konserwowy
- Sól
- Czosnek w proszku
- Papryka w proszku
- Pieprz czarny

SPOSÓB WYKONANIA

1. Cebulę drobno posiekaj, sałatę pokrój w paski (lub porozrywaj w rękach), a pomidora i ogórka pokrój w plastry. Ser pokrój w drobną kostkę lub paski. Przygotuj sos mieszając ketchup ze skyrem.
2. Na patelnię wrzuć mięso mielone i smaż początkowo na małym ogniu, aby wytopił się tłuszcz z mięsa. Gdy tak się stanie dodaj cebulę, zwiększ trochę ogień i smaż mięso z dodatkiem przypraw mieszając. Gdy mięso będzie już gotowe, dodaj ser i wymieszaj, aby ser zaczął się topić.
3. Ciabattę przekrój wzdłuż na pół (z jednej strony ma pozostać nierozkrojona).
4. Obie części pieczywa posmaruj sosem, następnie ułóż na nim sałatę, pomidora, ogórka, na to mięso mielone z serem.





Wiosenny obiad

Makroskładniki: B - 28 g W - 61 g T - 25 g

SKŁADNIKI

- Ziemniaki - 400 gramów
- Jajko - 3 sztuki
- Serek wiejski
wysokobiałkowy - 100
gramów
- Ogórek zielony
- Koperek
- Masło - 10 gramów

SPOSÓB WYKONANIA

1. Ziemniaki obierz i ugotuj.
2. Na patelni dodaj masło i rozgrzej patelnię.
3. Usmaż jajka.
4. Serek wiejski zblenduj na gładką masę.
5. Ogórka pokrój na plastry i wymieszaj z serkiem wiejskim, dopraw do smaku.
6. Ziemniaki posyp koperkiem, podawaj z usmażonym jajkiem oraz mizerią.





Ryż z mięsem mielonym i mieszanką chińską

Makroskładniki: B - 37 g W - 68 g T - 18 g

SKŁADNIKI

- Wołowina, mięso mielone - 125 gramów
- Ryż basmati - 70 gramów
- Mieszanka warzyw chińskich - 400 gramów
- Przyprawa do potraw chińskich
- Przyprawa 5 smaków.

SPOSÓB WYKONANIA

1. Ugotuj ryż.
2. Mięso mielone dopraw przyprawami i usmaż na patelni.
3. Dodaj warzywa na patelnię i duś do momentu aż zmiękną.
4. Wymieszaj warzywa i mięso z ugotowanym ryżem





Filet z warzywami i ziemniaczkami

Makroskładniki: B - 46 g W - 61 g T - 18 g

SKŁADNIKI

- Filet z kurczaka/indyka - 150 gramów
- Warzywa na patelnie - 450 gramów (całe opakowanie)
- Ziemniaczki już gotowe z papryką (Biedronka, Lidl) - 200 gramów
- Oliwa z oliwek - 5 gramów (1 łyżeczka)

Jeśli chcesz możesz użyć zwykłych ziemniaków i ugotować je normalnie w wodzie, ewentualnie później jeszcze podsmażyć na patelni.

SPOSÓB WYKONANIA

1. Filet pokrój w kostkę, wrzuć do miski dodaj oliwę z oliwek oraz dopraw ulubionymi przyprawami i dokładnie wymieszaj.
2. Filet wrzuć na rozgrzana patelnie i smaż aż będzie gotowy.
3. Warzywa na patelnie ugotuj na parze lub usmaż na patelni aż będą miękkie.
4. Ziemniaczki podsmaż na patelni.
5. Podawaj wszystko razem.



KOLACJE 600 KCAL



- 
- 1. Szakszuka**
 - 2. Placuszki z cukinii z fetą i miętą**
 - 3. Jajecznicą z serkiem wiejskim i szpinakiem**
 - 4. Wrap z serem, szynką, sałatą i pomidorem**
 - 5. Sałatka z kurczakiem/tunczykiem**
 - 6. Owsianka truskawkowa z owocami**
 - 7. Tosty z wędliną**
- 



Szakszuka

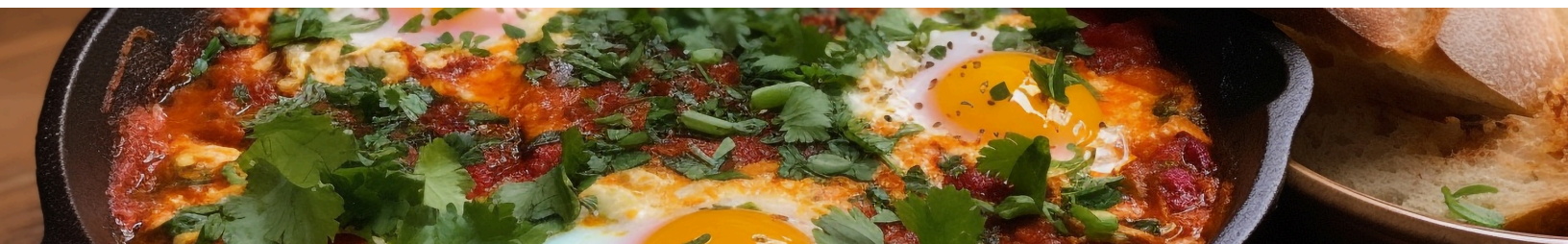
Makroskładniki: B - 34 g W - 55 T - 30 g

SKŁADNIKI

- Jajko - 4 szt.
- Pomidor - 1 szt
- Masło - 8 gramów
- Chleb żytni razowy - 3 kromki
- Przyprawa papryka słodka
- Sól
- Pieprz

SPOSÓB WYKONANIA

1. Pomidora sparz gorącą wodą, obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej masło i wrzuć pokrojonego pomidora. Dodaj przyprawy i smaż aż pomidor zmięknie.
3. Zrób 3 otwory i wbij w nie jajka. Przykryj pokrywką i smaż do momentu aż jajka lekko się zetną.
4. Zjedz danie z patelni razem z chlebem.





Placuszki z cukinii z fetą i miętą

Makroskładniki: B - 29 g W - 20 g T - 46 g

SKŁADNIKI

- Ser Feta 140 gramów /
- Mąka pszenna - 20 gramów
- Jajka kurze 1 sztuka
- Oliwa z oliwek 1 łyżka
- Cukinia, surowa 2 sztuki
- Czosnek, surowy, ząbek 1 sztuka
- Proszek do pieczenia 0.5 łyżeczki
- Świeża mięta 1 garść
- Przyprawy, pieprz, czarny 1 łyżeczka
- Sól 1 łyżeczka

SPOSÓB WYKONANIA

1. Umyj cukinie i zetrzyj je na tarce o dużych oczkach.
2. Przelóż startą cukinię na sitko i posól. Odstaw na około 10-15 minut, aby cukinia puściła sok.
3. Dokładnie odcisnij nadmiar wody z cukinii, używając czystej ściereczki kuchennej lub gazety.
4. W dużej misce połącz startą i odcisniętą cukinię, pokruszoną fetę, jajka, mąkę, posiekaną miętę, czosnek, sól, pieprz oraz proszek do pieczenia.
5. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły i powstała jednolita masa.
6. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek lub innego oleju roślinnego na średnim ogniu.
7. Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
8. Smaż placuszki przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Uważaj, aby nie smażyć na zbyt dużym ogniu, aby placuszki nie spaliły się na zewnątrz, a nie dosmażyły w środku.
9. W razie potrzeby dodaj więcej oleju do smażenia.





Jajecznica ze szpinakiem i serkiem wiejskim

Makroskładniki: B - 45 g W - 39 g T - 30 g

SKŁADNIKI

- Jajko - 4 sztuki
- Serek wiejski
wysokobiałkowy - 90
gramów
- Masło - 5 gramów
- Szpinak - 2 - 3 garści
- Chleb żytni razowy - 70
gramów (2 kromki)

SPOSÓB WYKONANIA

1. Na patelni dodaj masło i rozgrzej patelnię.
2. Dodaj szpinak na patelnię i smaż aż zmięknie.
3. W misce wymieszaj jajka z serkiem wiejskim i dopraw solą i pieprzem.
4. Wlej jajka z serkiem na patelnię, smaż do momentu aż jajka będą odpowiednio ścięte.
5. Zjedź jajecznicę z chlebem.





Wrap z serem, szynką, sałatą i pomidorem

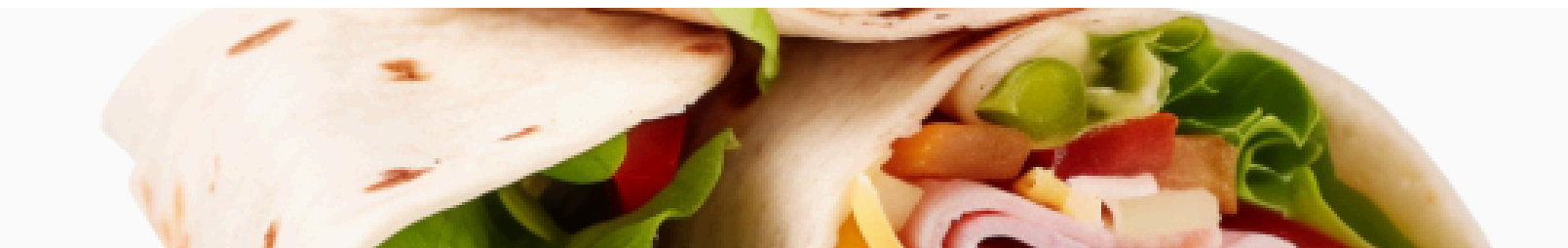
Makroskładniki: B - 52 g W - 57 g T - 20 g

SKŁADNIKI

- Tortilla pełnoziarnista - 2 sztuki
- Sera żółty proteinowy - 4 plastry
- Szynka z indyka - 5 plastrów
- Pomidor - 1 sztuka
- Musztarda - 1 łyżeczka
- Liść sałaty
- Pieprz czarny
- Sól

SPOSÓB WYKONANIA

1. Pokrój pomidor na plasterki lub w kostkę.
2. Rozgrzej wrapy na patelni przez kilka sekund z każdej strony lub w mikrofalówce, aby były miękkie i elastyczne.
3. Musztardę rozsmaruj cienką warstwę na każdym wrapie.
4. Na środku każdego wrapa ułóż równomiernie sałatę, plasterki szynki, sera i pomidora.
5. Dopraw wszystko solą i pieprzem do smaku.
6. Złóż wrapy, zwijając je najpierw od jednego boku do środka, a następnie od drugiego boku, aby zabezpieczyć nadzienie. Możesz również zwinąć je jak burrito, aby były łatwiejsze w jedzeniu.
7. Podawaj wrap z serem, szynką, sałatą i pomidorem natychmiast lub zawiń w folię aluminiową i przechowuj w lodówce do momentu spożycia.





Sałatka z kurczakiem/tuńczykiem

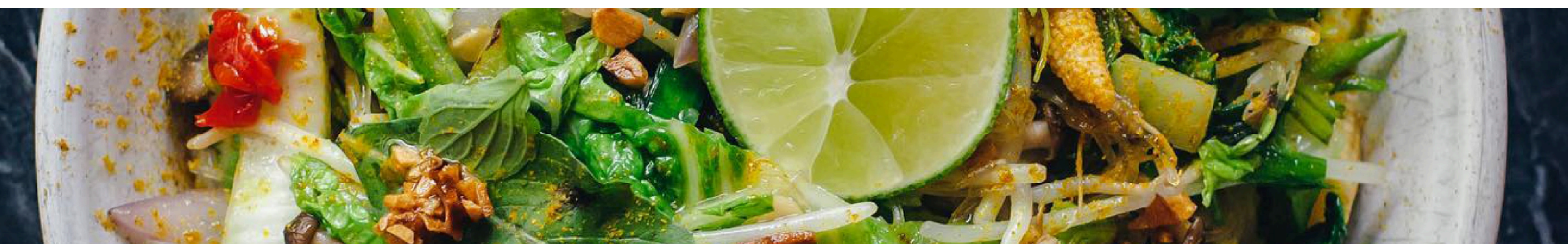
Makroskładniki: B - 70 g W - 57 g T - 9 g

SKŁADNIKI

- Filet z kurczaka/ tuńczyk w sosie własnym - 200 gramów
- Serek wiejski wysokobiałkowy - 150 gramów
- Sałata lodowa
- Ogórek zielony
- Pomidorki koktajlowe
- Chleb żytni razowy - 105 gramów (3 kromki)

SPOSÓB WYKONANIA

1. Filet z kurczaka pokrój na kawałki dopraw ulubionymi przyprawami i usmaż na patelni. Jeśli chcesz użyć tuńczyka, odcedź nadmiar wody z puszki.
2. Serek wiejski zblenduj na gładką masę, dodaj sól i pieprz dla smaku.
3. Sałatę poszatkuj na mniejsze kawałki.
4. Pokrój ogórka oraz pomidorki.
5. Do warzyw dodaj filet z kurczaka lub tuńczyka i wymieszaj.
6. Dodaj zblendowany serek wiejski i jeszcze raz wszystko dokładnie wymieszaj.
7. Podawaj z chlebem





Owsianka truskawkowa z owocami

Makroskładniki: B - 32 g W - 103 g T - 7 g

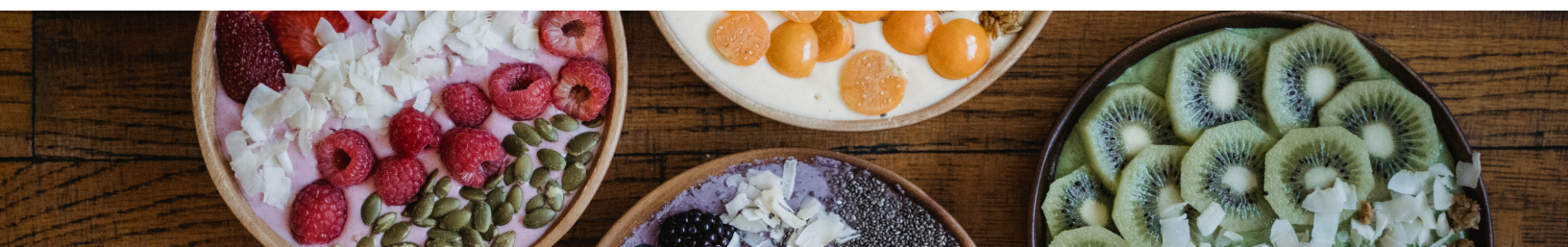
SKŁADNIKI

- Płatki owsiane błyskawiczne - 80 gramów
- Pilos High Protein Jogurt o Smaku Truskawkowym (Lidl) - 200 gramów
- Truskawki - 100 gramów
- Borówki - 50 gramów
- Winogrona - 150 gramów

SPOSÓB WYKONANIA

1. Płatki owsiane zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na chwilę aż płatki wchłoną wodę,
2. Na płatki dodaj jogurt truskawkowy.
3. Truskawki pokrój na kawałki i dodaj na górę jogurtu.
4. Dodaj borówki oraz winogrona.

Możesz wymienić, borówki np. na maliny, możesz dodać również np. kiwi a winogrona wymienić na banana w tej samej ilości.





Tosty z wędliną

Makroskładniki: B - 46 g W - 70 g T - 11 g

SKŁADNIKI

- Chleb tostowy maślany - 6 kromki (130 gramów)
- Ser żółty proteinowy - 70 gramów (3 plastry)
- Wędlina z kurczaka lub Polędwica - 70 gramów
- Ketchup - 20 gramów
- Ogórek kiszony

SPOSÓB WYKONANIA

1. Na chleb tostowy wyłóż ser żółty.
2. Dodaj wędline na tosty.
3. Pokrój ogórka i ułóż na wędlinę.
4. Złóż tosty i zapiekaj w opiekaczu do momentu aż będą przypieczone.
5. Podawaj z ketchupem.



PRZEKAŚKI

100 KCAŁ



- Lays z pieca - 25 gramów
- Popcorn solony - 25 gramów
- Jabłko - 1 szt
- Banan - 1 szt
- Borówki - 180 gramów
- Truskawki - 300 gramów
- Winogrona - 150 gramów
- Wafle kukurydziane - 4 porcje
- Baton Nesquik - 1 szt.
- Baton Knoppers - 1 szt
- Baton Duplo - 1 szt
- Baton Chocapic - 1 szt
- Chrupki kukurydziane czekoladowe - 25 gramów
- Lód kaktus - 1 szt.
- Lody waniliowe - 50 gramów