

3 dni | 1800 kcal

Bezpłatny jadłospis dla Ciebie

3-dniowy jadłospis 1800 kcal na 3 posiłki dziennie.

Zaprojektowany, by odżywiać, sycić i jednocześnie upraszczać codzienne planowanie posiłków. Świetny start do zdrowego odżywiania!

To dopiero początek!

Wkrótce przygotuję dla Ciebie więcej dań i posiłków, które pomogą Ci przestać liczyć kalorie i obsesyjnie myśleć o jedzeniu, ale przede wszystkim wesprą w utrzymaniu formy na lata – takiej, o jakiej zawsze marzyłeś / marzyłaś.

Kolejny projekt będzie zawierał około 30 propozycji dań z rozpisanymi składnikami, sposobem przygotowania, a także czasem potrzebnym na ich wykonanie, a do tego z obliczonym makro. Brzmi dobrze? 😊

Tymczasem łap ten bezpłatny jadłospis i korzystaj już od dziś. Wypróbuj, przekonaj się jak to działa i daj mi znać, jak Ci poszło!

Znajdziesz mnie na Instagramie:

👉 @paulina_maciejak_

Paulina Maciejak

Dzień 1

Zielona Energia



🍷 Szpinakowe naleśniki proteinowe z twarogiem waniliowym i owocami

Białko: 37g | Tłuszcze: 15g | Węglowodany: 45g

Składniki na 1 porcję (ok. 550 kcal):

50g świeżego szpinaku
1 banan (100g)
2 jajka
20g odżywki białkowej waniliowej
30g mąki owsianej
100g twarogu półtłustego
80g jogurtu greckiego 0%
5g miodu
100g owoców (świeżych lub mrożonych)



🥗 Sałatka power bowl z kurczakiem i hummusem

Białko: 45g | Tłuszcze: 25g | Węglowodany: 45g

Składniki na 1 porcję (~650 kcal):

150g grillowanej piersi z kurczaka
100g mixu sałat (rukola, roszponka, szpinak baby)
100g pomidorków koktajlowych
80g ogórka
50g papryki czerwonej
50g awokado
2 łyżki hummusu (ok. 50g)
2 kromki chleba żytniego (ok. 60g)
Dressing: 1 łyżka oliwy z oliwek, sok z cytryny, miód, musztarda



🍷 Kasza bulgur z pieczonymi warzywami i fetą

Białko: 22g | Tłuszcze: 22g | Węglowodany: 65g

Składniki na 1 porcję (~600 kcal):

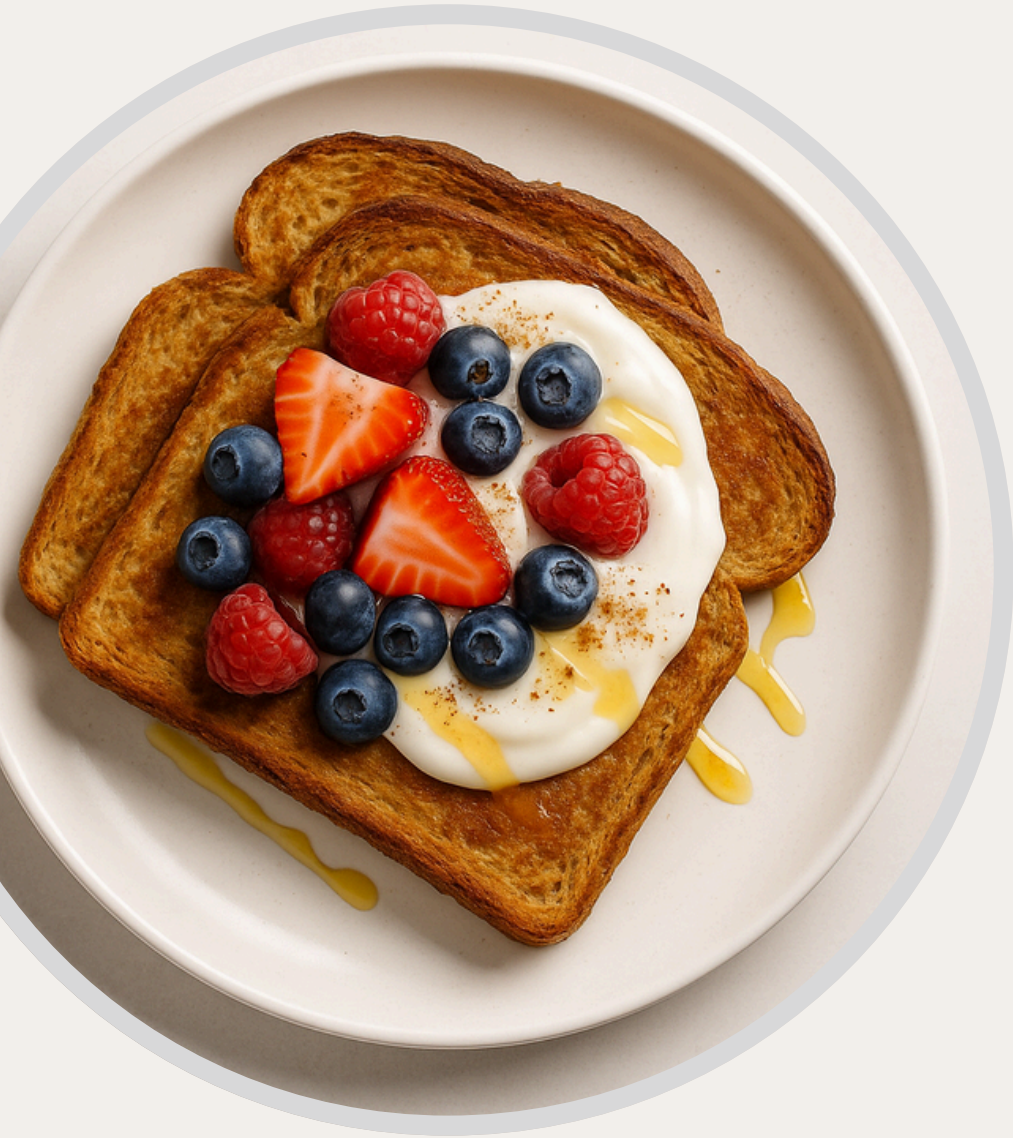
60g kaszy bulgur (waga przed gotowaniem)
100g cukinii
100g bakłażana
80g papryki czerwonej
50g czerwonej cebuli
1 łyżka oliwy z oliwek (10g)
50g sera feta light
100g jogurtu greckiego 0% (do sosu)
1 ząbek czosnku
Sól, pieprz, oregano, tymianek
Świeża natka pietruszki do posypania

TOTAL KCAL ~1 800 kcal

Białko: 104g | Tłuszcze: 62g | Węglowodany: 155g

Dzień 2

Śródziemnomorski Luz



Tosty francuskie na pełnoziarnistym chlebie z owocami i jogurtem

Białko: 30g | Tłuszcze: 18g | Węglowodany: 55g

Składniki na 1 porcję (~550 kcal):

- 3 kromki chleba pełnoziarnistego (ok. 90g)
- 2 jajka
- 50ml mleka (dowolnego, np. migdałowego)
- 5g masła klarowanego do smażenia
- 150g jogurtu greckiego 0%
- 100g mieszanki owoców: truskawki, borówki, maliny
- Cynamon, opcjonalnie kilka kropel ekstraktu waniliowego
- 5g miodu do polania



Makaron pełnoziarnisty z krewetkami, rukolą i parmezanem

Białko: 38g | Tłuszcze: 20g | Węglowodany: 60g

Składniki na 1 porcję (~650 kcal):

- 80g makaronu pełnoziarnistego (waga przed gotowaniem)
- 120g krewetek (oczyszczonych)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili (lub suszona)
- 50g rukoli
- 10g parmezanu startego
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól, pieprz do smaku



Tortilla pełnoziarnista z indykiem i warzywami + guacamole

Białko: 38g | Tłuszcze: 22g | Węglowodany: 45g

Składniki na 1 porcję (~600 kcal):

- 2 placki tortilli pełnoziarnistej (ok. 120g)
- 120g piersi z indyka
- 50g mixu sałat
- 50g pomidora
- 50g ogórka
- 40g papryki
- 50g awokado (na guacamole)
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1/2 ząbka czosnku
- Sól, pieprz, opcjonalnie chili
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek do smażenia indyka

TOTAL KCAL ~1 800 kcal

Białko: 106g | Tłuszcze: 60g | Węglowodany: 160g

Dzień 3

Szybko i Fit



🍷 Smoothie bowl na bazie banana, malin i białka waniliowego

Białko: 33g | Tłuszcze: 18g | Węglowodany: 45g

Składniki na 1 porcję (~550 kcal):

- 1 średni banan (100g)
- 100g malin (świeżych lub mrożonych)
- 20g odżywki białkowej waniliowej
- 100g jogurtu greckiego 0%
- 50ml mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 30g granoli bez dodatku cukru
- 10g nasion chia
- 50g borówek do dekoracji

Opcjonalnie: wiórki kokosowe lub odrobina miodu



🍷 Bowl z łososiem, komosą ryżową i mango

Białko: 38g | Tłuszcze: 27g | Węglowodany: 50g

Składniki na 1 porcję (~650 kcal):

- 120g filetu z łososia (świeżego lub pieczonego)
- 70g komosy ryżowej (waga przed gotowaniem)
- 80g mango
- 50g awokado
- 50g ogórka
- 50g szpinaku baby
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10g)
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- Sok z limonki
- Sól, pieprz, sezam do posypania (opcjonalnie)



🍷 Jajka z płynnym żółtkiem na grillowanym chlebie z awokado i pomidorem

Białko: 22g | Tłuszcze: 32g | Węglowodany: 40g

Składniki na 1 porcję (~600 kcal):

- 2 jajka
- 2 kromki chleba żytniego na zakwasie (ok. 80g)
- 50g awokado
- 100g pomidora
- 20g rukoli
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5g)
- Sól, pieprz, opcjonalnie chili lub płatki soli

TOTAL KCAL ~1 800 kcal

Białko: 93g | Tłuszcze: 77g | Węglowodany: 350g