

# JADŁOSPIS WEEKENDOWY



Jadłospis  
weekendowy

**Dietetyk Monika Ciesielska**

# Podsumowanie jadłospisu

Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 07:00</b>	<b>ŚNIADANIE 07:00</b>
Masętko z awokado na dwie porcje Chleb żytni razowy Pomidor Rukola	Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</b>
Grejpfrut (czerwony lub różowy)	Jogurt z wiórkami kokosowymi i jabłkiem
<b>OBIAD 12:30</b>	<b>OBIAD 12:30</b>
Sałatka z kurczakiem	Sałatka z ciecierzycą
<b>PODWIECZOREK 16:00</b>	<b>PODWIECZOREK 16:00</b>
Lody malinowo-bananowe DrLifestyle	Banan pieczony z masłem orzechowym
<b>KOLACJA 19:00</b>	<b>KOLACJA 19:00</b>
Zapiekanka klasyczna	Masętko z awokado na dwie porcje Bułka grahamka Kiełki brokoła
<b>PRZEKĄSKA 20:30</b>	
Ciecierzycyca pieczona Warzywa pokrojone w słupki	

## ŚNIADANIE 07:00

---

### MASEŁKO Z AWOKADO NA DWIE PORCJE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sok z cytryny - 6 g (1 x Łyżka)

Sól (biała) - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Z awokado usuń pestkę i wydrąż miąższ.

2. Przeciśnij czosnek przez praszkę/drobno posiekaj

3. Rozgnieć awokado z pozostałymi składnikami na gładką masę.

### CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

### POMIDOR

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

### RUKOLA

Rukola - 20 g (1 x Garść)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

---

### GREJPFRUT (CZERWONY LUB RÓŻOWY)

Grejfrut (czerwony lub różowy) - 220 g (1 x Sztuka)

## OBIAD 12:30

---

### SAŁATKA Z KURCZAKIEM

Salata rzymska - 175 g (5 x Liść)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyzeczka)

Sok z cytryny - 6 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)

Ser feta - 50 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na niewielkiej ilości oliwy (pół łyżki).

2. Pomidora i ser feta pokrój a sałatę podziel na mniejsze kawałki.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą i sokiem z cytryny.

WIECZORNA UCZTA - Podwieczorek, kolację i przekąskę możesz zjeść w dowolnej kolejności i porze dnia.

## PODWIECZOREK 16:00

---

### LODY MALINOWO-BANANOWE DRLIFESTYLE

Maliny (mrożone) - 150 g (0.3 x Opakowanie)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zamrożone maliny i banana zblendować

## KOLACJA 19:00

### ZAPIEKANKA KLASYCZNA

Pieczarki - 120 g (6 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyzka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyzeczka)  
Sól (biała) - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Szynka z indyka - 45 g (3 x Plasterek)  
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyzeczka)  
Kajzerki - 75 g (1.5 x Sztuka)  
Ser cheddar (pełnotłusty) - 30 g (2 x Plasterek)  
Ketchup - 30 g (2 x Łyzka)

Czas przygotowania: 25 minut

Piekarnik rozgrzać do 180-200 stopni

1. Cebulę i pieczarki posiekać, podsmażyć na rozgrzanej patelni nieustannie mieszając. W razie potrzeby podlać całość wodą
2. Oliwę, oregano, sól, pieprz i ocet i 1 łyżkę keczupu wymieszać
3. Rozsmarować mieszankę po kajzerkach (trzy połówki kajzerki)
4. Odparowane i podsmażone pieczarki wyłożyć na kajzerkach
5. Szynkę pociąć w cienkie paski, wyłożyć na kajzerkach
6. Posypać całość tartym serem
7. Piec przez 5-7 minut
8. Gotowe zapiekanki posypać szczypiorkiem
9. Całość polać keczupem

## PRZEKĄSKA 20:30

### CIECIERZYCA PIECZONA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyzeczka)  
Oliwa z oliwek - 25 g (2.5 x Łyzka)  
Ciecierzycza (w zalewie) - 240 g (12 x Łyzka)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Odsączyć ciecierzycę\* - im dokładniej, tym lepiej
2. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia przesyłać ciecierzycę, wsadzić do piekarnika, nastawić temperaturę na 180/200 stopni (zależnie od piekarnika) i alarm na 15 minut (w tym czasie ciecierzycza do końca wyschnie)
3. W międzyczasie przygotować mieszankę przypraw w dużej misce:  
papryka słodka (główna przyprawa)  
papryka wędzona  
sól (najlepiej gruboziarnista)  
pieprz  
czosnek (przeciśnięty przez prasę)  
papryczka chilli (drobno posiekana)  
coś zielonego w małej ilości - bazylija, oregano, rozmaryn, pietruszka, szczypiorek
4. Po 15 minutach wyciągnąć blachę, ciecierzycę przesyłać do miski z przyprawami i oliwą, dokładnie wymieszać
- Wyłożyć ciecierzycę w przyprawach na blaszce z nowym papierem do pieczenia (chyba, że stary był idealnie suchy) i piec 15-25 minut (na ustawionym grzaniu od dołu).
5. Co najmniej raz wymieszać.
6. Powyżej piętnastej minuty kontrolować czy przyprawy nie zaczynają się przypalać - choć nie powinno to mieć miejsca, to może się zdarzyć. Przy wykładaniu ciecierzycy zadbać o to, by nie było jej za dużo na jednej blaszce. Musi mieć dużo miejsca, by upiec się na chrupko.

### WARZYWA POKROJONE W SŁUPKI

Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)  
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Pokrój warzywa w słupki

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM I POMIDORAMI  
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut  
1. Lekko rozgrzej olej, krótko podsmaż szynkę pokrojoną w kostkę  
2. Wbij jajka, po chwili dodaj szczypior  
3. Zetnij jajka na patelni.  
4. Pomidora pokrój w cząstki.  
5. Zjedz jajecznicę z pomidorem i chlebem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

JOGURT Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI I JABŁKIEM  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Wiórki kokosowe - 10 g (1.67 x Łyżka)  
Jogurt naturalny (2% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Wymieszaj jogurt z wiórkami.  
2. Dodaj pokrojone w grubą kostkę jabłko.

## OBIAD 12:30

BAZA DO SAŁATKI Z CIECIERZYCĄ  
Kuskus - 36 g (3 x Łyżka)  
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka) Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)  
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut  
Ugotować kaszę kuskus.  
Wszystkie składniki wymieszać.  
Do sałatki dodać porcję ciecierzycy "z wczoraj"  
Sałatkę połączyć sosem czosnkowym

SOS CZOSNKOWY  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sok z cytryny - 3 g (0.5 x Łyżka)  
Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)  
Ser feta - 5 g (0.1 x Porcja)



Czas przygotowania: 3 minuty  
1. Czosnek przecisnąć przez praskę  
2. Ser feta połączyć z jogurtem  
3. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać

CIECIERZYCA PIECZONA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.

## PODWIECZOREK 16:00

BANAN PIECZONY Z MASŁEM ORZECHOWYM  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Banana w skórce naciąć wzdłuż  
2. Masłem orzechowym wypełnić nacięcie  
3. Banana zapiekać (w skórce) przez około 10 minut w 180 stopniach (aż skórka banana stanie się czarna)  
4. Całość posypać płatkami migdałów

## KOLACJA 19:00

MASEŁKO Z AWOKADO NA DWIE PORCJE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.




BUŁKA GRAHAMKA  
Bułka grahamka - 65 g (1 x Sztuka)

KIEŁKI BROKUŁA  
Kiełki brokuła - 8 g (1 x Łyżka)

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA	PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>			<b>NAPOJE</b>		
Awokado	140 g	1 x Sztuka	Sok z cytryny	15 g	2.5 x Łyżka
Banan	240 g	2 x Sztuka	<b>TŁUSZCZE</b>		
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka	Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x Łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka	<b>ZBOŻOWE</b>		
Czosnek	35 g	7 x Ząbek	Kuskus	36 g	3 x Łyżka
Grejpfrut (czerwony lub różowy)	220 g	1 x Sztuka			
Jabłko	150 g	1 x Sztuka			
Kiełki brokuła	8 g	1 x Łyżka			
Maliny (mrożone)	150 g	0.3 x Opakowanie			
Marchew	135 g	3 x Sztuka			
Ogórek zielony (długi)	180 g	1 x Sztuka			
Papryka czerwona (świeża)	140 g	1 x Sztuka			
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka			
Pieczarki	120 g	6 x Sztuka			
Pomidor	360 g	3 x Sztuka			
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka			
Rukola	20 g	1 x Garść			
Sałata rzymska	175 g	5 x Liść			
Szczypiorek	35 g	7 x Łyżeczka			
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>					
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta			
Oregano (suszone)	13 g	4.33 x Łyżeczka			
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	1 x Szczypta			
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta			
Sól (biała)	5 g	5 x Szczypta			
<b>NABIAŁ</b>					
Jaja kurze (cafe)	112 g	2 x Sztuka			
Jogurt grecki	20 g	1 x Łyżka			
Jogurt naturalny (2% tł.)	200 g	10 x Łyżka			
Ser cheddar (pełnotłusty)	30 g	2 x Plasterek			
Ser feta	55 g	1.1 x Porcja			
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>					
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja			
Szynka parmeńska (Prosciutto)	15 g	1 x Plaster			
Szynka z indyka	45 g	3 x Plasterek			
<b>PIECZYWO</b>					
Bułka grahamka	65 g	1 x Sztuka			
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka			
Kajzerki	75 g	1.5 x Sztuka			
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>					
Masło orzechowe	30 g	2 x Łyżeczka			
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka			
Wiórki kokosowe	10 g	1.67 x Łyżka			
<b>INNE</b>					
Ketchup	30 g	2 x Łyżka			
Ocet balsamiczny	3 g	1 x Łyżeczka			
<b>LEGENDA</b>					

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana