KATARZYNA
WAWRZYNIAK - PIEKARSKA

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS POD INSULINOOPORNOŚĆ

3-DNIOWY JADŁOSPIS (1800 KCAL)

# KATARZYNA WAWRZYNIAK-PIEKARSKA

DIETETYK

## O MNIE

Jestem dietetykiem z pasji i powołania. Moją "misją" jest inspirowanie i motywowanie. Chcę Ci pokazać, że gotowanie zdrowych potraw może być proste i przyjemne :)

Poza tym jestem mamą dwójki małych dzieci i doskonale wiem jak to jest nie mieć czasu na przygotowywanie skomplikowanych posiłków. Dlatego właśnie powstał ten eBook :) Chcę Ci pokazać, że nawet przy ograniczonym czasie, możesz jeść smacznie i zdrowo.

## KONTAKT


**BLOG:** www.odzywiajsiezdrowo.pl

**EMAIL:** kasia@odzywiajsiezdrowo.pl

# PLAN JADŁOSPISU

Jadłospis pod **Insulinooporność 1800 kcal**

*(kliknij na dzień, a przeniesie Cię na odpowiednią stronę)*

## DZIEŃ I

**Śniadanie**
Kanapki z pastą z awokado i pomidorem

**2 śniadanie**
Koktajl z truskawek i jagód

**Obiad**
Dorsz z komosą i warzywami + migdały

**Kolacja**
Carpaccio z buraka z kozim serem

## DZIEŃ II

**Śniadanie**
Szybka sałatka śniadaniowa z jajem

**2 śniadanie**
Skyr z dodatkami

**Obiad**
Szaszłyki z kurczaka z papryką i pieczarkami

**Kolacja**
Sałatka z łososiem wędzonym w sosie cytrynowym

## DZIEŃ III

**Śniadanie**
Sałatka caprese

**2 śniadanie**
Sałatka z brokułem, serem feta i jajkiem

**Obiad**
Kurczak curry z cukinią z mleczkiem kokosowym

**Kolacja**
Tabbouleh z komosą

## ➤ Śniadanie

### Kanapki z pastą z awokado i pomidorem

- **awokado** - 1/2 sztuki (70 g)
- **kiełki rzodkiewki** - 2 łyżki (16 g)
- **pomidor** - 1 i 1/4 sztuki (220 g)
- **rukola** - 1 i 1/2 garści (30 g)
- **rzodkiewka** - 3 sztuki (45 g)
- **czarnuszka** - 1/5 łyżeczki (1 g)
- **dynia, pestki** - 1/3 łyżki (3 g)
- **chleb żytni na zakwasie** - 2 kromki (70 g)
- **oliwa** - 3/4 łyżki (8 ml)
- **ogórki kiszone** - 1 sztuka (60 g)
- **maliny** - 3/4 garści (50 g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczywo pokrój na kawałki. Każdy kawałek obłóż awokado rozgniecionym z płatkami chili, pieprzem, solą. Dołóż rukolę, pokrojone w plastry pomidory i kiełki brokuła. Posyp czarnuszką. Pozostałe warzywa pokrój, skrop oliwą.

Maliny zjedz.

**Wartości odżywcze:**

452 kcal \ B-11 g \ T-23 g \ W-62 g

## ➤ II śniadanie

### Koktajl z truskawek i jagód

- **len, nasiona** - 1 i 1/2 łyżki (15 g)
- **czarne jagody** - 3/4 szklanki (100 g)
- **migdały** - 1 łyżka (15 g)
- **cynamon, mielony** - 1/4 łyżeczki (1 g)
- **truskawki** - 1 szklanka (150 g)
- **jogurt skyr (naturalny)** - 1 opakowanie (150 g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblenduj. Dla uzyskania pożądanej konsystencji możesz dodać wodę. Migdały możesz zjeść osobno.

**Wartości odżywcze:**

362 kcal \ B-27 g \ T-14 g \ W-39 g

## ➤ Obiad

### Dorsz z komosą i warzywami

- **dorsz, świeży** - 2 i 1/4 sztuki (220 g)
- **oliwa z oliwek** - 1 łyżka (10ml)
- **pieprz czarny** - 1 szczypta (1 g)
- **sól biała** - 1 szczypta (1 g)
- **komosa ryżowa** - 1/4 szklanki (50 g)
- **przyprawy - zioła prowansalskie** - 1/4 łyżeczki (1 g)
- **koperek** - 1 łyżeczka (4 g)
- **warzywa na patelnię** - 2/3 opakowania (250 g)

**Dodatek:**

- migdały - 2/3 łyżki (9 g)

**Sposób przygotowania:**

Dorsza ułóż w naczyniu żaroodpornym. Na rybie połóż koperek. Dopraw pieprzem. Warzywa oprósz ziołami i skrop oliwą. Przykryj. Wszystkie składniki piecz 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 C (możesz ugotować na parze lub upiec w rękawie). Komosę ryżową lub ryż basmati ugotuj według przepisu na opakowaniu.

**Wartości odżywcze:**

639 kcal \ B-51 g \ T-22 g \ W-58 g

## ➤ Kolacja

### Carpaccio z buraka z kozim serem

- **orzechy włoskie** - 1/5 garści (6 g)
- **buraki, gotowane w wodzie** - 1 i 1/2 sztuki (180 g)
- **ocet balsamiczny** - 1 łyżka (6 ml)
- **oliwa z oliwek** - 2/3 łyżki (6 ml)
- **pietruszka, liście** - 1 łyżeczka (6 g)
- **rukola** - 2 garście (40 g)
- **ser kozi, miękki** - 1 i 2/3 plastra (40 g)
- **chleb żytni na zakwasie** - 3/4 kromki (30 g)

**Sposób przygotowania:**

Buraki (takie gotowe można kupić w Lidlu lub Biedronce) pokrój na plasterki. Rukolę umyj i wyłóż na talerzu. Na wierzchu ułóż buraki, posyp pokruszonym serem kozim, natką pietruszki i orzechami. Skrop oliwą wymieszaną z octem balsamicznym, dopraw solą i pieprzem.

**Wartości odżywcze:**

349 kcal \ B-14 g \ T-19 g \ W-35 g

**Podsumowanie wartości odżywczych - dzień I:**

1793 kcal \ B-103 g \ T-78 g \ W-193 g

## ➤ Śniadanie

### Szybka sałatka śniadaniowa z jajem

- **jaja kurze, całe** - 2 sztuki (100 g)
- **awokado** - 1/5 sztuki (30 g)
- **cebula czerwona, surowa** - 1/4 sztuki (30 g)
- **oliwa z oliwek** - 1/2 łyżki (5 ml)
- **rukola** - 2 garście (40 g)
- **nasiona słonecznika, łuskane** - 1/5 łyżki (2 g)
- **czarnuszka** - 1/5 łyżeczki (1 g)
- **pomidorki koktajlowe** - 7 sztuk (140 g)
- **ogórki kiszone** - 1 sztuka (60 g)
- **chleb żytni na zakwasie** - 2 kromki (70 g)

**Sposób przygotowania:**

Jaja ugotuj na miękko. Na talerzu ułóż rukolę, pokrojone ogórki, awokado, cebulę i pomidorki. Dodaj jajka. Posyp wszystko czarnuszką, podprażonymi nasionami słonecznika i skrop oliwą. Podawaj z pieczywem.

**Wartości odżywcze:**

452 kcal \ B-20 g \ T-22 g \ W-48 g

## ➤ II śniadanie

### Skyr z dodatkami

- **orzechy włoskie** - 2/3 garści (19 g)
- **maliny** - 1 garść (70 g)
- **nasiona chia** - 1 łyżka (10 g)
- **borówki** - 2 garście (100 g)
- **jogurt skyr (naturalny)** - 1 opakowanie (150 g)

**Sposób przygotowania:**

Skyr wymieszaj razem z dodatkami. Możesz też wszystko zjeść osobno.

**Wartości odżywcze:**

360 kcal \ B-25 g \ T-16 g \ W-33 g

## ➤ Obiad

### Szaszłyki z kurczaka z papryką i pieczarkami

- **mięso z piersi kurczaka, bez skóry** - 2/3 sztuki (140 g)
- **cebula** - 1/2 sztuki (50 g)
- **czosnek** - 1 ząbek (5 g)
- **koncentrat pomidorowy 30%** - 1 łyżeczka (15 g)
- **olej lniany** - 1/2 łyżki (5 ml)
- **papryka czerwona** - 1/2 sztuki (115 g)
- **pieczarka uprawna, świeża** - 4 sztuki (80 g)
- **oregano, suszone** - 2/3 łyżeczki (2 g)
- **papryka, w proszku** - 1/2 łyżeczki (2 g)
- **pieprz czarny** - 1 szczypta (1 g)
- **sól biała** - 1 szczypta (1 g)
- **sok z cytryny** - 2 łyżki (12 ml)
- **jogurt naturalny** - 2/3 opakowania (100 g)
- **kasza gryczana niepalona (biała)** - 1/4 szklanki (50 g)
- **oliwa** - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Mięso oczyść, pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem. W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, oliwę, koncentrat, przeciśnięty przez praskę czosnek, oregano, słodką paprykę i sok z cytryny. Wymieszaj i dodaj mięso. Każdy kawałek dokładnie pokryj marynatą. Odstaw na 12 godzin do lodówki. Paprykę i pieczarki pokrój w kostkę, a cebulę w piórka. Mięso oraz warzywa nabij naprzemiennie na patyczki. Szaszłyki grilluj z obu stron (lub upiecz w piekarniku, w 180 stopniach, aż mięso będzie miękkie). Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną skropioną olejem lnianym.

**Wartości odżywcze:**

627 kcal \ B-46 g \ T-23 g \ W-61 g

## ➤ Kolacja

### Sałatka z łososiem wędzonym w sosie cytrynowym

- **awokado** - 1/4 sztuki (40 g)
- **miód pszczeli** - 1/3 łyżki (8 g)
- **ogórek** - 2/3 sztuki (100 g)
- **oliwa z oliwek** - 2/3 łyżki (6 ml)
- **pomidor koktajlowy** - 9 sztuk (180 g)
- **sałata lodowa** - 1/4 sztuki (100 g)
- **łosoś, wędzony** - 1/2 opakowania (50 g)
- **sok z cytryny** - 1/2 łyżki (3 ml)
- **musztarda** - 1/3 łyżeczki (3 g)
- **migdały, płatki** - 1/2 łyżki (5 g)
- **borówki** - 1 garść (55 g)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę lodową umyj, osusz i porwij na drobne kawałki. Do sałaty dodaj pomidorki przekrojone na pół, ogórka, awokado i łososia pokrojonego w plasterki. Do słoiczka wlej oliwę, sok z cytryny, dodaj miód, musztardę, sól i pieprz. Wymieszaj wszystko tak, aby powstała emulsja. Przygotowaną sałatkę polej sosem. Obsyp płatkami migdałów i dorzuć borówki (możesz je zjeść osobno).

**Wartości odżywcze:**

358 kcal \ B-15 g \ T-20 g \ W-32 g

**Podsumowanie wartości odżywczych - dzień II:**

1797 kcal \ B-105 g \ T-81 g \ W-175 g

## ➤ Śniadanie

### Sałatka caprese

- **ser mozzarella** - 2/3 sztuki (70 g)
- **ocet balsamiczny** - 3/4 łyżki (5 ml)
- **pomidor** - 2 sztuki (360 g)
- **rukola** - 1 i 1/2 garści (30 g)
- **oliwa** - 1/2 łyżki (5 ml)
- **bazylia, świeża** - 1 garść (3 g)
- **chleb żytni na zakwasie** - 2 kromki (70 g)

**Sposób przygotowania:**

Mozzarellę oraz pomidory pokrój w plasterki i ułóż naprzemiennie na talerzu z rukolą. Polej oliwą, octem lub kremem balsamicznym, dopraw pieprzem i odrobiną soli, udekoruj listkami bazylii. Podawaj z pieczywem.

**Wartości odżywcze:**

441 kcal \ B-20 g \ T-20 g \ W-54 g

## ➤ II śniadanie

### Sałatka z brokułem, serem feta i jajkiem

- **jaja kurze, całe** - 1 sztuka (50 g)
- **brokuły** - 1/3 sztuki (200 g)
- **cebula czerwona, surowa** - 1/5 sztuki (20 g)
- **nasiona słonecznika, łuskane** - 1/2 łyżki (5 g)
- **czarnuszka** - 1/3 łyżeczki (2 g)
- **ser feta** - 2 plastry (40 g)
- **jogurt naturalny** - 1/2 opakowania (90 g)
- **pomidorki koktajlowe** - 5 sztuk (100 g)
- **koperek** - 1/2 łyżeczki (2 g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły podziel na różyczki i ugotuj w osolonej wodzie. Jajka ugotuj. Jogurt wymieszaj z koperkiem, szczyptą soli i pieprzem. Słonecznik delikatnie podpraż na patelni. Cebulę pokrój w kostkę, pomidorki poprzekrajaj, ser pokrusz. Wszystkie składniki ułóż w półmisku, polej sosem jogurtowym, obsyp nasionami i czarnuszką.

**Wartości odżywcze:**

355 kcal \ B-23 g \ T-20 g \ W-24 g

## ➤ Obiad

### Kurczak curry z cukinią z mleczkiem kokosowym

- **mięso z piersi kurczaka, bez skóry** - 3/4 sztuki (150 g)
- **cebula** - 1/5 sztuki (20 g)
- **cukinia** - 1/4 sztuki (150 g)
- **czosnek** - 2/3 ząbka (3 g)
- **pietruszka, liście** - 3/4 łyżeczki (5 g)
- **pomidor** - 1 sztuka (180 g)
- **czerwona pasta curry** - 1 łyżeczka (5 g)
- **mleko kokosowe (real thai)** - 1/3 szklanki (80 ml)
- **oliwa** - 1/2 łyżki (5 ml)
- **ryż basmati** - 4 łyżki (60 g)

**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną pierś kurczaka. Podsmażaj przez chwilę, dodaj czerwoną pastę curry i wymieszaj. Dodaj cukinię i smaż jeszcze 3 minuty. Wlej mleczko kokosowe i duś 7-8 minut. Dodaj pokrojone pomidory i duś, aż sos lekko się zredukuje i zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Posyp natką pietruszki. Podawaj z ugotowanym ryżem.

**Wartości odżywcze:**

625 kcal \ B-42 g \ T-23 g \ W-64 g

## ➤ Kolacja

### Tabbouleh z komosą

- **bazylia, świeża** - 1 garść (3 g)
- **mięta pieprzowa, świeża** - 1 łyżeczka (5 g)
- **ogórek** - 1/3 sztuki (80 g)
- **oliwa z oliwek** - 3/4 łyżki (8 ml)
- **pietruszka, liście** - 2 łyżeczki (12 g)
- **pomidor** - 1 i 3/4 sztuki (320 g)
- **pieprz czarny** - 1 szczypta (1 g)
- **sól biała** - 1 szczypta (1 g)
- **sok z cytryny** - (6 ml)
- **komosa ryżowa (quinoa), ziarna** - 1/5 szklanki (40 g)
- **ser feta** - 1 plaster (20 g)

**Sposób przygotowania:**

Komosę ugotuj. Przygotuj sos: wymieszaj sok z cytryny, oliwę, posiekaną natkę, bazylię, miętę, sól i pieprz. Ogórka i pomidora pokrój. Wszystkie składniki wymieszaj. Posyp pokruszonym serem feta.

**Wartości odżywcze:**

352 kcal \ B-13 g \ T-15 g \ W-45 g

**Podsumowanie wartości odżywczych - dzień III:**

1773 kcal \ B-98 g \ T-78 g \ W-186 g

# LISTA ZAKUPÓW

Jadłospis pod **Insulinooporność 1800 kcal**

## Produkty zbożowe

Chleb żytni na zakwasie..... 240g (6 i 3/4 kromki)
Kasza gryczana niepalona (biała)..... 50g (1/4 szklanki)
Komosa ryżowa..... 90g (1/2 szklanki)
Ryż basmati..... 60g (4 łyżki)

## Warzywa

Brokuły..... 200g (1/3 sztuki)
Buraki, gotowane w wodzie.....180g (1 i 1/2 sztuki)
Cebula.....70g (2/3 sztuki)
Cebula czerwona, surowa..... 50g (1/2 sztuki)
Cukinia.....150g (1/4 sztuki)
Czosnek..... 8g (1 i 2/3 ząbka)
Kiełki rzodkiewki.....16g (2 łyżki)
Koperek.....6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Ogórek..... 180g (1 sztuka)
Ogórki kiszone.....120g (2 sztuki)
Papryka czerwona.....115g (1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża..... 80g (4 sztuki)
Pietruszka, liście..... 23g (3 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor.....1080g (6 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy.....420g (21 sztuk)
Rukola.....140g (7 garści)
Rzodkiewka.....45g (3 sztuki)
Sałata lodowa.....100g (1/4 sztuki)

## Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny.....190g (1 opakowanie)
Jogurt Skyr (naturalny)..... 300g (2 opakowania)
Ser feta.....60g (3 plastry)
Ser kozi, miękki.....40g (1 i 2/3 plastra)
Ser mozzarella..... 70g (2/3 sztuki)

## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe..... 150g (3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry ..... 290g (1 i 1/2 sztuki)

## Oleje i tłuszcze

Olej lniany..... 5ml (1/2 łyżki)
Oliwa.....63ml (6 i 1/2 łyżki)

## Cukier i słodycze

Miód pszczeli .....8g (1/3 łyżki)

## Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży.....220g (2 i 1/4 sztuki)
Łosoś, wędzony.....50g (1/2 opakowania)

## Owoce, orzechy i nasiona

Awokado.....140g (1 sztuka)
Borówki.....155g (3 garście)
Czarne jagody.....100g (3/4 szklanki)
Dynia, pestki..... 3g (1/3 łyżki)
Len, nasiona..... 15g (1 i 1/2 łyżki)
Maliny.....120g (1 i 3/4 garści)
Migdały..... 24g (1 i 2/3 łyżki)
Migdały, płatki..... 5g (1/2 łyżki)
Nasiona chia.....10g (1 łyżka)
Nasiona słonecznika, łuskane.....7g (2/3 łyżki)
Orzechy włoskie.....25g (3/4 garści)
Truskawki..... 150g (1 szklanka)

## Napoje

Sok z cytryny..... 21ml (3 i 1/2 łyżki)

## Produkty vege/vegan

Mleko kokosowe (Real Thai)..... 80ml (1/3 szklanki)

## Dania gotowe

Warzywa na patelnię..... 250g (2/3 opakowania)

## Przyprawy

Bazylia, świeża , Cynamon, mielony, Czarnuszka, Czerwona pasta curry, Koncentrat pomidorowy 30%, Mięta pieprzowa, świeża, Musztarda, Ocet balsamiczny, Oregano, suszone, Papryka, w proszku, Pieprz czarny, Przyprawy - zioła prowansalskie, Sól biała

Webowa wersja jadłospisu (ze zdjęciami dań)
znajduje się tutaj.

Zdjęcie z okładki pochodzi z Canva

Copyright © Katarzyna Wawrzyniak-Piekarska
https://odzywiajsiezdrowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie treści bez zgody autora jest zabronione.