Oto przykładowy jadłospis na cały tydzień, który specjalnie dla naszych Czytelników przygotowała prof. Barbara Zahorska-Markiewicz. Jeśli oprócz niego codziennie przynajmniej godzinę przeznaczymy na aktywność fizyczną, na pewno zgubimy zbędne kilogramy

I śniadania

Potrawa	Miara	Kobiety 200-250 kcal		Mężczyźni 350-400 kcal	
		ilość	kcal	ilość	kcal
Chleb żytni razowy	Kromka 35 g	35 g	75	70 g	150
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	10 g	36
Ser biały chudy		100 g	133	100 g	133
Pomidor	Sztuka 100 g	100 g	15	100 g	15
Szynka wieprzowa puszkowa				20 g	40
			● 241		● 374
Chleb graham	Kromka 35 g	35 g	77	70 g	154
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	10 g	36
Polędwica sopocka	Plaster 20 g	40 g	66	60 g	99
Jajko	Sztuka 50 g	50 g	70	50 g	70
Sałata zielona	Liść 13 g	25 g	4	40 g	6
Rzodkiewka	Sztuka 10 g	30 g	4	30 g	4
			● 239		● 369
Pumpernikiel	Kromka 40 g	40 g	96	80 g	192
Jajecznica: jaja	Sztuka 50 g	75 g	105	100 g	140
mleko 1,5 proc.	Łyżka 15 g	15 g	7	15 g	7
szczypiorek		10 g	3	10 g	3
Pomidor	Sztuka 100 g	100 g	15	100 g	15
			● 226		● 357
Chleb chrupki	Kromka 10 g	20 g	70	30 g	105
Serek typu „Bieluch"	Opak. 150 g	100 g	127	150 g	190
Szynka z indyka	Plaster 20 g	20 g	17	20 g	17
Sałata zielona	Liść 13 g	25 g	4	40 g	6
Rzodkiewka	Sztuka 10 g	30 g	4	30 g	4
			● 222		● 322
Musli z owocami	Łyżka 10 g	40 g	130	50 g	164
Mleko 0,5 proc. tłuszczu		250 g	98	300 g	117
Chleb chrupki	Kromka 10 g			10 g	35
Ser topiony edamski	Małe op. 20 g			20 g	60
			● 228		● 376
Płatki kukurydziane	Łyżka 4 g	16 g	58	28 g	102
Jogurt naturalny	Opak. 180 g	180 g	117	180 g	117
Jabłko	Sztuka 150 g	150 g	69	150 g	69
Chleb chrupki	Kromka 10 g			10 g	35
Szynkówka wołowa	Plaster 25 g			25 g	21
			● 244		● 344
Chleb zwykły	Kromka 50 g	50 g	124	100 g	248
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	10 g	36
Szynka wieprz.	Plaster 40 g	40 g	94	40g	94
Ogórek zielony	Sztuka 100 g	30 g	4	30 g	4
			● 240		● 382

II śniadania

Potrawa	Miara	Kobiety 100-150 kcal		Mężczyźni 250 kcal	
		ilość	kcal	ilość	kcal
Koktajl owocowy					
kefir 2 proc.		200 g	102	250 g	128
truskawki		150 g	42	150 g	42
Chleb chrupki	Kromka 10 g			20g	70
			● 148		● 240
Jogurt naturalny	Opak. 150 g	150 g	93	150 g	93
Jabłko	Sztuka 150 g	150 g	69	150 g	69
Chleb chrupki	Kromka 10 g			20 g	70
			● 162		● 232
Chleb chrupki	Kromka 10 g	20 g	70	40 g	140
Polędwica sopocka	Plaster 20 g	40 g	66	60 g	99
Sałata zielona	Liść 13 g	25 g	4	40 g	6
			● 140		● 245
Grahamka	Sztuka 50 g	50 g	126	50 g	126
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	10 g	36
Szynka z indyka	Plaster 20 g	20 g	17	40 g	34
Kiwi	Sztuka 90 g			90 g	50
			● 161		● 246
Wafel ryżowy	Sztuka 10 g	20 g	72	30 g	108
Jogurt owocowy		150 g	92	200 g	123
			● 164		● 231
Chleb żytni razowy	Kromka 35 g	35 g	75	70 g	150
Szynka z indyka	Plaster 20 g	20 g	17	40 g	34
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	10 g	36
Sałata zielona	Liść 13 g			40 g	6
			● 110		● 226
Jogurt naturalny	Opak. 150 g	150 g	93	300 g	186
Płatki kukurydziane	Łyżka 4 g	16 g	58	20 g	72
			● 151		● 258

Obiady

Potrawa	Miara	Kobiety 400-450 kcal		Mężczyźni 500-600 kcal	
		ilość	kcal	ilość	kcal
Barszcz jabłkowo-buraczany	Talerz 200 g	200 g	72	200 g	72
Indyk pieczony w folii		100 g	104	200 g	208
Ryż na sypko		60 g	75	100 g	126
Surówka:					
Papryka czerwona		100 g	28	100 g	28
Cebula		30 g	9	30 g	9
Kukurydza kons.		20g	20	20 g	20
Olej		5 g	44	5 g	44
Ocet, pieprz, sól					
Mandarynki	Sztuka 100 g	200 g	84	200 g	84
			● 436		● 591
Zupa kalafiorowa	Talerz 200 g	200 g	56	200 g	56
Pieczeń wołowa		100 g	156	150 g	234
Ziemniaki z wody	Sztuka 100 g	100 g	77	100 g	77
Surówka:					
Kapusta kwaszona		100 g	12		12
Papryka		50 g	12		12
Marchewka		50 g	10		10
Olej		5g	44		44
Galaretka owocowa		100 g	80		80
			● 447		● 525
Zupa jarzynowa	Talerz 200 g	200 g	56	200 g	56
Sztuka mięsa gotow.		100 g	225	150 g	338
Ziemniaki z wody	Sztuka 100 g	100 g	77	100 g	77
Surówka:					
Ogórek świeży	Sztuka 100 g	200 g	20	200 g	20
Sałata zielona		150 g	15	150 g	15
Jogurt naturalny		100 g	62	100 g	62
			● 455		● 568
Zupa pomidorowa	Talerz 200 g	200 g	74	200 g	74
Schab pieczony		50 g	145	100 g	291
Ziemniaki z wody	Sztuka 100 g	100 g	77	100 g	77
Surówka:					
Kapusta pekińska		200 g	24	200 g	24
Groszek kons.		50 g	32	50 g	32
Ogórek świeży		50 g	7	50 g	7
Jabłko		50 g	23	50 g	23
Jogurt naturalny		100 g	62	100 g	62
Musztarda		3 g	5	3 g	5
Pieprz, sól					
			● 449		● 595
Zupa grzybowa	Talerz 200 g	200 g	58	200 g	58
Filet z dorsza		200 g	240	250 g	300
Ziemniaki z wody	Sztuka 100 g	100 g	77	200 g	154
Fasolka szparagowa		200 g	54	200 g	54
			● 429		● 566
Zupa ogórkowa	Talerz 200 g	200 g	84	200 g	84
Bitki wołowe		100 g	152	150 g	228
Włoszczyzna		50 g	13	50 g	13
Groszek		40 g	30	40 g	30
Marchew		50 g	13	50 g	13
Kasza gryczana		30 g	100	30 g	100
Kalafior z wody		200 g	44	200 g	44
			● 436		● 512
Zupa porowa:	Talerz 200 g				
Por	Sztuka 200 g	200 g	48	200 g	48
Mleko 0,5 proc.		30 g	12	30 g	12
Kurczak gotowany		100 g	100	150 g	150
Ryż na sypko		60 g	75	100 g	126
Sos koperkowy:					
Koperek		10 g	3	10 g	3
Mleko 0,5 proc.		100 g	39	100 g	39
Mąka pszenna	Łyżka 10 g	10 g	34	10 g	34
Olej		5 g	44	5 g	44
Surówka:					
Marchewka	Sztuka 50 g	200 g	54	200 g	54
Jabłko		150 g	69	150 g	69
Sok z cytryny		10 g	3	10 g	3
			● 481		● 582

Kolacje

Potrawa	Miara	Kobiety 200-250 kcal		Mężczyźni 300-350 kcal	
		ilość	kcal	ilość	kcal
Chleb graham	Kromka 35 g	35 g	77	70 g	154
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	10 g	36
Ozory w galarecie		100 g	141	100 g	141
Chrzan		10 g	7	10 g	7
			● 243		● 338
Chleb żytni razowy	Kromka 35 g	35 g	75	70 g	150
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5 g	18	5 g	18
Śledź marynowany		50 g	96	75 g	144
Jogurt naturalny		30 g	18	30 g	18
Cebula		20 g	6	20 g	6
Ogórek kwaszony	Sztuka 50 g	50 g	5	50 g	5
			● 218		● 341
Chleb chrupki	Kromka 10 g	20 g	70	30 g	105
Pasta:					
Tuńczyk		100 g	96	150 g	144
Serek „Bieluch"		50 g	63	50 g	63
Sałatka:					
Pomidor		100 g	15	100 g	15
Cebula		20 g	6	20 g	6
Sól, pieprz					
			● 250		● 333
Chleb chrupki	Kromka 10 g	20 g	70	30 g	105
Margaryna light	Łyżeczka 5 g	5g	18	5 g	18
Kurczak w galarecie:					
Kurczak		100 g	100	150 g	150
Włoszczyzna		90 g	22	90 g	22
Groszek zielony		5 g	6	10 g	6
Cytryna		3 g	1	5 g	1
Żelatyna			1	3 g	1
			● 218		● 303
Chleb żytni razowy	Kromka 35 g	35 g	75	70 g	150
Ser twarogowy chudy		100 g	133	100 g	133
Jogurt naturalny		50 g	30		30
Szczypiorek		10 g	3		3
			● 241		● 316
Chleb graham	Kromka 35 g	35g	77	70 g	154
Ryba po grecku:					
Filet z dorsza		100 g	78	100 g	78
Włoszczyzna		150 g	37	150 g	37
Cebula		20 g	6	20 g	6
Koncentrat pomidorowy		10 g	10	10 g	10
Przyprawy		5 g	44	5 g	44
Olej			● 252		● 329
Chleb żytni razowy	Kromka 35 g	35 g	75	70 g	150
Polędwica sopocka	Plaster 20 g	40 g	66	40 g	66
Sałatka jarzynowa:					
Kukurydza		20 g	20	20 g	20
Pory		50 g	12	50 g	12
Seler		50 g	10	50 g	10
Jabłko		50 g	23	50 g	23
Ogórek konserw.		30 g	7	30 g	7
Jogurt naturalny		50 g	30	50 g	30
Musztarda		3 g	5	3 g	5
Przyprawy, kwasek cytryn.					
			● 248		● 323

● Błędy żywieniowe, których należy unikać:

1. Zaniżanie w samoocenie ilości spożywanych pokarmów.
2. Nieregularne jedzenie, podczas największego nasilenia głodu.
3. Niejedzenie śniadania, a spożywanie głównego posiłku wieczorem. Dojadanie między posiłkami.
4. Zbyt szybkie jedzenie oraz nieświadome jedzenie w czasie oglądania telewizji, czytania.
5. Dokładanie na talerz w trakcie posiłku.
6. Zjadanie resztek, uspokajanie się jedzeniem.
7. Spożywanie zbyt małej ilości wody i jarzyn.
8. Jedzenie potraw wysokokalorycznych (tłuszcze, słodycze).
9. Jedzenie smażonych potraw zamiast gotowanych lub pieczonych .
10. Nadużywanie soli i przypraw.