



## Jadłospis jednodniowy dla osoby aktywnej fizycznie

---



### ŚNIADANIE 07:00

#### **JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

**Czas przygotowania: 10 minut.**

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym oleju.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

K:398.2 / B:18.7 / T:21.2 / WP:29.9 / F:6.5

---



### II ŚNIADANIE 10:30

#### **OWSIANKA Z KIWI**

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 80 g (3 x Łyżka)  
Słonecznik, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Kiwi - 112 g (1.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 15 g (1.5 x Łyżka)

**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Wymieszaj płatki z jogurtem i odstaw by napęczniały.
2. Pokrój kiwi i dodaj do owsianki razem ze słonecznikiem.

K:200.2 / B:6.9 / T:6.2 / WP:27.3 / F:3.7

---



### OBIAD 12:30

#### **KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM**

Ryż biały basmati - 60 g (4 x Łyżka)  
Kurkuma - (1 x Szczypta)  
Bazylija (suszona) - (1 x Szczypta)  
Ananas - 80 g (1 x Plaster)  
Pieprz czarny mielony - (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - (1 x Szczypta)  
Cukier - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 10 g (1,5 x Łyżka)  
Cynamon - (1 x szczypta)  
Oregano (suszone) – (1 x szczypta)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (0,5 x Szklanka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (0.75 x Porcja)

**Czas przygotowania: 35 minut**

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę.
2. Dodaj pokrojony w paski filet. Dopraw solą, pieprzem, oregano, suszoną bazylią, kurkumą i cynamonem.
3. Dodaj pokrojony w kostkę ananas oraz pomidory z puszki.
4. Dodaj cukier lub słodzik oraz sok z cytryny i gotuj aż sos zgęstnieje.

K:601.7 / B:39.8 / T:13.3 / WP:74.5 / F:7.9

---



### PRZEKĄSKA PRZED TRENINGIEM 15:00

#### **KANAPKA Z TUŃCZYKIEM**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)

**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Nałóż składniki na chleb, pomidora pokrój w łódki i zjedz razem z kanapkami.

K:199.6 / B:15.7 / T:1.8 / WP:27.3 / F:5.8

---



### PRZEKĄSKA PO TRENINGU 18:30

#### **KOKTAJL BANANOWY**

*Czas przygotowania: 6 minut*

*Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)*

*Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.5 x Szklanka) 100ml wody.*

*Banan - 120 g (1 x Sztuka)*

*1. Zmiksuj w blenderze owoce z jogurtem, orzechami i*

K:201.8 / B:6.4 / T:3.8 / WP:33.0 / F:3.8



### KOLACJA 20:30

#### **OMLET Z FETĄ OLIVKAMI I BAZYLIĄ**

*Czas przygotowania: 15 minut*

*Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 40 g (1,5 x Łyżka)*

*Pomidor - 30 g (0.25 x Sztuka)*

*Ser typu "Feta" - 30 g (Odważyć)*

*Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 10 g (4 x sztuka)*

*Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 75 g (0.25 x Szklanka)*

*Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)*

*Pieprz czarny mielony - (1 x Szczypta)*

*Płatki owsiane - 25 g (0,25 x szklanka)*

*Bazyliia (suszona) - (1 x Szczypta)*

*1. Jajko zmiksować z płatkami, mlekiem oraz odrobiną pieprzu.*

*2. Wylać na patelnię masę jajeczną, zmniejszyć ogień i smażyć ok. 2 minuty.*

*3. Następnie dodać pokruszoną fetę, pokrojone oliwki oraz posiekaną bazylię.*

*4. Przykryć i smażyć, aż omlet zetnie się z wierzchu.*

*5. Gotowy przystroić świeżą bazylią, pomidorami i polać jogurtem.*

K:399.8 / B:27.5 / T:20.6 / WP:24.8 / F:3.0

## Suma wartości odżywczych

2001.2 - K: kalorie  
115.0 - B: białko  
67.0 - T: tłuszcze  
216.8 - WP: węglowodany przyswajalne  
30.6 - F: błonnik

## Lista potrzebnych produktów

### OWOCE I WARZYWA

Ananas 80 g 1 x Plaster  
Banan 120 g 1 x Sztuka  
Cebula 50 g 0.5 x Sztuka  
Kiwi 112 g 1.5 x Sztuka  
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 10 g 4 x Sztuka  
Pomidor 210 g 1.75 x Sztuka  
Pomidory z puszeki (krojone) 100 g 0,5 x Szklanka  
Sałata 10 g 2 x Liść

### ZBOŻOWE

Płatki owsiane 40 g 4 x Łyżka  
Ryż biały basmati 60 g 4 x Łyżka

### PIECZYWO

Chleb żytni razowy 120 g 4 x Kromka

### ORZECHY I ZIARNA

Stoniecznik, pestki, łuskane 5 g 0.5 x Łyżka  
Nasiona chia 5 g 1 x Łyżeczka

### INNE

Cukier 5 g 1 x Łyżeczka

### RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym 60 g 2 x Łyżka

### TŁUSZCZE

Masło ekstra 5 g 1 x Łyżeczka  
Olej rzepakowy 15 g 1.5 x Łyżka

### NABIAŁ

Jaja kurze całe 224 g 4 x Sztuka  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) 120 g 4,5 x Łyżka  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 225 g 0.75 x Szklanka  
Ser typu "Feta" 30 g (Odważyć)

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazyliia (suszona) 2 x Szczypta  
Cynamon 1 x Szczypta  
Kurkuma 1 x Szczypta  
Oregano (suszone) 1 x Szczypta  
Pieprz czarny mielony 2 x Szczypta  
Sól himalajska 1 x Szczypta

### MIEŚO I WYROBY MIEŚNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150 g 0.75 x Porcja

### NAPOJE

Sok cytrynowy 10 g 1,5 x Łyżka



**Smak Motywacji**  
Dietetyk - Trener zdrowego żywienia

