



Poradnia dietetyczna

www.zkaloriami.pl

kontakt@zkaloriami.pl

Przykładowy

JADŁOSPIS

wspierający płodność

TWÓJ JADŁOSPIS

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2
ŚNIADANIE	Hummus z jajkiem sadzonym i awokado Chleb pełnoziarnisty (1 kromka)	Gryczanka z musem malinowym
II ŚNIADANIE	Koktajl z cynamonem i owocami leśnymi	Cieciorka prażona z ziołami
OBIAD	Ryba pieczona w papilotach	Ryba pieczona w papilotach
PODWIECZOREK	40g niesolonych orzechów typu migdały, laskowe oraz włoskie	Serek wiejski (200g), 2 ogórki gruntowe pokrojone w słupki, ½ łyżeczki czarnuszki
KOLACJA	Sałatka z awokado i fetą	Grzanki z serem i salsą pomidorową
PAMIĘTAJ, CODZIENNIE WYPIJAJ CO NAJMNIEJ 1,5 L WODY MINERALNEJ		

Proponowane godziny posiłków

7.00 Śniadanie

10.00 II śniadanie

13.00 Obiad

16.00 Podwieczorek

19.00 Kolacja

PRZEPISY DO JADŁOSPISU

DZIEŃ 1

Serek wiejski z czarnuszką i warzywami (1 porcja) serek wiejski 200g, ¼ papryki, 1 ogórek gruntowy, 1 łyżka posiekanych ziół, 1 łyżeczka czarnuszki, 1 łyżeczka słonecznika, sól, pieprz do smaku – warzywa pokroić w kosteczkę, wymieszać z serkiem, posypać czarnuszką i doprawić

Łosoś musztardowy (2 porcje) 2 kawałki łososia ze skórą, każdy po ok 130 g, marynata: 2 łyżeczki musztardy, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżeczka miodu, 1 ząbek czosnku przepuszczony przez praskę, tymianek suszony, pieprz

Łososa zamarynować, odstawić na 15 minut, następnie zgrillować na patelni.

Pieczony batat (2 porcje) 1 duży batat, 1 łyżka oliwy, ostra sproszkowana papryka, sól
Batat obrać pokroić w słupki, przełożyć do salaterki, skropić oliwą, doprawić sproszkowaną papryką i solą- wymieszać. Tak przygotowanego ziemniaka wyłożyć na blaszkę wystaną pergaminem, wstawić do nagrzanego (180 st) piekarnika na ok. 20 minut.

Salatka z rukoli i pomidorków (1 porcja) garść rukoli, garść pomidorków koktajlowych, ¼ papryki, 1 łyżka oliwek, 3 połówki orzecha włoskiego, 2 łyżeczki oliwy, sok z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz – warzywa dowolnie pokroić, wymieszać z rukolą, skropić oliwą, sokiem z cytryny, doprawić.

Salatka z awokado i fetą (1 porcja) garść rukoli lub dowolnej mieszanki sałat, 1 pomidor, ½ awokado, plaster sera feta, piórka z kawałka czerwonej cebuli, listki bazylii, 2 łyżeczki oliwy, sok z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz- warzywa dowolnie pokroić, dodać awokado, pokruszony ser, wymieszać z rukolą, skropić oliwą, sokiem z cytryny, doprawić.

PRZEPISY DO JADŁOSPISU

DZIEŃ 2

Jajecznica z pieczarkami (1 porcja) 2 duże jajka lub 3 mniejsze, 1 szalotka, 3 pieczarki, 1 łyżeczka oliwy, sól, pieprz do smaku – na oliwie poddusić pieczarki z szalotką, następnie wbić jajka i usmażyć jajecznicę.

Koktajl malinowo-bananowy (1 porcja) 150 ml naturalnego kefiru/jogurtu, ½ banana, 1 szklanka malin, 2 łyżeczki otrąb – zmiksować

Sałatka z ciecierzycy (1 porcja) szklanka ugotowanej ciecioriki, 1/3 papryki, 2 ogórki kiszone, kilka oliwek, mały kawałek czerwonej cebuli drobno posiekanej, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżeczki oliwy, sok z cytryny, sól, pieprz, ulubione zioła

Warzywa pokroić w małą kosteczkę, wymieszać z cieciorką, dodać posiekaną cebulę, natkę, skropić oliwą i sokiem z cytryny, doprawić do smaku.



Poradnia dietetyczna

www.zkaloriami.pl

kontakt@zkaloriami.pl

Warszawa Śródmieście

Ul. Emilii Plater 25/4
00-175 Warszawa

umów wizytę