

7-dniowy jadłospis — dieta śródziemnomorska

Jadłospis ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji lekarskiej lub dietetycznej.

Dzień 1

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Owsianka z Jogurtem, borówkami i orzechami	Płatki owsiane (60 g), Jogurt naturalny (150 g), Borówki (100 g), Orzechy włoskie (15 g), Nasiona chia (10 g)	430 kcal	Białko: 18 g; Tłuszcze: 16 g; Węglowodany: 53 g	Wymieszaj płatki z jogurtem. Dodaj Borówki, posiekane orzechy i nasiona chia.
Przekąska 1	Jabłko z migdałami	Jabłko (150 g), Migdały (20 g)	190 kcal	Białko: 4 g; Tłuszcze: 10 g; Węglowodany: 24 g	Pokrój jabłko i podaj z migdałami.
Obiad	Grillowana Pierś z kurczaka z kaszą bulgur i sałatką	Pierś z kurczaka (150 g), Kasza bulgur (70 g, sucha), Pomidor (100 g), Ogórek (100 g), Papryka (80 g), Oliwa z oliwek (15 g)	610 kcal	Białko: 49 g; Tłuszcze: 20 g; Węglowodany: 55 g	Ugotuj kaszę. Kurczaka dopraw ziołami i grilluj. Warzywa pokrój, wymieszaj i skrop oliwą.
Przekąska 2	Jogurt naturalny z truskawkami i chia	Jogurt naturalny (150 g), Truskawki (100 g), Nasiona chia (10 g)	150 kcal	Białko: 9 g; Tłuszcze: 5 g; Węglowodany: 16 g	Wymieszaj jogurt z truskawkami i nasionami chia.
Kolacja	Sałatka grecka z fetą i pełnoziarnistym pieczywem	Feta (60 g), Pomidor (150 g), Ogórek (100 g), Papryka (80 g), Oliwki (20 g), Oliwa (10 g), Chleb pełnoziarnisty (60 g)	470 kcal	Białko: 18 g; Tłuszcze: 25 g; Węglowodany: 43 g	Pokrój warzywa i fetę, dodaj oliwki, skrop oliwą. Podawaj z pieczywem.

Dzień 2

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Jajecznicza ze Szpinakiem, Pomidorem i pieczywem	Jajka (120 g), Szpinak (50 g), Pomidor (100 g), Oliwa (10 g), Chleb pełnoziarnisty (70 g)	445 kcal	Białko: 23 g; Tłuszcze: 21 g; Węglowodany: 42 g	Podsmaż szpinak i Pomidora na oliwie, dodaj jajka. Podawaj z pieczywem.
Przekąska 1	Pomarańcza i Orzechy włoskie	Pomarańcza (180 g), Orzechy włoskie (15 g)	185 kcal	Białko: 3 g; Tłuszcze: 10 g; Węglowodany: 22 g	Obierz pomarańczę i podaj z orzechami.
Obiad	Pieczony łosoś z ziemniakami i fasolką	Łosoś (150 g), Ziemniaki (250 g), Fasolka szparagowa (150 g), Oliwa (10 g), Cytryna	650 kcal	Białko: 40 g; Tłuszcze: 29 g; Węglowodany: 54 g	Łososa dopraw cytryną i ziołami, piecz ok. 18–20 min w 180°C. Ziemniaki i fasolkę ugotuj.
Przekąska 2	Hummus z warzywami	Hummus (60 g), Marchew (100 g), Ogórek (100 g)	220 kcal	Białko: 7 g; Tłuszcze: 12 g; Węglowodany: 22 g	Warzywa pokrój w słupki i podawaj z Hummusem.
Kolacja	Salatka z Tuńczykiem, fasolą i Pomidorem	Tuńczyk (100 g), Fasola czerwona (80 g), Pomidor (150 g), Cebula (30 g), Rukola (40 g), Oliwa (10 g)	420 kcal	Białko: 38 g; Tłuszcze: 13 g; Węglowodany: 34 g	Odsącz tuńczyka i fasolę. Wymieszaj z warzywami, rukolą i oliwą.

Dzień 3

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Jogurt grecki z owocami, płatkami i migdałami	Jogurt grecki (200 g), Płatki owsiane (40 g), Borówki (80 g), Banan (80 g), Migdały (15 g)	455 kcal	Białko: 23 g; Tłuszcze: 15 g; Węglowodany: 54	Przełóż jogurt do miski, dodaj płatki, owoce i posiekane migdały.
Przekąska 1	Gruszka z orzechami	Gruszka (160 g), Orzechy włoskie (15 g)	180 kcal	Białko: 2 g; Tłuszcze: 10 g; Węglowodany: 24 g	Pokrój gruszkę i podaj z orzechami.
Obiad	Indyk z warzywami, Ryżem brązowym i oliwą	Pierś z indyka (150 g), Ryż brązowy (70 g, suchy), Cukinia (120 g), Papryka (100 g), Pomidor (100 g), Oliwa (15 g)	610 kcal	Białko: 48 g; Tłuszcze: 19 g; Węglowodany: 61 g	Ugotuj ryż. Indyka i warzywa pokrój, podsmaż na oliwie i duś do miękkości.
Przekąska 2	Kefir z truskawkami	Kefir (250 ml), Truskawki (100 g)	155 kcal	Białko: 10 g; Tłuszcze: 4 g; Węglowodany: 19 g	Zblenduj kefir z truskawkami lub podawaj osobno.
Kolacja	Makaron pełnoziarnisty z Tuńczykiem i Pomidorami	Makaron pełnoziarnisty (70 g, suchy), Tuńczyk (100 g), Pomidory (150 g), Szpinak (50 g), Oliwa (10 g)	480 kcal	Białko: 34 g; Tłuszcze: 12 g; Węglowodany: 57 g	Ugotuj makaron. Podgrzej pomidory ze szpinakiem, dodaj tuńczyka i oliwę, wymieszaj z makaronem.

hl

Dzień 4

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Omlet z warzywami i fetą + pieczywo	Jajka (120 g), Feta (40 g), Pomidor (80 g), Szpinak (40 g), Oliwa (5 g), Chleb pełnoziarnisty (60 g)	410 kcal	Białko: 24 g; Tłuszcze: 20 g; Węglowodany: 37 g	Usmaż omlet na oliwie, dodaj warzywa i fetę. Podawaj z pieczywem.
Przekąska 1	Kiwi i Migdały	Kiwi (150 g), Migdały (20 g)	190 kcal	Białko: 5 g; Tłuszcze: 10 g; Węglowodany: 23 g	Obierz kiwi i podaj z migdałami.
Obiad	Dorsz z kuskusem pełnoziarnistym i warzywami	Dorsz (180 g), Kuskus pełnoziarnisty (70 g, suchy), Cukinia (100 g), Pomidor (100 g), Papryka (80 g), Oliwa (15 g)	520 kcal	Białko: 46 g; Tłuszcze: 17 g; Węglowodany: 50 g	Kuskus zalej wrzątkiem. Dorsza dopraw i piecz 15–18 min w 180°C. Warzywa podduś na oliwie.
Przekąska 2	Hummus z pieczywem pełnoziarnistym	Hummus (50 g), Chleb pełnoziarnisty (50 g)	245 kcal	Białko: 9 g; Tłuszcze: 8 g; Węglowodany: 33 g	Posmaruj pieczywo Hummusem i podawaj.
Kolacja	Salatka z kurczakiem, awokado i warzywami	Pierś z kurczaka (120 g), Awokado (70 g), Sałata (60 g), Pomidor (120 g), Ogórek (100 g), Oliwa (10 g)	430 kcal	Białko: 36 g; Tłuszcze: 24 g; Węglowodany: 18 g	Kurczaka ugrilluj i pokrój. Wymieszaj z warzywami i awokado, skrop oliwą.

Dzień 5

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Owsianka z bananem, Jogurtem i orzechami	Płatki owsiane (60 g), Jogurt naturalny (150 g), Banan (100 g), Orzechy włoskie (15 g)	440 kcal	Białko: 18 g; Tłuszcze: 14 g; Węglowodany: 59 g	Ugotuj płatki na wodzie, po przestudzeniu dodaj jogurt, banana i Orzechy.
Przekąska 1	Jabłko z masłem orzechowym	Jabłko (150 g), Masło orzechowe 100% (20 g)	195 kcal	Białko: 5 g; Tłuszcze: 10 g; Węglowodany: 24 g	Pokrój jabłko i podawaj z masłem orzechowym.
Obiad	Kurczak po śródziemnomorsku z kaszą bulgur	Pierś z kurczaka (150 g), Kasza bulgur (70 g, sucha), Pomidor (120 g), Cukinia (100 g), Oliwki (20 g), Oliwa (10 g)	600 kcal	Białko: 50 g; Tłuszcze: 18 g; Węglowodany: 55 g	Ugotuj kaszę. Kurczaka przypraw ziołami, ugrilluj. Dodaj warzywa i Oliwki, skrop oliwą.
Przekąska 2	Jogurt grecki z borówkami	Jogurt grecki (170 g), Borówki (100 g)	175 kcal	Białko: 16 g; Tłuszcze: 5 g; Węglowodany: 18 g	Wymieszaj Jogurt z borówkami.
Kolacja	Bruschetta z Pomidorami i mozzarellą	Chleb pełnoziarnisty (80 g), Mozzarella (80 g), Pomidor (150 g), Bazylia, Oliwa (10 g)	465 kcal	Białko: 25 g; Tłuszcze: 21 g; Węglowodany: 43 g	Pieczycwo podpiecz, dodaj pomidory i mozzarellę, udekoruj bazylią i skrop oliwą.

Dzień 6

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Jajka na miękko z awokado i pieczywem	Jajka (120 g), Awokado (70 g), Pomidor (100 g), Chleb pełnoziarnisty (60 g), Oliwa (5 g)	425 kcal	Białko: 20 g; Tłuszcze: 22 g; Węglowodany: 38 g	Ugotuj Jajka na miękko. Podawaj z awokado, pomidorem i pieczywem.
Przekąska 1	Banan i Orzechy	Banan (100 g), Orzechy włoskie (15 g)	190 kcal	Białko: 3 g; Tłuszcze: 10 g; Węglowodany: 27 g	Podawaj banana z porcją orzechów.
Obiad	Gulasz z ciecierzycą i warzywami	Ciecierzycza gotowana (150 g), Pomidory (150 g), Cukinia (100 g), Papryka (100 g), Cebula (50 g), Oliwa (15 g), Feta (40 g)	535 kcal	Białko: 20 g; Tłuszcze: 22 g; Węglowodany: 60 g	Podsmaż cebulę, dodaj warzywa i Pomidory. Dodaj ciecierzycę i duś 10–15 min. Podawaj z fetą.
Przekąska 2	Kefir i Kiwi	Kefir (250 ml), Kiwi (100 g)	155 kcal	Białko: 10 g; Tłuszcze: 4 g; Węglowodany: 20 g	Podawaj schłodzony kefir z kiwi.
Kolacja	Pstrąg pieczony z ziemniakami i sałatą	Pstrąg (180 g), Ziemniaki (200 g), Sałata (60 g), Pomidor (100 g), Ogórek (80 g), Oliwa (10 g)	500 kcal	Białko: 42 g; Tłuszcze: 20 g; Węglowodany: 39 g	Pstrąga dopraw cytryną i ziołami, piecz ok. 20 min w 180°C. Ziemniaki ugotuj, sałatę wymieszaj z warzywami i oliwą.

The logo consists of the lowercase letters 'h' and 'l' in a light pink, rounded, sans-serif font. The 'h' and 'l' are connected, with the 'h' having a small loop at the top and the 'l' being a simple vertical stroke.

Dzień 7

Posiłek	Nazwa	Składniki (g)	Wartość energetyczna	Makroskładniki	Przygotowanie
Śniadanie	Jogurt grecki z owocami, miodem i orzechami	Jogurt grecki (200 g), Truskawki (100 g), Banan (80 g), Miód (10 g), Orzechy włoskie (15 g)	430 kcal	Białko: 22 g; Tłuszcze: 15 g; Węglowodany: 51 g	Wymieszaj jogurt z owocami, miodem i posiekanymi orzechami.
Przekąska 1	Pomarańcza z migdałami	Pomarańcza (180 g), Migdały (20 g)	205 kcal	Białko: 5 g; Tłuszcze: 11 g; Węglowodany: 24 g	Obierz pomarańczę i podaj z migdałami.
Obiad	Kurczak z warzywami i Ryżem brązowym	Pierś z kurczaka (150 g), Ryż brązowy (70 g, suchy), Brokuły (120 g), Papryka (100 g), Oliwa (15 g)	610 kcal	Białko: 51 g; Tłuszcze: 19 g; Węglowodany: 59 g	Ugotuj Ryż. Kurczaka ugrilluj, brokuły ugotuj na parze, paprykę podduś. Dodaj oliwę.
Przekąska 2	Hummus z ogórkiem i Marchewką	Hummus (60 g), Ogórek (120 g), Marchew (100 g)	220 kcal	Białko: 7 g; Tłuszcze: 12 g; Węglowodany: 23 g	Warzywa pokrój w słupki i podawaj z hummusem.
Kolacja	Sałatka z Tuńczykiem, jajkiem i warzywami	Tuńczyk (100 g), Jajko (50 g), Pomidor (120 g), Ogórek (100 g), Sałata (60 g), Oliwki (20 g), Oliwa (10 g)	430 kcal	Białko: 39 g; Tłuszcze: 22 g; Węglowodany: 14 g	Ugotuj jajko, pokrój i wymieszaj z tuńczykiem oraz warzywami. Dodaj oliwki i oliwę.

The logo consists of the lowercase letters 'h' and 'l' in a light pink, rounded, sans-serif font. The 'h' and 'l' are connected, with the 'h' having a small loop at the top and the 'l' being a simple vertical stroke.

Tabela porównawcza dni (sumy dzienne)

Dzień	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
1	1850	98	76	191
2	1920	111	85	174
3	1880	117	60	215
4	1795	120	79	161
5	1875	114	68	199
6	1805	95	78	184
7	1895	124	79	171

Uwaga: Kaloryczność i makroskładniki są wartościami orientacyjnymi i zależą od konkretnych produktów oraz sposobu przygotowania.

hl