

Razem na diecie

Jadłospis

POSTNE DANIA NA 21 DNI WRAZ Z LISTĄ ZAKUPÓW

Razem na diecie



Dzien

01



Śniadanie

Sałatka pomidorowo-ogórkowa z rukolą i koperkiem

Pomidory są jednym z głównych źródeł likopenu – barwnika nadającego im czerwony kolor, a w połączeniu z cytryną smak staje się wyraźniejszy bez żadnych dodatków. Ogórek wnosi chrupkość i nawodnienie, więc to bardzo lekkie śniadanie w stylu Diety Warzywno-Owocowej.

Składniki (1 porcja):

1. Pomidor – 200 g (ok. 2 średnie sztuki)
2. Ogórek świeży – 160 g (ok. 1/2 dużego lub 1 średni)
3. Rukola lub sałata – 40 g (ok. 2 garście)
4. Cebula (biała lub czerwona) – 25 g (ok. 2 łyżki drobno posiekanej)
5. Koper – 6 g (ok. 1 pełna łyżka posiekanego)
6. Sok z cytryny – 12 g (ok. 2 łyżeczki)
7. Zioła (np. natka pietruszki) – 3 g (ok. 1 łyżeczka)
8. Sól i pieprz – opcjonalnie (do smaku)

Sposób przygotowania:

- Pokrój pomidory i ogórka w kostkę lub półplastry, cebulę posiekaj bardzo drobno.
- W misce połącz rukolę/sałatę z warzywami, dodaj koper i zioła.
- Wlej sok z cytryny, delikatnie wymieszaj i odstaw na 3–5 minut, żeby smaki się połączyły.
- Jedz od razu – bez dodatku tłuszczu i bez pieczywa.

Lista zakupów (na 1 porcję):

- Pomidory – 2 szt.
- Ogórek – 1 szt.
- Rukola lub sałata – 1 opakowanie
- Cebula – 1 szt.
- Koper – 1 pęczek
- Cytryna – 1 szt.
- Natka pietruszki / zioła – 1 pęczek/opakowanie

II śniadanie

Koktajl grejpfrutowo-jabłkowy ze szpinakiem i limonką

Grejpfrut daje naturalną, cytrusową goryczkę, która świetnie balansuje słodycz jabłka bez dosładzania. Szpinak ma łagodny smak, ale zwiększa objętość napoju i dostarcza zielonej świeżości.

Składniki (1 porcja):

1. Grejpfrut — 220 g (ok. 1 duży owoc po obraniu)
2. Jabłko — 140 g (ok. 1 średnia sztuka)
3. Szpinak — 50 g (ok. 2 duże garście)
4. Sok z limonki — 8 g (ok. 1,5 łyżeczki)
5. Woda — 220 ml (ok. 1 szklanka)

Sposób przygotowania:

- Obierz grejpfruta i usuń możliwie dużo białych błonek (koktajl będzie łagodniejszy).
- Jabłko pokrój na kawałki i usuń gniazdo nasienne.
- Zblenduj grejpfruta, jabłko i szpinak z wodą na gładko.
- Dodaj sok z limonki, krótko zmiksuj i wypij od razu.

Lista zakupów (na 1 porcję):

- Grejpfrut — 1 szt.
- Jabłko — 1 szt.
- Szpinak — 1 opakowanie
- Limonka — 1 szt.

Obiad

Zupa krem z dyni, selera naciowego i pomidora

Dynia jest naturalnie łagodna, więc krem smakuje „pełnie” nawet bez tłuszczu, gdy dodasz cytrynę i zioła. Seler naciowy wnosi świeżą nutę, a pomidor podbija smak i aromat w stylu warzywnego bulionu.

Składniki (1 porcja):

1. Dynia — 240 g (ok. 2 szklanki kostki)
2. Pomidor — 150 g (ok. 1 średni)
3. Seler naciowy — 90 g (ok. 3 łodygi)
4. Cebula — 50 g (ok. 1/2 sztuki)
5. Czosnek — 3 g (ok. 1 mały ząbek)
6. Sok z cytryny — 12 g (ok. 2 łyżeczki)
7. Koper — 5 g (ok. 1 łyżka posiekanego)
8. Natka pietruszki — 4 g (ok. 1 łyżeczka)
9. Woda — 420 ml (ok. 1 i 3/4 szklanki)
10. Sól i pieprz — opcjonalnie (do smaku)

Sposób przygotowania:

- Pokrój dynię, pomidora, cebulę i seler naciowy na mniejsze kawałki; czosnek posiekaj.
- Przełóż warzywa do garnka, wlej wodę i gotuj pod przykryciem 18–22 min, aż zmiękną.
- Dodaj sok z cytryny, koper i natkę pietruszki.
- Zblenduj na gładki krem; jeśli potrzeba, dolej odrobinę wody do konsystencji.
- Podawaj od razu — bez dodatku tłuszczu i bez pieczywa.

Lista zakupów (na 1 porcję):

- Dynia — ok. 240 g
- Pomidor — 1 szt.
- Seler naciowy — 1 pęczek
- Cebula — 1 szt.
- Czosnek — 1 główka
- Cytryna — 1 szt.
- Koper — 1 pęczek
- Natka pietruszki — 1 pęczek

Podwieczorek

Sok marchwiowo-grejpfrutowy z cytryną

Marchew jest świetną bazą do soków — ma naturalną słodycz i delikatnie „zaokrągla” smak cytrusów. Grejpfrut nadaje wyrazistości, a cytryna sprawia, że napój jest bardziej świeży i lekki.

Składniki (1 porcja):

9. Marchew — 140 g (ok. 1 duża sztuka)
10. Grejpfrut — 160 g (ok. 3/4 dużego po obraniu)
11. Sok z cytryny — 8 g (ok. 1,5 łyżeczki)
12. Woda — 120 ml (ok. 1/2 szklanki)

Sposób przygotowania:

- Umyj i obierz marchew; grejpfruta obierz i usuń białe błonki.
- Wyciśnij sok w wyciskarce/sokowirówce lub zblenduj składniki z wodą i przecedź.
- Dodaj sok z cytryny, wymieszaj i wypij od razu.

Lista zakupów (na 1 porcję):

- Marchew — 1 szt.
- Grejpfrut — 1 szt.
- Cytryna — 1 szt.

Kolacja

Surówka z czerwonej kapusty, ogórka i jabłka

Czerwona kapusta zawiera antocyjany — naturalne barwniki, które w kwaśnym środowisku (cytryna) mogą zmieniać odcień. Jabłko dodaje świeżości, a ogórek sprawia, że surówka jest lżejsza i bardziej soczysta.

Składniki (1 porcja):

13. Kapusta czerwona — 200 g (ok. 2 szklanki cienko szatkowanej)
14. Ogórek — 120 g (ok. 1/2 dużego)
15. Jabłko — 140 g (ok. 1 średnia sztuka)
16. Cebula czerwona — 25 g (ok. 2 łyżki cienkich piórek)
17. Koper — 6 g (ok. 1 pełna łyżka posiekanego)
18. Sok z cytryny — 12 g (ok. 2 łyżeczki)
19. Woda — 20 g (ok. 1–2 łyżki, opcjonalnie)
20. Sól i pieprz — opcjonalnie (do smaku)

Sposób przygotowania:

- Kapustę poszatkuj jak najcieniej; ogórka pokrój w półplasty, jabłko zetrzyj na tarce lub pokrój w cienkie paseczki.
- Dodaj cebulę czerwoną i koper, skrop sokiem z cytryny.
- Wymieszaj; jeśli chcesz delikatniejszą teksturę, dodaj 1–2 łyżki wody i wymieszaj ponownie.
- Podawaj od razu — bez dodatku tłuszczu i bez pieczywa.

Lista zakupów (na 1 porcję):

- Kapusta czerwona — 1 mała główka
- Ogórek — 1 szt.
- Jabłko — 1 szt.
- Cebula czerwona — 1 szt.
- Koper — 1 pęczek
- Cytryna — 1 szt.

Podsumowanie listy zakupów – Dzień 1

(wszystkie posiłki)

Warzywa i owoce (z gramaturą łączną)

1. Pomidory – 350 g (ok. 3–4 szt. średnie)
2. Ogórek – 400 g (ok. 2 szt. / 1 duży + 1 średni)
3. Rukola / sałata – 40 g (ok. 1 opakowanie)
4. Cebula (biała) – 75 g (ok. 1 szt.)
5. Cebula czerwona – 50 g (ok. 1 szt.)
6. Dynia – 240 g (ok. 1 kawałek; w praktyce kup ~400–600 g, bo po obraniu odpada)
7. Seler naciowy – 90 g (ok. 1 pęczek)
8. Czosnek – 3 g (ok. 1 ząbek; kup 1 główkę)
9. Marchew – 140 g (ok. 1 duża szt.)
10. Szpinak – 50 g (ok. 1 opakowanie)
11. Kapusta czerwona – 200 g (ok. 1/2 małej główki; kup 1 małą główkę)
12. Jabłka – 280 g (ok. 2 szt. średnie)
13. Grejpfruty – 380 g miąższu (ok. 2 szt.)
14. Limonka – 1 szt.

Zioła

- Koper – 17 g (ok. 2 pęczki – bo realnie ciężko kupić "na gramy")
- Natka pietruszki – 7 g (ok. 1 pęczek)

Cytrusy – soki

- Cytryna (do soku) – 54 g soku (ok. 2 szt. cytryny, zależnie od wielkości)

Wygeneruj Swoje danie



To nie jest zwykły generator przepisów. W oka mgnienia otrzymasz przepis dopasowany do dowolnej diety, ustawisz kaloryczność i liczbę porcji, a składniki zostaną dobrane dokładnie pod Twoje wymagania.

Aplikacja nie tylko tworzy przepisy, ale też pomaga trzymać się zasad. W przypadku Diety Warzywno-Owocowej podpowie, które składniki są niedopuszczalne.