



DM - DIET&MOVE

PLAN ŻYWIENIOWY



Przykładowy jadłospis



poniedziałek	wtorek	środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Proteinowy pudding	Bajgle z awokado i łososiem	Nocna owsianka z gruszką i cynamonem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Tofu Bowl z warzywami	Koktajl malinowy	Kasza jaglana z duszonym jabłkiem
Obiad	Obiad	Obiad
Tofu Bowl z warzywami	Makaron w sosie pieczarkowo-szpinakowym	Kasza gryczana z indykiem i brokułem
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa krem z pomidorów z jogurtem	Zupa krem z pomidorów z jogurtem	Truskawki Wrap z kurczakiem

 **poniedziałek****► Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 30.7g, T: 22.37g, W o.: 39.98g)**

Proteinowy pudding (E: 471kcal, B o.: 30.7g, T: 22.37g, W o.: 39.98g)

1 porcja

- Migdały - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Nektarynka - 2/3 sztuki (70g)
- Siemię lniane - 2 łyżki (20g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Pudding proteinowy o smaku czekoladowym - Go Active - 1 opakowanie (200g)



Sposób przygotowania:

1. Siemię lniane wymieszać z puddingiem proteinowym oraz mlekiem.
2. Przełożyć do lodówki na min 3h (najlepiej na noc).
3. Gotowy pudding podawać z owocami i posiekanymi orzechami.

► II śniadanie (E: 421kcal, B o.: 20.92g, T: 13.47g, W o.: 57.05g)

Tofu Bowl z warzywami (E: 421kcal, B o.: 20.92g, T: 13.47g, W o.: 57.05g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Tofu Naturalne Go Vege - 1/2 opakowania (90g)
- Majonez sałatkowy wegański Go Vege - 1/8 opakowania (20ml)



Sposób przygotowania:

1. Warzywa oraz tofu obrać i pokroić na mniejsze kawałki.
2. Wszystko razem piec w piekarniku w 180 stopniach przez 20-30 minut.
3. Podawać z majonezem.

► Obiad (E: 421kcal, B o.: 20.92g, T: 13.47g, W o.: 57.05g)

Tofu Bowl z warzywami (E: 421kcal, B o.: 20.92g, T: 13.47g, W o.: 57.05g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Tofu Naturalne Go Vege - 1/2 opakowania (90g)
- Majonez sałatkowy wegański Go Vege - 1/8 opakowania (20ml)



Sposób przygotowania:

1. Warzywa oraz tofu obrać i pokroić na mniejsze kawałki.
2. Wszystko razem piec w piekarniku w 180 stopniach przez 20-30 minut.
3. Podawać z majonezem.

► Kolacja (E: 474kcal, B o.: 23.5g, T: 10.39g, W o.: 78.47g)

Zupa krem z pomidorów z jogurtem (E: 474kcal, B o.: 23.5g, T: 10.39g, W o.: 78.47g)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 2 sztuki (360g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

1. Marchew i pietruszkę pokroić na mniejsze kawałki, pomidory zostawić w całości - polać oliwą i upiec.
2. Upieczone warzywa zblendować z jogurtem.
3. Przełożyć do miseczki, na wierzchu posypać parmezanem i natką.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1787 kcal	Białko ogółem:	96.04 g
Tłuszcz:	59.7 g	Węglowodany ogółem:	232.55 g



wtorek

► **Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 28.5g, T: 24.21g, W o.: 48.98g)**

Bajgle z awokado i łososiem (E: 528kcal, B o.: 28.5g, T: 24.21g, W o.: 48.98g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 łyżka (25g)
- Łosoś, wędzony - 3/4 opakowania (80g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

1. Przygotuj kanapki z podanych składników.

► **II śniadanie (E: 394kcal, B o.: 22.3g, T: 9.18g, W o.: 64.48g)**

Koktajl malinowy (E: 394kcal, B o.: 22.3g, T: 9.18g, W o.: 64.48g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1/3 porcji (10g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

1. Zblendować wszystkie składniki.

► **Obiad (E: 413kcal, B o.: 18.88g, T: 16.16g, W o.: 50.35g)**

Makaron w sosie pieczarkowo-szpinakowym (E: 413kcal, B o.: 18.88g, T: 16.16g, W o.: 50.35g)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 łyżka (25g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Cebulę oraz pieczarki poddusić na oliwie.
3. Dodać serek śmietankowy, szpinak, odrobinę wody i doprawić.
4. Pod koniec duszenia dodać makaron i posypać parmezanem.

► **Kolacja (E: 474kcal, B o.: 23.5g, T: 10.39g, W o.: 78.47g)**

Zupa krem z pomidorów z jogurtem (E: 474kcal, B o.: 23.5g, T: 10.39g, W o.: 78.47g)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 2 sztuki (360g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

1. Marchew i pietruszkę pokroić na mniejsze kawałki, pomidory zostawić w całości - polać oliwą i upiec.
2. Upieczone warzywa zblendować z jogurtem.
3. Przełożyć do miseczki, na wierzchu posypać parmezanem i natką.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1809 kcal	Białko ogółem:	93.18 g
Tłuszcz:	59.94 g	Węglowodany ogółem:	242.28 g



środa

► **Śniadanie (E: 451kcal, B o.: 21.89g, T: 12.26g, W o.: 65.25g)**

Nocna owsianka z gruszką i cynamonem (E: 451kcal, B o.: 21.89g, T: 12.26g, W o.: 65.25g)

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Płatki owsiane górskie - 6 łyżek (60g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

1. Wieczorem zalać płatki owsiane ciepłą wodą nieco ponad poziom płatków.
2. Przed spożyciem dodać pozostałe składniki.

► **II śniadanie (E: 470kcal, B o.: 18.67g, T: 14.82g, W o.: 68.07g)**

Kasza jaglana z duszonym jabłkiem (E: 470kcal, B o.: 18.67g, T: 14.82g, W o.: 68.07g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (175g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kardamon - 1/5 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

1. Kasze płukać aż woda z płukania będzie czysta, gotować w stosunku: 1 część kaszy i 1,5 części mleka.
2. Jabłka umyć, obrać i pokroić w plasterki.
3. Na patelnię wlać odrobinę wody, dodać oliwę, jabłko, zagotować, a potem dusić z dodatkiem cynamonu i kardamonu.
4. Gdy kasza się ugotuje przełożyć do miseczek i połączyć prażonymi jabłkami wymieszanymi ze skryrem.

► **Obiad (E: 432kcal, B o.: 28.68g, T: 15.33g, W o.: 49.04g)**

Kasza gryczana z indykiem i brokułem (E: 432kcal, B o.: 28.68g, T: 15.33g, W o.: 49.04g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

1. Brokuła podzielić na mniejsze różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie.
2. Kasze gryczaną ugotować w oddzielnym garnku. Indyka pokroić w kostkę, obsypać solą i pieprzem.
3. Marchew zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać marchew i smażyć aż warzywa się zeszkłą.
4. Następnie na patelnię wrzucić indyka i obsmażyć. Na koniec na patelnię wrzucić ugotowaną kaszę oraz brokuły.
5. Wymieszać wszystkie składniki

► **Kolacja (E: 458kcal, B o.: 25.82g, T: 17.94g, W o.: 50.55g)**

Truskawki (E: 33kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

2/3 szklanki (100g)

Wrap z kurczakiem (E: 425kcal, B o.: 25.12g, T: 17.54g, W o.: 42.95g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)
- Majonez sałatkowy wegański Go Vege - 1/8 opakowania (20ml)



Sposób przygotowania:

1. Tortillę posmarować jogurtem zmieszonym z przyprawami, ułożyć szpinak, podsmażone na oliwie kawałki kurczaka i pokrojonego ogórka.
2. Zawinąć w rulon.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1811 kcal	Białko ogółem:	95.06 g
Tłuszcz:	60.35 g	Węglowodany ogółem:	232.91 g

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3



Produkty zbożowe

Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu	80g (1 sztuka)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	60g (2/3 szklanki)
Otręby owsiane	10g (1 i 1/3 łyżki)
Płatki owsiane górskie	60g (6 łyżek)
Ryż basmati	100g (2/3 szklanki)
Tortilla pszenna	60g (1 sztuka)



Warzywa

Brokuły	150g (1/3 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cukinia	200g (1/3 sztuki)
Marchew	345g (7 i 2/3 sztuki)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	240g (12 sztuk)
Pietruszka, korzeń	200g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	20g (3 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	880g (5 i 1/4 sztuki)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki	400g (4 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Białko serwatkowe WPC 80%	10g (1/3 porcji)
Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	405ml (1 i 3/4 szklanki)
Pudding proteinowy o smaku czekoladowym Go Active	200g (1 opakowanie)

Ser parmezan	30g (3 i 1/3 plastra)
Serek śmietankowy, naturalny	50g (2 łyżki)



Mięso i jaja

Mięso z piersi indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	35ml (3 i 1/2 łyżki)
----------------	----------------------



Cukier i słodczy

Kakao 16%, proszek	15g (1 i 1/2 łyżki)
--------------------	---------------------



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	80g (3/4 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70g (1/2 sztuki)
Banan	120g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	175g (1 sztuka)
Maliny, mrożone	100g (1 i 2/3 garści)
Migdały	20g (1 i 1/3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Nektarynka	70g (2/3 sztuki)
Siemię lniane	20g (2 łyżki)
Truskawki	200g (1 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Kardamon	1g (1/5 łyżeczki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	4g (4 szczypty)



Sos pesto, zielony	20g (1 łyżka)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Majonez sałatkowy wegański Go Vege	60ml (1/5 opakowania)
Tofu Naturalne Go Vege	180g (1 opakowanie)