



JADŁOSPIS DLA MAŁEGO ODKRYWCY

zdrowy start dla malucha

1300 kcal



Kilka słów ode mnie

Jestem dietetykiem, ale przede wszystkim – mamą małej Anastazji.

Pamiętam doskonale moment, gdy przyszło nam rozpocząć rozszerzanie diety.

Byłam pełna obaw – czy sobie poradzę, czy dobrze to robię, czy moje dziecko się nie zakrztusi... Każdy nowy posiłek był dla mnie małym wyzwaniem.

Z czasem zrozumiałam jednak, że strach ma wielkie oczy. Dzieci uczą się jedzenia powoli, we własnym tempie – i to jest w porządku. Moja córeczka też nie wszystko chciała jeść. Przez długi czas pieczarki były naszym największym „nie”. Podawałam je w różnych formach, cierpliwie, bez presji... aż pewnego dnia zjadła je jako pierwsze. Chciałabym, żeby ten jadłospis był dla Ciebie wsparciem, nie źródłem stresu.

Zaufaj sobie, obserwuj swoje dziecko i cieszcie się wspólnymi chwilami przy stole. Bo jedzenie to nie tylko kalorie – to miłość, bliskość i wspólne odkrywanie świata smaków. 🍷

Z ciepłymi pozdrowieniami,

Paulina Guzik-Krzystek

Dietetyk i mama Anastazji



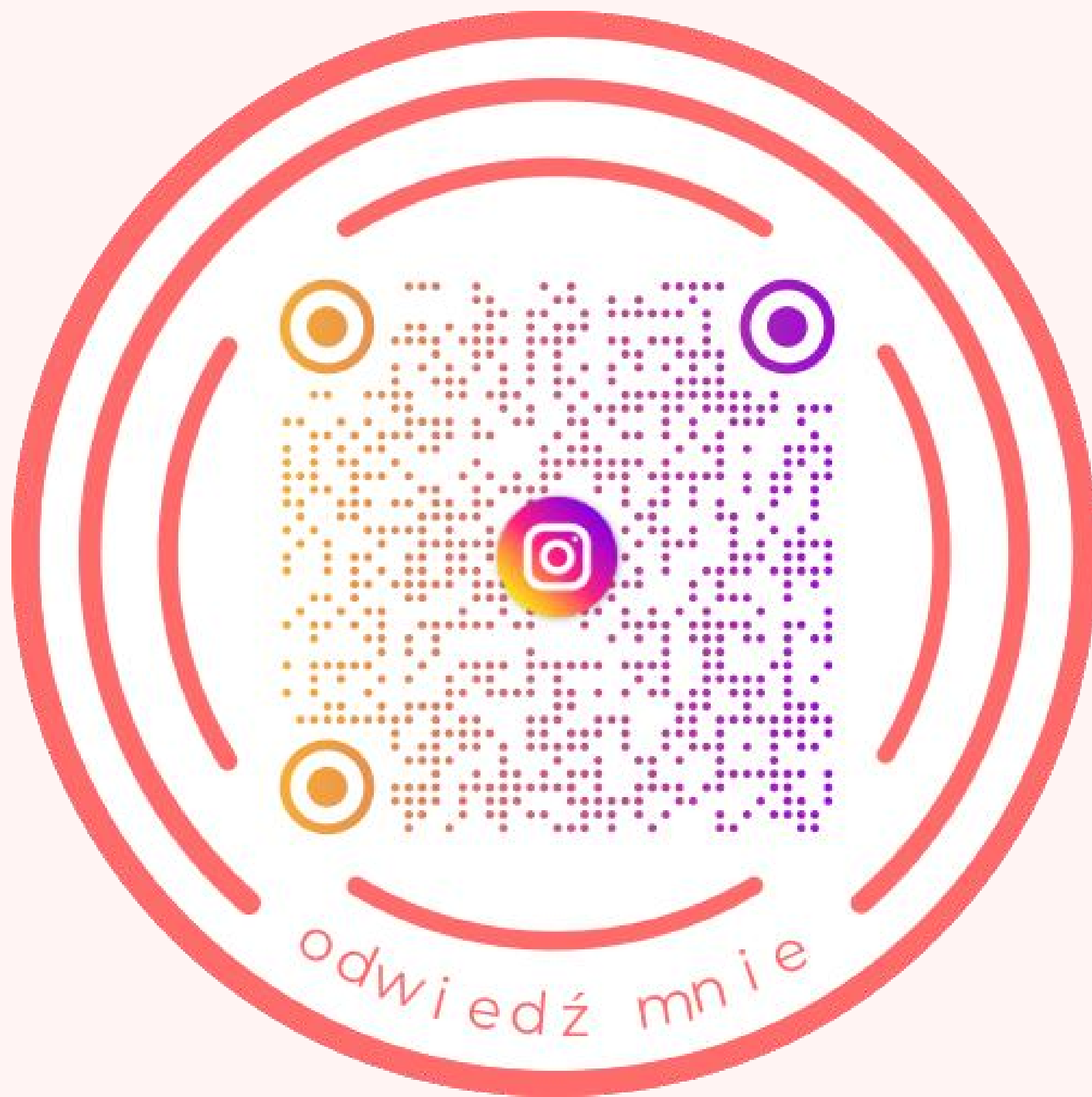
@dietflypaulinaguzik



www.dietfly.pl



**Jeśli podoba Ci się ten jadłospis,
zaobserwuj mój profil na IG**



Zeskanuj kod QR

@dietflypaulinaguzik

Kilka wskazówek na dobry start

Nie każde dziecko polubi wszystko od razu

jeśli maluch odrzuca jakiś produkt, nie rezygnuj. Eksponuj go regularnie w różnych formach – z czasem może go zaakceptować.



Dostosuj porcje do apetytu dziecka

jadłospis jest orientacyjny, a apetyt malucha może się różnić każdego dnia.



Zmiany są w porządku

możesz zamieniać podobne produkty (np. kaszę na ryż), by dopasować jadłospis do upodobań i dostępności składników.



Nie stresuj się, jeśli coś nie wyjdzie

jeśli posiłek nie został zjedzony, potraktuj to jako część procesu nauki, nie porażkę.



Pozwalaj dziecku na samodzielność

nawet jeśli robi bałagan, daj mu możliwość dotykania, próbowania i poznawania jedzenia po swojemu.



Ciesz się wspólnym czasem przy stole

jedzenie to nie tylko kalorie, ale też relacja, radość i budowanie dobrych nawyków na przyszłość.



Oznaczenia



10 minut

czas przygotowania posiłku

E: 327 kcal B: 18.8 g T: 16.4 g WO: 25.4 g

E – energia liczona w kcal

B – ilość białka (g)

T – ilość tłuszczu (g)

WO – ilość węglowodanów (g)



posiłek bogaty w żelazo



posiłek bez glutenu



posiłek bez mięsa



posiłek bez jajek



posiłek bez nabiału



posiłek, który można mrozić



posiłek wysokoenergetyczny



Dzień 1

Śniadanie: Jajecznica na parze z koperkiem, pieczywo

II Śniadanie: Twarożek ze śliwką

Obiad: Duszone mięso z koperkowym puree i marchewką

Podwieczorek: Krem czekoladowy z awokado i banana z kawałkami orzechów

Kolacja: Kanapka z rzodkiewką i twarogiem



Śniadanie



10 minut

E: 327 kcal B: 18.8 g T: 16.4 g WO: 25.4 g



Jajecznica na parze z koperkiem, pieczywo

Jajka kurze całe	110 g (2 sztuki)
Koper ogrodowy	4 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Chleb orkiszowy jasny	50 g (2 kromki)

1. Jajko wybić do miseczki, dodać sól, rozmieszać widelcem.
2. Patelnię umieścić na rondlu z wrzącą wodą.
3. Wlać jajo.
4. Gotować pod przykryciem kilka minut, aż do ścięcia się jaja.
5. Pieczywo skropić olejem.
6. Podawać z jajkiem posypanym koperkiem.

II Śniadanie



5 minut

E: 203 kcal B: 22.2 g T: 6.3 g WO: 14.7 g



Twarożek ze śliwką

Ser twarogowy półtłusty	100 g (0.5 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	75 g (3 łyżki)
Śliwki	55 g (1 sztuka)

1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem oraz szczyptą cynamonu.
2. Dodaj kawałki owoców.

Wskazówka: Posyp twarożek uprażonymi płatkami migdałów - nadadzą chrupkości. Świetnie sprawdzi się również sezam. Dodaj odrobinę miodu lub syropu klonowego, jeśli Twoje dziecko lubi bardziej deserowy smak.



Obiad



40 minut

E: 391 kcal B: 22 g T: 20.1 g WO: 34.8 g



Duszone mięso z koperkowym puree i marchewką

Ziemniaki	100 g (2 małe sztuki)
Marchew	45 g (1 sztuka)
Mąka pszenna, typ 500	12 g (1 łyżka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g (1 porcja)
Masło ekstra	10 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek	5 g (0.5 łyżki)
Koper ogrodowy	8 g (2 łyżki)
Gałka muszkatołowa mielona	1 g (1 szczypta)
Tymianek (suszone)	2 g (2 szczypty)
Oregano (suszone)	2 g (2 szczypty)

1. Ziemniaki ugotuj w lekko osolonej wodzie, ugnieć na puree. Wymieszaj z łyżeczką oleju rzepakowego, szczyptą gałki muszkatołowej i drobno posiekanym koperkiem.
2. Marchewkę obierz i ugotuj razem z pokrojonym w niewielką kostkę mięsem w niewielkiej ilości delikatnie osolonej wody. Pod koniec gotowania pozwól, aby większość bulionu odparowała, następnie dokładnie wszystko posiekaj.
3. W pozostałym z gotowania bulionie rozpuść mąkę – mieszkankę dodaj do posiekanej marchewki i mięsa, następnie gotuj, aż powstanie sos. Dopraw całość do smaku, na koniec do sosu dodaj masło i wymieszaj.
4. Koperkowe puree wyłóż na talerz, pośrodku zrób zagłębienie i dodaj marchewkowy sos z posiekanym mięsem.



Podwieczorek



10 minut

E: 131 kcal B: 2.7 g T: 5.7 g WO: 19.1 g



Krem czekoladowy z awokado i banana
z kawałkami orzechów

Awokado	28 g (0.2 sztuki)
Banan	60 g (0.5 małej sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	30 g (2 łyżki)
Kakao 16%,	proszek 3 g

1. Zblenduj wszystkie składniki razem.

Kolacja



5 minut

E: 250 kcal B: 16.4 g T: 7.7 g W: 28.1 g



Kanapka z rzodkiewką i twarogiem

Oregano (suszone)	1 g (0.2 łyżeczki)
Masło ekstra	5 g (0.5 łyżeczki)
Rzodkiewka	15 g (1 sztuka)
Chleb orkiszowy jasny	50 g (2 kromki)
Ser twarogowy półtłusty	60 g (2 plastry)

1. Przekrój bułkę.
2. Posmaruj masłem, twarożek wymieszaj ze startą rzodkiewką i posyp do smaku oregano.





Dzień 2

Śniadanie: Kaszka manna z malinami

II Śniadanie: Krem z groszku

Obiad: Dorsz na parze z puree ziemniaczano-kalafiorowym

Podwieczorek: Budyń kakaowy

Kolacja: Omlet z jarmużem i marchewką

Śniadanie



20 minut

E: 332 kcal

B: 14.6 g

T: 10.9 g

WO: 50.1 g



Kaszka manna z malinami

Kasza manna	36 g (3 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250 g (1 szklanka)
Maliny	70 g (1 garść)
Płatki migdałowe	10 g (1 łyżka)

1. Ugotuj kaszę w mleku, można wystudzić.
2. Pod koniec dodaj umyte maliny lub mrożone, do tego posypać pokruszonymi płatkami migdałowymi.

Wskazówka: Wersja bez laktozy: Użyj mleka kokosowego lub migdałowego.



II Śniadanie



15 minut

E: 192 kcal

B: 9.2 g

T: 11 g

WO: 21.3 g



Krem z groszku

Cebula	38 g (0.5 średniej sztuki)
Oliwa z oliwek	20 g (2 łyżki)
Groszek zielony, mrożony	225 g (0.5 opakowania)
Bulion warzywny (domowy)	500 g (2 szklanki)
Oregano (suszone)	1 g (1 szczypta)
Bazylia (suszone)	1 g (1 szczypta)

1. W garnku rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, chwilę zeszklić i dodać groszek.
2. Podsmażyć kilka minut, zalać bulionem i gotować ok. 10 minut. Zupę zblendować na krem i doprawić.

Porcja: 1/2

Obiad



50 minut

E: 406 kcal

B: 24 g

T: 16.8 g

WO: 45.2 g



Dorsz na parze z puree ziemniaczano-kalafiorowym

Dorsz Atlantyczny	100 g (1 porcja)
Pieprz czarny mielony	1 g (1 szczypta)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	30 g (2 łyżki)
Ziemniaki	200 g (2 średnie sztuki)
Masło klarowane	15 g (1 łyżka)
Sól morską	3 g (3 szczypty)

1. Brokuły wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 4 minuty, odcedzić.
2. Rybę mrożoną włożyć bezpośrednio na parę (bez wcześniejszego rozmrażania), w połowie czasu gotowania oprószyć delikatnie solą i pieprzem.
3. Ziemniaki i kalafiora ugotować oddzielnie w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić, dodać masło, kalafior i ugniatać na gładką masę z dodatkiem mleka roślinnego.
4. Puree wyłożyć na talerz, dodać rybę.



Podwieczorek



5 minut

E: 134 kcal B: 5.6 g T: 2.9 g WO: 22.6 g



Budyń kakaowy

Kasza manna	18 g (1.5 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	3 g (0.5 łyżeczki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100 g (0.4 szklanki)
Cynamon mielony	3 g (0.5 łyżeczki)

1. Mleko podgrzewać w garnku nie doprowadzając do zagotowania.
Wsypać kaszę, następnie pokruszoną czekoladę i mieszać do jej rozpuszczenia (można opcjonalnie dodać szczyptę chili).
2. Gdy masa zgęstnieje zblendować na gładko i ostudzić.
3. Przed podaniem posypać odrobiną cynamonu.

Kolacja



10 minut

E: 266 kcal B: 15.1 g T: 20.9 g W: 6.9 g



Omlet z jarmużem i marchewką

Jaja kurze całe	110 g (2 sztuki)
Jarmuż	20 g (1 garść)
Marchew	45 g (1 sztuka)
Masło klarowane	10 g (1 łyżeczka)
Oregano suszone	1 g (1 szczypta)
Bazyliia suszona	1 g (1 szczypta)

1. Na rozgrzanym maśle podsmaż pokrojone warzywa.
2. Wlej na patelnię roztrzepane i przyprawione jajka.
3. Smaż pod przykryciem z dwóch stron.





Dzień 3

Śniadanie: Omlet szpinakowy

II Śniadanie: Mus truskawkowy z twarogiem

Obiad: Pierś duszona z warzywami i ryżem

Podwieczorek: Koktajl na maślanie z malinami

Kolacja: Placki z batatów

Śniadanie



15 minut

E: 332 kcal

B: 14.6 g

T: 10.9 g

WO: 50.1 g



Omlet szpinakowy

Jaja kurze całe	110 g (2 sztuki)
Masło klarowane	15 g (1,5 łyżeczki)
Szpinak	50 g (2 garście)
Serek śmietankowy Bieluch	20 g (2 łyżeczki)
Pieprz czarny mielony	1 g (1 szczypta)
Oregano (suszone)	5 g (1 łyżeczka)

1. Dodaj szpinak, podsmaż na maśle.
2. Jajka umieść w naczyniu blendera, dodaj podsmażony szpinak, przyprawy i zmiksuj na gładko.
3. Masę jajeczną przełóż na rozgrzaną patelnię teflonową i smaż z obu stron.
4. Omlet posmaruj serkiem.

Wskazówka: Smaż szpinak tylko 1–2 minuty – zachowa kolor i wartości odżywcze.

Posyp gotowy omlet prażonym sezamem dla chrupkości.

Do masy jajecznej możesz dodać łyżkę mleka lub jogurtu naturalnego.

II Śniadanie



5 minut

E: 190 kcal

B: 16.7 g

T: 9.3 g

WO: 12.5 g



Mus truskawkowy z twarogiem

Truskawki	75 g (1 garść)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50 g (2 łyżki)
Płatki migdałowe	10 g (1 łyżka)
Ser twarogowy półtłusty	60 g (2 plastry)

1. Zblenduj truskawki (świeże albo mrożone) z jogurtem i serem.
2. Posyp płatkami.

Obiad



20 minut

E: 378 kcal

B: 30.1 g

T: 7.6 g

WO: 42.7 g



Pierś duszona z warzywami i ryżem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g (1 porcja)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Hortex Marchewka z Groszkiem	200 g (1 porcja)
Ryż basmati	36 g (0.2 szklanki)
Pietruszka, liście	2 g (1 łyżka)
Oregano suszone	1 g (1 szczypta)
Bazyliia suszona	1 g (1 szczypta)

1. Mięso doprawić i usmażyć na rozgrzanej oliwie.
2. Polać wodą, dodać warzywa i dusić do miękkości pod przykryciem.
3. Podawać z ugotowanym ryżem i posypać pietruszką.



Podwieczorek



5 minut

E: 135 kcal

B: 8.3 g

T: 3.5 g

WO: 21.8 g



Koktajl na maślanec z malinami

1. Wszystko zmiksować.

Robico, Maślanka	200 g (0.8 szklanki)
Płatki owsiane	5 g (1 łyżeczka)
Maliny	70 g (1 garść)

Wskazówka: Dodaj łyżeczkę nasion chia lub siemienia lnianego – podniesiesz błonnik i kwasy omega-3.

Kolacja



25 minut

E: 295 kcal

B: 10.1 g

T: 10.4 g

WO: 41.2 g



Placki z batatów

Bataty	200 g
Jaja kurze całe	55 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Oregano (suszone)	1 g (1 szczypta)

1. Zetrzyj bataty na tarce.
2. Dodaj jajka i przyprawy.
3. Wymieszaj składniki.
4. Smaż na rozgrzanej oliwie.





Dzień 4

Śniadanie: Delikatna owsianka z bananem

II Śniadanie: Muffiny jajeczne z cukinią

Obiad: Risotto dyniowe z indykiem

Podwieczorek: Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem

Kolacja: Zupa krem z dyni



Śniadanie



10 minut

E: 306 kcal B: 9.1 g T: 6.9 g WO: 55.9 g



Delikatna owsianka z bananem

Banan	120 g (1 mała sztuka)
Płatki owsiane	30 g (3 łyżki)
Wiórki kokosowe	5 g (1 łyżeczka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125 g (0.5 szklanki)

1. Płatki owsiane ugotować w 150 ml mleka z dodatkiem wiórków kokosowych, następnie przełożyć do miski.
2. Dodać pokrojonego na cienkie plastry banana.

II Śniadanie



25 minut

E: 190 kcal B: 16.9 g T: 11.4 g WO: 8.5 g



Muffiny jajeczne z cukinią

Jaja kurze całe	110 g (2 sztuki)
Jarmuż	40 g (2 garście)
Cukinia	150 g (1 mała sztuka)
Oregano suszone	1 g (1 szczypta)

1. Odcąć twarde końcówki liści jarmużu, zalać wrzątkiem i trzymać w nim około 3 minuty. Następnie posiekać.
2. Cukinię zetrzeć na dużych oczkach.
3. W osobnej misce roztrzepać jajka, dodać posiekany jarmuż, cukinię, przyprawy i wymieszać składniki.
4. Nakładać do foremek i piec w 180°C przez około 15 minut.

Wskazówka: Do masy możesz dodać drobno posiekany szczypiorek.

Meal prep: Upiecz większą porcję – muffinki świetnie sprawdzają się jako przekąska na wynos.

Trik: Po wystudzeniu łatwiej odchodzą od papierowych foremek.

Obiad



30 minut

E: 382 kcal B: 24 g T: 16.6 g WO: 37.7 g



Risotto dyniowe z indykiem

Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g (1 porcja)
Curry	1 g (1 szczypta)
Por	25 g (0.5 kawałka)
Oliwa z oliwek	15 g (1,5 łyżki)
Dynia	120 g (1,2 porcji)
Ryż basmati	30 g (2 łyżki)
Oregano suszone	5 g (1 łyżeczka)

1. Mięso pokrój w kostkę i przypraw.
2. Dynię pokrój w kostkę.
3. Por pokrój w półksiężycy.
4. Mięso wrzuć na głęboką patelnię z rozgrzanym olejem, następnie por, podsmaż 2–3 minuty, dodaj dynię, podlać 2–3 łyżkami wody, duś pod przykryciem 5 minut.
5. Gdy mięso będzie miękkie, dodaj czarnuszkę i wymieszaj.
6. Ryż przepłukać na sicie, ugotować w wodzie w stosunku 1:1. Zagotować. Odstawić pod przykryciem do napęcznienia.



Podwieczorek



5 minut

E: 133 kcal B: 16.2 g T: 3.5 g WO: 9.9 g



Serek wiejski z rzodkiewką i ogórkiem

Serek wiejski naturalny	150 g (1 opakowanie)
Ogórek	50 g (1 mała sztuka)
Rzodkiewka	15 g (1 sztuka)
Oregano suszone	1 g (1 szczypta)

1. Pokrój w kostkę warzywa i wymieszaj z serkiem.
2. Przypraw.

Kolacja



35 minut

E: 260 kcal B: 8.5 g T: 9.4 g WO: 43.8 g



Zupa krem z dyni

Marchew	25 g (0,5 sztuki)
Cebula	50 g (0,5 małej sztuki)
Ziemniaki, średnio	90 g (1 średnia sztuka)
Dynia	200 g (2 porcje)
Bulion warzywny (domowy)	200 g (0,8 szklanki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g (1 łyżka)
Pilos, Śmietana 12%	18 g (1 łyżka)
Curry	1 g (1 szczypta)
Gałka muszkatołowa mielona	1 g (1 szczypta)
Sól biała	1 g (1 szczypta)
Pieprz czarny mielony	1 g (1 szczypta)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)

1. Dynię obierz ze skórki, usuń pestki i pokrój miąższ w drobną kostkę. Opcjonalnie możesz kupić gotową mrożoną dynię.
2. Ziemniaki i cebulę pokrój w kostkę, czosnek w cienkie plasterki, marchew zetrzyj na tarce.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj czosnek, cebulę i przyprawy. Chwilę podsmaż. Dodaj resztę warzyw.
4. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut – opcjonalnie możesz dodać odrobinę wody.
5. Dodaj zahartowany wcześniej jogurt, wymieszany ze śmietaną, i całość zmiksuj na krem. Przypraw.

Wskazówka: Zamiast jogurtu możesz dodać łyżkę mleczka kokosowego.





Dzień 5

Śniadanie: Pasta jajeczna z pieczywem

II Śniadanie: Serek wiejski z musem śliwkowym

Obiad: Makaron z puree z dyni

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi

Kolacja: Zupa krem z cukinii na mleczku kokosowym



Śniadanie



10 minut

E: 336 kcal

B: 22.4 g

T: 13 g

WO: 31.9 g



Pasta jajeczna z pieczywem

Jaja kurze całe	110 g (2 sztuki)
Ogórek	50 g (1 mała sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	75 g (3 łyżki)
Chleb orkiszowy jasny	50 g (2 kromki)
Oregano suszone	1 g (1 szczypta)

1. Ugotowane na twardo jajka posiekać, dodać do nich warzywa pokrojone w drobną kostkę.
2. Doprawić do smaku, wymieszać. Połączyć z jogurtem i posiekanym szczypiorkiem.
3. Pieczywo posmarować przygotowaną pastą.

II Śniadanie



15 minut

E: 206 kcal

B: 9.9 g

T: 2.2 g

WO: 39.2 g



Serek wiejski z musem śliwkowym

Serek wiejski naturalny	80 g (4 łyżki)
Banan	120 g (1 mała sztuka)
Śliwki	55 g (1 sztuka)
Cynamon, mielony	1 g (1 szczypta)

1. W naczyniu blendera umieścić banana, serek i cynamon. Zblenduj na gładką masę.
2. Śliwki pokrój w łódeczki, podlej wodą i duś na patelni aż zmiękną.
3. Owoc przełóż na mus.

Wskazówka: Zamiast śliwek użyj owoców jagodowych w sezonie letnim.

Obiad



40 minut

E: 336 kcal

B: 16.8 g

T: 5.2 g

WO: 72.6 g



Makaron z puree z dyni

Dynia	280 g (0.2 sztuki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g (1 mały kubek)
Makaron tagliatelle	55 g (0.5 szklanki)
Cynamon, mielony	5 g (1 łyżeczka)

1. Dynię wydrzążyć, usunąć pestki.
2. Pokroić na kawałki o grubości ok. 2 cm i wyłożyć na papierze do pieczenia.
3. Piec ok. 30 minut w temperaturze 200°C.
4. Oddzielić skórkę od miąższu, zblendować.
5. Podawać z ugotowanym makaronem i jogurtem naturalnym.

Wskazówka: Dodaj łyżkę jogurtu greckiego, aby sos był aksamitny.



Podwieczorek



10 minut

E: 138 kcal

B: 4.5 g

T: 2.9 g

WO: 26.5 g



Mus jabłkowy z płatkami owsianymi

Jabłko	150 g (1 mała sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100 g (0.4 szklanki)
Płatki owsiane	5 g (1 łyżeczka)

1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. W garnku podgrzej mleko i wrzuć pokrojone jabłko.
3. Duś przez chwilę, dodaj cynamon i płatki owsiane.
4. Gdy jabłko i płatki zmiękną, przełóż mus do miseczki.

Kolacja



25 minut

E: 270 kcal

B: 8.8 g

T: 9.4 g

WO: 26.5 g



Zupa krem z cukinii na mleczku kokosowym

Cukinia	150 g (1 mała sztuka)
Ziemniaki	200 g (2 sztuki)
Bulion warzywny (domowy)	250 g (1 szklanka)
Mleczko kokosowe (21%)	40 g (4 łyżki)

1. Pokrojone w kostkę ziemniaki ugotować w niewielkiej ilości bulionu.
2. Pod koniec dodać cukinię pokrojoną w plastry, doprawić do smaku.
3. Gdy warzywa będą miękkie, dodać mleczko kokosowe i zmiksować całość na gładki krem.





Dzień 6

Śniadanie: Twarogowe placuszki z jabłkiem

II Śniadanie: Jogurt naturalny z brzoskwinia

Obiad: Łosoś na parze, ziemniaki i buraczki

Podwieczorek: Koktajl na kefirze z gruszką

Kolacja: Kanapki z marchewkową pastą

Śniadanie



15 minut

E: 350 kcal

B: 22.5 g

T: 17.4 g

WO: 27.5 g



Twarogowe placuszki z jabłkiem

Ser twarogowy półtłusty	60 g (2 plastry)
Jaja kurze całe	55 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	8 g (1.5 łyżeczki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25 g (1 łyżka)
Cynamon, mielony	1 g (1 szczypta)
Mąka orkiszowa pełnoziarnista	24 g (2 łyżki)
Jabłko	75 g (0.5 małej sztuki)

1. Twaróg rozdrobnij w misce, wymieszaj z żółtkiem jajka.
2. Białko ubij na pianę (możesz również dodać białko jaj bez ubijania – wtedy placuszki będą mniej puszyste).
3. Do miski z twarogiem dodaj białko, jajka, mąkę, cynamon oraz starte na tarce lub drobno pokrojone jabłko.
4. Placuszki smaż na oliwie. Całość polej jogurtem wymieszanym.

Wskazówka: Aby placuszki były puszyste, dodaj szczyptę proszku do pieczenia lub ubij białka na sztywną pianę.

Jabłka możesz zastąpić gruszką lub śliwkami.

Fit słodkości – Podawaj z jogurtem greckim i odrobiną miodu

II Śniadanie



5 minut

E: 188 kcal

B: 9.4 g

T: 8.4 g

WO: 21.2 g



Jogurt naturalny z brzoskwinia

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g (1 mały kubek)
Brzoskwinia	85 g (1 sztuka)
Płatki migdałowe	10 g (1 łyżka)

1. Obierz brzoskwinie ze skórki i pokrój w kosteczkę.
2. Wymieszaj jogurt z owocem i pozostałymi składnikami.



Obiad



45 minut

E: 383 kcal

B: 24 g

T: 19 g

WO: 33.8 g



Łosoś na parze, ziemniaki i buraczki

Łosoś, świeży	100 g (1 porcja)
Ziemniaki	100 g (2 małe sztuki)
Burak	100 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny	6 g (1 łyżka)
Oregano suszone	5 g (1 łyżeczka)

1. Kawałek mrożonej ryby wyłóż bezpośrednio na parę i paruj.
2. Przełóż na talerz, posyp przyprawami.
3. Ugotuj ziemniaki.
4. Buraki oczyść szczoteczką, upiecz w piekarniku w skórce do miękkości. Ostudź, obierz, zetrzyj na tarce na wiórki.
5. Wymieszaj ze szczyptą soli, pieprzu, sokiem z cytryny i oliwą. Na talerzu ułóż ugotowaną komosę, dodaj rybę i buraczki.



Podwieczorek



5 minut

E: 134 kcal

B: 5 g

T: 2.7 g

WO: 24.5 g



Koktajl na kefirze z gruszką

Kefir, 2% tłuszczu	125 g (0.5 szklanki)
Gruszka	130 g (1 sztuka)

1. Wszystkie składniki zmiksować razem.

Kolacja



50 minut

E: 269 kcal

B: 8.5 g

T: 6.3 g

WO: 47 g



Kanapki z marchewkową pastą

Marchew	90 g (1 sztuka)
Chleb orkiszowy jasny	75 g (3 kromki)
Oliwa z oliwek	5 g (0.5 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3 g (0.5 łyżeczki)

1. Marchew obierz, skrop oliwą i piecz w 180°C przez 45 minut.
2. Studzoną marchew zmiksuj z przyprawami na gładką pastę.
3. Kromki chleba posmaruj pastą.





Dzień 7

Śniadanie: Cynamonowa jaglanka z jabłkiem i bananem

II Śniadanie: Placuszki dyniowe wytrawne

Obiad: Pulpety w sosie pomidorowym z kaszą

Podwieczorek: Jaglane babeczki z marchewką i cynamonem

Kolacja: Zupa krem buraczano-batatowy

Śniadanie



15 minut

E: 333 kcal

B: 8.6 g

T: 4.4 g

WO: 68.9 g



Cynamonowa jaglanka z jabłkiem i bananem

Kasza jaglana	39 g (3 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125 g (0.5 szklanki)
Jabłko	130 g (1 mała sztuka)
Cynamon, mielony	0.5 g (1 szczypta)
Banan	50 g (0.5 małej sztuki)

1. Kaszę ugotuj w mleku wraz z cynamonem i pokrojonym w kostkę jabłkiem i bananem obranym ze skórki.



II Śniadanie



45 minut

E: 185 kcal

B: 8.4 g

T: 10.0 g

WO: 19.7 g



Placuszki dyniowe wytrawne

Białko jaja kurzego	35 g (1 sztuka)
Dynia	200 g (1 szklanka)
Kurkuma, mielona	1 g (1 szczypta)
Pieprz czarny mielony	1 g (1 szczypta)
Oliwa z oliwek	7 g (1 łyżka)
Mąka jaglana	10 g (1 łyżka)
Sól morska	1 g (1 szczypta)

1. Dynię obierz, zetrzyj na tarce na wiórki.
2. Białko oddziel od żółtka.
3. Białko ubij na sztywną pianę. Dodaj dynię, musztardę i delikatnie wymieszaj.
4. Dodaj mąkę i przyprawy, wymieszaj.
5. Na koniec dodaj oliwę, wymieszaj.
6. Piekarnik nagrzej do 180 stopni.
7. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia, nakładaj łyżką placuszki.
8. Zapiekaj w piekarniku ok. 15 min, na złoty kolor.

Porcja: 1/2

Obiad



40 minut

E: 383 kcal

B: 22.2 g

T: 5.1 g

WO: 68 g



Pulpety w sosie pomidorowym z kaszą

Majeranek	1 g (1 szczypta)
Sól biała	2 g (2 szczypty)
Koper ogrodowy	3 g (1 łyżeczka)
Bułka tarta	11 g (1 łyżka)
Jaja kurze całe	55 g (1 sztuka)
Mielony filet z piersi indyka, bez skóry	100 g (1 porcja)
Woda	50 g (0.25 szklanki)
Pomidory z puszki (krojone)	250 g (0.5 puszki)
Kasza jaglana	40 g (4 łyżki)

1. Mięso dopraw solą i pieprzem ziołowym, dodaj bułkę tartą i uformuj niewielkie kotleciki/kulki.
2. Do garnka/na patelnię dodaj pół szklanki wody, podgrzej, a następnie ułóż pulpety, duś pod przykryciem.
3. Gdy pulpety będą gotowe, odlej nadmiar wody, dodaj pomidory z puszki i dopraw do smaku.
4. Pulpety w sosie podawaj z ugotowaną kaszą.

Porcja: 1/2



Podwieczorek



25 minut

E: 126 kcal

B: 5.4 g

T: 5.7 g

W:O 14.4 g



Jaglane babeczki z marchewką i cynamonem

Kasza jaglana	30 g (0.2 szklanki)
Marchew	50 g (0.5 sztuki)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Jaja kurze całe	55 g (1 sztuka)
Mąka jaglana	15 g (1 łyżka)
Cynamon, mielony	1 g (1 szczypta)

1. Ugotowaną kaszę jaglaną połącz z marchewką, jajkiem, olejem i przyprawami – powstanie gęsta masa.
2. Przełóż do silikonowych foremek na muffinki (lub wyłożonych papierem).
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 20–25 minut, aż wierzch się lekko zarumieni.
4. Babeczki dobrze znoszą mrożenie – można zrobić większą porcję na zapas.

Porcja: 1/2

Wskazówka: Dodaj odrobinę skórki pomarańczowej – babeczki będą pachnieć świętami.

Po wystudzeniu zamróż – po rozmrożeniu są równie pyszne.

Kolacja



45 minut

E: 274 kcal

B: 5.6 g

T: 15.4 g

WO: 32.1 g



Zupa krem buraczano-batatowy

Burak	200 g (2 sztuki)
Bataty	200 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	7 g (1 łyżka)
Liść laurowy	1 g (1 liść)
Sól morską	1 g (1 szczypta)
Pieprz czarny mielony	1 g (1 szczypta)
Płatki migdałowe	10 g (2 łyżki)

1. Buraki i batata umyj, obierz, pokrój w kostkę.
2. Razem gotuj ok. 30 minut z liściem laurowym.
3. Gdy batat i burak zmiękną, wyjmij liść laurowy, dopraw solą i pieprzem.
4. Całość zmiksuj.
5. Płatki migdałowe upraż na suchej patelni.
6. Zupę krem przełóż na talerz, podawaj posypaną uprażonymi płatkami.

Porcja: 1/2



Lista zakupów

Warzywa

☐	Bataty	2 sztuki	400 g
☐	Burak	2 sztuki	300 g
☐	Cebula	0.5 średniej sztuki	60 g
☐	Cukinia	2 małe sztuki	500 g
☐	Czosnek	1 ząbek	8 g
☐	Dynia	8 porcji	2200 g
☐	Groszek zielony, mrożony	0.5 opakowania	225 g
☐	Marchewka z Groszkiem, Hortex	1 porcja	150 g
☐	Jarmuż	3 garście	60 g
☐	Kalafior	0.3 porcji	150 g
☐	Koper ogrodowy	7 łyżeczek	20 g
☐	Marchew	5 sztuk	360 g
☐	Ogórek	2 małe sztuki	100 g
☐	Pietruszka, liście	1 łyżka	2 g
☐	Pomidory z puszki (krojone)	1 puszka	500 g
☐	Por	0.5 kawałka	25 g
☐	Rzodkiewka	2 garście	200 g
☐	Szpinak	2 garście	100 g
☐	Ziemniaki, późne	4 małe sztuki	200 g
☐	Ziemniaki, średnie	12 małych sztuk	600 g

Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	22 łyżki	550 g
☐	Kefir, 2% tłuszczu	0.5 szklanki	125 g
☐	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50.67 łyżki	760 g
☐	Śmietana 12%, Pilos	1 łyżka	18 g
☐	Robico, Maślanka	0.8 szklanki	200 g
☐	Ser twarogowy półtłusty	1.4 opakowania	280 g
☐	Serek wiejski naturalny	6 łyżek	120 g
☐	Serek śmietankowy, Bieluch	2 łyżeczki	20 g

Mięso

☐	Mielony filet z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	100 g
☐	Mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	100 g
☐	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	100 g
☐	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1 porcja	100 g

Jaja

☐	Białko jaja kurzego	1 sztuka	35 g
☐	Jaja kurze całe	14 sztuk	770 g

Pieczynwo

☐	Bułka tarta	1 szklanka	110 g
☐	Chleb orkiszowy jasny	9 kromek	225 g

Ryby

☐	Dorsz Atlantyczny, Biedronka	1 porcja	100 g
☐	Łosoś, świeży	1 porcja	100 g

Produkty roślinne

☐	Mleczko kokosowe (21%)	4 łyżki	40 g
--------------------------	------------------------	---------	------

Przyprawy

☐	Bazyliia (suszona)	3 szczypty	3 g
☐	Curry	3 szczypty	3 g
☐	Cynamon, mielony	3.4 łyżeczki	17 g
☐	Gałka muskatołowa mielona	1 szczypta	1 g
☐	Kurkuma, mielona	3 szczypty	3 g
☐	Liść laurowy	3 sztuki	3 g
☐	Majeranek	4 szczypty	4 g
☐	Oregano (suszone)	5 szczypt	5 g
☐	Pieprz czarny mielony	3 szczypty	3 g
☐	Sól biała	5 szczypt	9 g
☐	Sól morsk	3 szczypty	3 g
☐	Tymianek (suszony)	2 szczypty	2 g

Owoce

☐	Awokado	0.5 sztuki	28 g
☐	Banan	2.5 małej sztuki	230 g
☐	Brzoskwinia	1 sztuka	85 g
☐	Gruszka	1 mała sztuka	130 g
☐	Jabłko	2.5 małej sztuki	375 g
☐	Maliny	2 garście	100 g
☐	Truskawki	1 szklanka	145 g
☐	Śliwki	2 sztuki	110 g



Lista zakupów

Produkty zbożowe

☐	Kasza jaglana	3.1 łyżki	121 g
☐	Kasza manna	1 szklanka	160 g
☐	Makaron tagliatelle	0.5 szklanki	55 g
☐	Mąka orkiszowa pełnoziarnista	4 łyżki	120 g
☐	Mąka jaglana	3 łyżki	30 g
☐	Mąka pszenna, typ 500	2 łyżki	24 g
☐	Płatki owsiane	8 łyżek	80 g
☐	Ryż basmati	0.37 szklanki	66 g

Tłuszcze

☐	Masło ekstra	1.5 łyżeczki	15 g
☐	Masło klarowane	2.67 łyżki	40 g
☐	Oliwa z oliwek	24.6 łyżeczki	123 g

Orzechy

☐	Płatki migdałowe	5 łyżek	50 g
☐	Wiórki kokosowe	1 łyżeczka	3 g

Płyny

☐	Sok z cytryny	1 łyżka	6 g
☐	Woda	0.5 szklanki	125 g

Cukier i wyroby cukiernicze

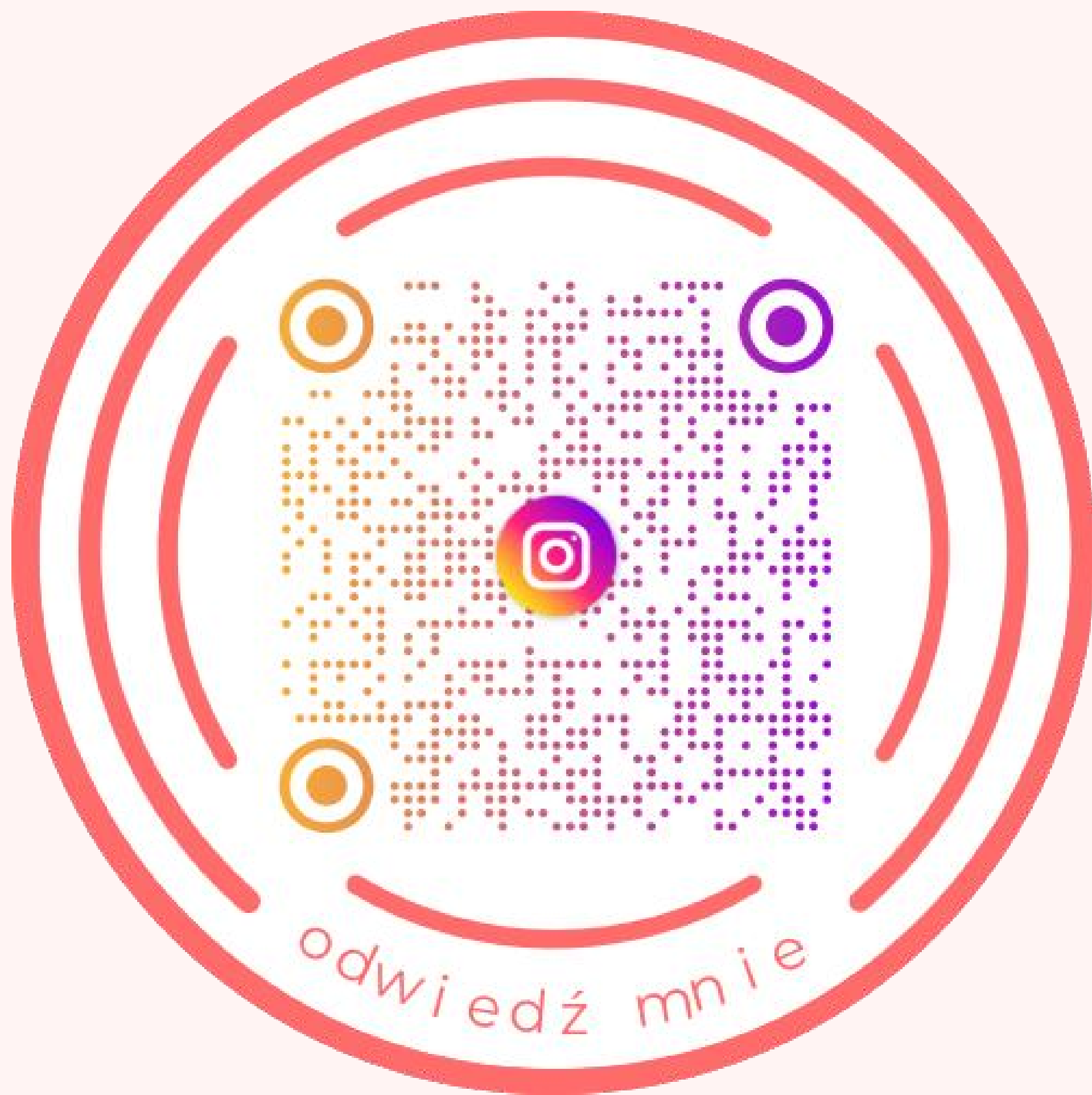
☐	Kakao 16%, proszek	1.2 łyżeczki	6 g
--------------------------	--------------------	--------------	-----

Inne produkty

☐	Bulion warzywny (domowy)	3.8 szklanki	950 g
--------------------------	--------------------------	--------------	-------



**Jeśli podoba Ci się ten jadłospis,
zaobserwuj mój profil na IG**



Zeskanuj kod QR

@dietflypaulinaguzik