



wiem lubię jem

JADŁOSPIS NA 3 DNI DLA KOBIETY ZDROWIEJ POWYŻEJ 30 LAT

Trzydniowe zakupy.
Co będzie nam potrzebne
do przygotowania posiłków na trzy dni.



lp	PRODUKT	ILOŚĆ
1	Tuńczyk w sosie własnym	Puszka (100g)
2	Fasola czerwona z puszki	puszka
3	Pomidory	2 kg
4	Kukurydza w puszcze	Mała puszka
5	Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia	
6	Pierś z kurczaka	1 szt.
7	Szpinak świeży	Ok 200g
8	Migdały płatki	50g
9	Oliwki czarne	
10	Rukola	200g
11	Jogurt naturalny	4 szt. po 150g
12	Otręby owsiane	1 opakowanie
13	Śliwki węgierki	5 szt.
14	Serek wiejski	1 op.

15	Szynka drobiowa	5 plastrów wielkości dłoni
16	Ogórek	1 duży
17	Serek twarogowy półtłusty	1 op.
18	Płatki owsiane	1 op.
19	Mieszanka suszonych owoców (niestodzonych)	1 op.
20	Morele	4 szt.
21	Łosoś wędzony na zimno	100g
22	Przecier pomidorowy	opakowanie
23	Siekane mięso z indyka	300g
24	Sałata lodowa	główka
25	Kasza jaglana	opakowanie
26	Kalafior	1 główka
27	Chleb żytni razowy	bochenek
28	Jabłko	1 szt. (150g)

JADŁOSPIS – DZIEŃ 1



POSIŁEK I	POSIŁEK II	POSIŁEK III	POSIŁEK IV - PRZEKĄSKA	POSIŁEK V
Sałatka z tuńczyka	5 śliwek	Kieszonka z piersi kurczaka ze szpinakiem i migdałami Sałatka z rukoli	Jogurt naturalny z otrębami	Serek wiejski lekki + duży pomidor

• PRZEPISY •

POSIŁEK I

SALAATKA Z TUŃCZYKA:

- tuńczyk w sosie własnym 50g
- fasola czerwona z puszki 80g
- 1 mały pomidor
- łyżka kukurydzy
- 3 liście sałaty
- łyżka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

~

Tuńczyk odsączyć z zalewy dodać kukurydzę, fasole, pokrojonego wydrążonego pomidora, sałatę polać oliwą i doprawić do smaku.

+ 2 kromki chleba żytniego razowego

POSIŁEK III:

KIESZONKA Z KURCZAKA ZE SZPINAKIEM I MIGDAŁAMI:

- mała pierś z kurczaka (150g)
- garść świeżych liści szpinaku
- łyżeczka płatków migdałowych

~

Pierś z kurczaka przyprawić naciąć po boku. Ugotowany szpinak wymieszać z migdałami i nafaszerować nim pierś. Tak przygotowaną kieszonkę piec w rękawie foliowym w piekarniku w 200 stopniach ok. 30 min.

SALATKA Z RUKOLI:

- garść rukolii
- 4 pomidorki koktajlowe żółte
- 5 czarnych oliwek
- łyżeczka oliwy z oliwek i parę kropli cytryny

POSIŁEK IV:

- mały jogurt naturalny
- łyżka otrębów pszennych

POSIŁEK V:

- serek wiejski lekki 150g
- pomidor 1 duży (200g)
- + kromka chleba żytniego razowego

JADŁOSPIS – DZIEŃ 2



POSIŁEK I	POSIŁEK II	POSIŁEK III	POSIŁEK IV - PRZEKĄSKA	POSIŁEK V
Ruloniki z szynki z warzywami	Jogurt naturalny z musli z suszonymi owocami	Chili Con Carne i sałatka z zielonej sałaty i ogórka	4 morele	Serek wiejski lekki + duży pomidor

• PRZEPISY •

POSIŁEK I

RULONIKI Z SZYNKI Z WARZYWAMI

- tuńczyk w sosie własnym 50g
- 5 plasterki szynki bez widocznego tłuszczu
- 5 łyżeczki serka twarogowego wymieszanego z odrobiną chrzanu
- 1 ogórek gruntowy
- 3 liście sałaty
- Garść kietków

~

Szynkę smarujemy serkiem, układamy sałatę, ogórka pokrojonego w słupki, kiełki zawijamy.

+ kromka chleba żytniego razowego

POSIŁEK II:

JOGURT NATURALNY Z MUSLI:

- 1 opakowanie małego jogurtu naturalnego (150g),
- 2 czubate łyżki domowego musli z suszonymi owocami (30g)

DOMOWE MUSLI Z SUSZONYMI OWOCOAMI

- otręby pszenne (3 łyżki)
- płatki owsiane (1 opakowanie)
- suszone owoce 150g

POSIŁEK III

CHILI CON CARNE:

- mięso siekane z indyka (100g)
- chili w proszku (1 łyżka) – ale najlepiej według własnego uznania,
- 1/3 puszki pomidory krojone bez skóry z sosem,
- 1/2 średniej cebuli (30g),
- 1 czubata łyżka kukurydzy konserwowej (15g),
- fasola czerwona (50g),
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego,
- czosnek do smaku
- sól i pieprz do smaku
- + 1/2 kalafiora

SAŁATKA Z SAŁATY I OGÓRKA:

- 3 duże liście sałaty,
- 1/2 średniego ogórka,
- 1 łyżka jogurtu naturalnego,
- przyprawy do smaku

POSIŁEK V (SAŁATKA Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA):

- 3 duże liście sałaty lodowej lub zwykłej,
- łosoś wędzony (60g),
- 1 mały pomidor (50g),
- łyżeczka koperku (ok 5g),
- łyżeczka oliwy z oliwek,
- 1/2 łyżeczki musztardy,
- 1/2 łyżeczki miodu

JADŁOSPIS – DZIEŃ 3



POSIŁEK I	POSIŁEK II	POSIŁEK III	POSIŁEK IV - PRZEKĄSKA	POSIŁEK V
Serek wiejski lekki + 5 rzodkiewek	Jabłko (150g)	pulpeciki w sosie ogórkowym sałatka z rukoli i pomidorów	jogurt naturalny z otrębami	sałatka z grzankami

• PRZEPISY •

POSIŁEK III:

PULPECIKI W SOSIE OGÓRKOWYM

– przygotować dwie porcje (2 na obiad następnego dnia)

- 100g mięsa mielonego mieszanego,
- ½ jajka do sklejenia pulpecików,
- 1/3 małej cebuli (30g),
- 100ml jogurtu naturalnego,
- 1 ogórek zielony sałatkowy (120g),
- czosnek do smaku,
- 1 łyżeczka posiekanego koperku (5g),
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sładka papryka, grubo mielony pieprz do smaku.

~

Mięso dokładnie zagnieść z jajkiem, przyprawić na ostro słodką papryką, solą oraz pieprzem. Uformować z mięsnej masy wilgotnymi dłońmi małe klopsiki. Czosnek i cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Ogórki sałatkowe cienko obrać, optukać, przekroić wzdłuż na półki. Ostрым nożem usunąć części z nasionami. Półki ogórka pokroić na średnie kawałki. Mocno rozgrzać oliwę, podsmażyć czosnek i cebule. Dodać wody, dodać pulpeciki i dusić do miękkości. Przygotować sos ogórkowy: wrzucić pokrojone ogórki, dusić na silnym ogniu około 10 minut, przyprawić do smaku solą i pieprzem, następnie zmniejszyć ogień, dusić kolejne 10 minut. Wyłączyć gaz i wlać jogurt naturalny cały czas mieszając. Na końcu przyprawić słodką papryką, solą oraz grubo mielonym pieprzem. Koperkę optukać, osuszyć, drobno posiekać, posypać gotową potrawę.

+ garść fasoli szparagowej gotowanej

SAŁATKA Z RUKOLI I POMIDORAMI:

- Garść rukoli (80g),
- 1 mały pomidor (50g),
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku (5g),
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- kilka kropli soku z cytryny
- przyprawy do smaku,

POSIŁEK IV:

- 1 mały jogurt naturalny (150g),
- 1 łyżka otrąb pszennych lub owsianych (5g),

POSIŁEK V:

SAŁATKA Z GRZANKAMI:

- 3 liście sałaty lodowej (60g),
- 1 mały pomidor (50g),
- 4 zielone oliwki (10g),
- 5 plasterków ogórka
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek,
- zioła do smaku,
- grzanki z jednej kromki chleba żytniego razowego

Kromkę chleba pokroić w drobna kostkę przetożyć na blachę do piekarnika i piec, aż będą chrupkie. Warzywa pokroić w duża kostkę, oliwki przekroić na pół. Wszystko wymieszać doprawić do smaku i połać oliwą. Na koniec posypać grzankami.

Opracowanie:
Paulina Gryz-Ryczywolska Lekarz Dietetyk



poradnia@foodwise.pl
tel. 504 345 456
adres do korespondencji:
ul. Zadumana 1a/122, 02-206 Warszawa, nip 701 044 60 08