



Dieteia

dietetyk kliniczny  
AGNIESZKA PŁÓCINIAK

*Jadłospis*

darmowy dzień diety 1700kcal

## LISTA ZAKUPÓW

### Pieczyno

- |   |            |     |
|---|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Chleb żytni razowy | 2 x Kromka | 60g |
|---|------------|-----|

### Zbożowe

- |   |              |     |
|---|--------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna, pęczak | 0,8 x Porcja | 40g |
|---|--------------|-----|

- |   |                |     |
|---|----------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty | 0,7 x Szklanka | 49g |
|---|----------------|-----|

- |  |           |     |
|--|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> Mąka gryczana | 5 x Łyżka | 50g |
|--|-----------|-----|

- |   |           |     |
|---|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> Mąka żytnia (typ 1850) | 2 x Łyżka | 30g |
|---|-----------|-----|

### Nabiał

- |  |            |     |
|--|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Jaja kurze całe | 1 x Sztuka | 56g |
|--|------------|-----|

- |  |           |     |
|--|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> Jogurt grecki | 2 x Łyżka | 40g |
|--|-----------|-----|

- |  |                |      |
|--|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Jogurt typu islandzkiego (Skyr) | 1 x Opakowanie | 150g |
|--|----------------|------|

- |   |                |      |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 0,4 x Szklanka | 100g |
|---|----------------|------|

- |  |             |     |
|--|-------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Ser, mozzarella | 6 x Kawałek | 90g |
|--|-------------|-----|

### Tłuszcze

- |   |             |     |
|---|-------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek | 2,5 x Łyżka | 25g |
|---|-------------|-----|

### Owoce i warzywa

- |                                   |              |      |
|-----------------------------------|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Bakłażan | 0,5 x Sztuka | 100g |
|-----------------------------------|--------------|------|

- |   |           |      |
|---|-----------|------|
| <input type="checkbox"/> Borówki amerykańskie | 2 x Garść | 100g |
|---|-----------|------|

- |                                  |             |      |
|----------------------------------|-------------|------|
| <input type="checkbox"/> Czosnek | 0,5 x Ząbek | 2,5g |
|----------------------------------|-------------|------|

- |                                  |            |     |
|----------------------------------|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Marchew | 1 x Sztuka | 45g |
|----------------------------------|------------|-----|

- |  |            |      |
|--|------------|------|
| <input type="checkbox"/> Ogórek kwaszony | 2 x Sztuka | 120g |
|--|------------|------|

- |   |              |     |
|---|--------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Papryka czerwona | 0,3 x Sztuka | 45g |
|---|--------------|-----|

- |  |            |     |
|--|------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Pieczarka uprawna, świeża | 3 x Sztuka | 60g |
|--|------------|-----|

- |                                  |  |     |
|----------------------------------|--|-----|
| <input type="checkbox"/> Pomidor |  | 60g |
|----------------------------------|--|-----|

### Zioła i przyprawy

- |  |              |    |
|--|--------------|----|
| <input type="checkbox"/> Czosnek granulowany | 1 x Szczypta | 1g |
|--|--------------|----|

- |                                    |              |    |
|------------------------------------|--------------|----|
| <input type="checkbox"/> Majeranek | 1 x Łyżeczka | 4g |
|------------------------------------|--------------|----|

- |   |                |      |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Mielona słodka papryka | 0,5 x Łyżeczka | 2,5g |
|---|----------------|------|

- |  |              |    |
|--|--------------|----|
| <input type="checkbox"/> Oregano (suszone) | 1 x Szczypta | 1g |
|--|--------------|----|

- |  |              |    |
|--|--------------|----|
| <input type="checkbox"/> Pieprz czarny mielony | 2 x Szczypta | 2g |
|--|--------------|----|

- |                                   |                |    |
|-----------------------------------|----------------|----|
| <input type="checkbox"/> Rozmaryn | 0,2 x Łyżeczka | 1g |
|-----------------------------------|----------------|----|

- |                                    |  |    |
|------------------------------------|--|----|
| <input type="checkbox"/> Sól biała |  | 2g |
|------------------------------------|--|----|

### Strączkowe

- |   |           |     |
|---|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) | 4 x Łyżka | 80g |
|---|-----------|-----|

### Mięso

- |  |  |      |
|--|--|------|
| <input type="checkbox"/> Mięso z ud kurczaka, ze skórą |  | 150g |
|--|--|------|

### Orzechy i nasiona

- |  |           |     |
|--|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> Orzechy laskowe | 2 x Łyżka | 30g |
|--|-----------|-----|

## ŚNIADANIE 08:00

E: 431kcal

B: 22g

T: 19g

W: 46g

F: 8,4g

### Gofry gryczane z owocami

Mąki wsypać do miski, dodać jajko, mleko i oliwę, zmiksować całość.

Ciasto powinno wyjść gęste jak śmietana.

Dodać startą marchewkę i dobrze wymieszać.

W międzyczasie rozgrzać gofrownicę.

Nakładać porcję ciasta na rozgrzaną taflę gofrownicy.

Po upieczeniu podać ze skyrem, owocami i orzechami.

Ilość porcji: 2

Zjedz 1 z 2 porcji

Mąka gryczana	5 x łyżka	50g
Mąka żytnia (typ 1850)	2 x łyżka	30g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Borówki amerykańskie	2 x Garść	100g
Orzechy laskowe	2 x łyżka	30g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,4 x Szklanka	100g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	1 x Opakowanie	150g

## OBIAD 13:00

E: 549kcal

B: 30g

T: 32g

W: 38g

F: 6,3g

### Pieczone udka kurczaka z kaszą

Udka kurczaka natrzeć oliwą 1/2 łyżki oliwy z solą, słodką papryką i pieprzem.

Wstawić do piekarnika i piec do miękkości. Temp 180 st C ok 40minut. Na ostatnie kilka minut można zdjąć przykrycie naczynia, żeby udka się zrumieniły.

Bakłażana pokroić w plastry natrzeć pozostałą oliwą z solą słodką papryką i rozmarynem.

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.

Podać z kaszą i warzywami.

Mięso z ud kurczaka, ze skórą	1,2 x Sztuka	150g
Mielona słodka papryka	0,5 x łyżeczka	2,5g
Sól biała	2 x Szczypta	2g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Rozmaryn	0,3 x łyżeczka	1g
Oliwa z oliwek	1,5 x łyżka	15g
Kasza jęczmienna, pęczak	0,8 x Porcja	40g
Bakłażan	0,5 x Sztuka	100g

## LUNCH 15:00

E: 318kcal

B: 16g

T: 4g

W: 57g

F: 11g

### Makaronowa sałatka z fasolą, ogórkiem kiszonym i papryką

Ugotuj makaron al dente.

Paprykę i ogórka kiszonego pokrój w kostkę.

Wymieszaj ugotowany i przestudzony makaron, z warzywami, dodaj fasolę z puszki.

Całość polej sosem: jogurt grecki + zioła i przyprawy.

Makaron pełnoziarnisty	0,7 x Szklanka	49g
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	4 x łyżka	80g
Ogórek kwaszony	2 x Sztuka	120g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	45g
Jogurt grecki	2 x łyżka	40g
Oregano (suszone)	1 x Szczypta	1g
Czosnek granulowany	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

## KOLACJA 19:00

E: 403kcal

B: 28g

T: 16g

W: 41g

F: 8,7g

### Tosty z mozzarellą i warzywami

Na chlebie ułóż plastry sera, kawałki pieczarek, plasterki czosnku.

Na wierzch ułóż plastry pomidora i posyp majerankiem.

Całość zapiecz w piekarniku przez kilka minut.

Pomidor	0,5 x Sztuka	60g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Ser, mozzarella	6 x Kawałek	90g
Pieczarka uprawna, świeża	3 x Sztuka	60g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Majeranek	1 x łyżeczka	4g

# Dziękuję!

Mam nadzieję, że przepisy okażą się dla Ciebie smaczne! :)

Na moich mediach społecznościowych

[@aga.plociniak.dietetyk](#) znajdziesz ogrom darmowych porad, które pozwolą Ci poprawić Twój stan zdrowia.

**Jeśli jednak potrzebujesz indywidualnego wsparcia, konsultacji oraz pokierowania, co będzie najlepsze dla Ciebie, zapraszam Cię na indywidualne konsultacje dietetyczne.**

Wszystkiego dobrego,

Aga Płóćniak

## współpraca indywidualna



**A** Agata E.  
Profil zweryfikowany ✓

★★★★★

6 maja 2024

Lokalizacja: Agnieszka Płóćniak Poradn...[więcej](#)

Serdecznie polecam współpracę z Panią Agnieszką. Na wizytach wszystko było szczegółowo omawiane, dzięki czemu działałam na przyczynę moim problemów z tarczycą. Otrzymałam nie tylko dietę dzięki, której schudłam, ale też porady odnośnie snu, aktywności, suplementacji które pozwoliły mi czuć się wspaniale. Swobodna i miła atmosfera, polecam każdemu kto chce o siebie zadbać kompleksowo!

**A** Agnieszka Michałowska  
1 opinia

★★★★★ 2 tygodnie temu **NOWA**

Polecam - bardzo fachowa i konkretna opieka 😊  
można bez oporów powiedzieć o swoich problemach 😊  
już po kilku zdaniach zamienionych z Panią dietetyk masz poczucie że dobrze trafiłeś 😊  
Dieta dopasowana zgodnie z upodobaniami a co najważniejsze nie odczuwasz głodu . Polecam serdecznie ❤️

**X**  Malgorzata xxx  
Lokalny przewodnik · 147 opinii

★★★★★ ⓘ 11 godzin temu

Z całego serducha polecam p. Agnieszke , pelen profesjonalizm, zaangażowanie, pomoc w zmianie nawykow zywnieniowych i dostosowanie diety do zdrowia i smakowych upodoban. Wizyty bardzo mile ,nastawiajace do dzialania . Dzieki p. Agnieszce ,zrobilam juz duze postepy , zmienilam przedewszystkim nastawienie do jedzenia ,zrozumialam popelnane bledy. Dzis dzieki pysznym i latwym przepisom, nie tylko ja stduje diete, ale cala moja rodzina. Wszyscy z dobrymi efektami no i co najwazniejsze z ubytkiem wagi. **POLECAM p. Agnieszke** 🏆👑

Dzien dobry, musialam dzis do Pani napisac, bo wlasnie odebralam wyniki na na cholesterol, nie moglam uwierzyc ze az tak mi spadl, jestem bardzo zadowolona, wktrotce umowie sie na wizyte, bardzo dziekuje. [REDACTED]