

1300 kcal



PRZEPISY DLA KAŻDEGO | DOSTOSOWANE DO ZMNIEJSZONEJ GRAMATURY
POSIŁKÓW DLA PACJENTÓW BARIATRYCZNYCH | ZWIĘKSZONA ILOŚĆ BIAŁKA

dr Maria Brzegowy

Jadłospis jesienny

1300 kcal

Tytuł: Jadłospis jesienny - 1300 kcal

Autorka: dr Maria Brzegowy

Wydawca: dr Maria Brzegowy

Projekt graficzny i skład tekstu: Marcelina Zimoch

Copyright © 2025 Maria Brzegowy

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie całości lub części tej publikacji bez pisemnej zgody autorki jest zabronione.

Wszystkie spostrzeżenia opisane w książce pochodzą z pracy zawodowej, wiedzy i doświadczenia autorki. Żadna z informacji zawartych w książce nie może być uważana za poradę lekarską. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z użytkowania tej publikacji.

W kontekście osób po operacji bariatrycznej, proponowane przepisy są przeznaczone dla pacjentów w okresie stabilizacji nawyków żywieniowych (po zakończonej rekonwalescencji i etapie rozszerzania diety), bez dodatkowych szczególnych wymagań. Najlepiej korzystać z nich po wcześniejszej konsultacji z dietetykiem specjalizującym się w chirurgii bariatrycznej.

Projekt oparty o zasoby Canva. Część fotografii zaprojektowane przy pomocy narzędzi AI w Canva

Witam Cię serdecznie!

Jeśli już się znamy, to pewnie wiesz, czego możesz się spodziewać po moich e-bookach. Nie ma tu zakazów, nie ma „czarnej listy” produktów. Są za to potrawy z tego, co lubimy najbardziej - połączenie składników superodżywczych z tymi (teoretycznie) mniej pożądanymi w „idealnej” diecie.

Bo **ciało, ale i głowa, ich równowaga** - to moje motto.

Dlatego nie zdziw się, widząc tu parówki, polędwiczki wieprzowe czy ser camembert. Jeśli nie jadasz takich produktów - w porządku, pomiń dany przepis lub zamień składnik na inny.

A jeśli spotykasz się ze mną pierwszy raz i trochę Cię takie podejście szokuje (nomen omen - wcale nie takie odosobnione, bo coraz więcej dietetyków pracuje dziś w nurcie psychodietetycznym, czyli z troską zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne) - zapraszam Cię do zajrzenia na moje media społecznościowe: [Instagram](#), [Facebook](#), [YouTube](#) (tam znajdziesz zapisy moich LIVE'ów).

Mam nadzieję, że w ten sposób choć trochę Cię przekonam.

„Jesień” to pierwsza odsłona mojej nowej serii e-booków.

Jak łatwo się domyślić - będzie ich cztery, tak jak cztery pory roku, a w każdej znajdziesz trzy wersje kaloryczne do wyboru (albo, jeśli wolisz, wszystkie).

Jadłospisy powstały z myślą o pacjentach po operacji bariatrycznej oraz osobach w trakcie farmakoterapii analogami GLP-1, ale też o każdym, kto potrzebuje kulinarnych inspiracji i chce jeść prosto, sezonowo i z przyjemnością.

Tytułowa jesień to moja ukochana pora roku - zaraz obok wiosny. Nie lubię upałów, dlatego cenię ten moment, gdy powietrze staje się chłodniejsze, a świat wokół zwalnia.

To pora romantyczna i trochę nostalgiczna - pełna ciepłych koców, książek i filmów na Netflixie, kubków mleka do poduszki i spokojnych wieczorów.

Z kolei kuchnia jesieni to dla mnie **ciepło, aromat i spokój**.

To **dynia** - miękka, słodka, wyjęta wprost z piekarnika.

To **pieczone bataty, pietruszka i buraki**, które nabierają głębi smaku, gdy tylko lekko się przypieką.

To **orzechy włoskie, migdały i pekany** - podprażone na suchej patelni, wydobywające z siebie intensywny aromat i chrupkość.

To **świeże zioła**, takie jak tymianek czy oregano, oraz przyprawy, które potrafią odmienić każdą prostą potrawę (także wyglądem).

I wreszcie **kiszonki - kapusta, ogórki, buraki** - mój jesienny *must-have*, nie tylko dla odporności, ale też dla smaku.

A jesienna dieta w moim wydaniu?

To kuchnia:

- korzenna i rozgrzewająca (cynamon, imbir, gałka muszkatołowa),
- słodko-kwaśna - pełna jabłek, gruszek i śliwek,
- ziemista i orzechowa - z orzechami włoskimi, pekanami, pestkami dyni i pieczonymi warzywami,
- a jednocześnie zielona - z rukolą, roszponką albo jarmużem.

Czy wprowadziłam Cię już w jesienny vibe?

Czy możesz z dumą powiedzieć o sobie *jesieniara* (albo *jesieniarz*? 😊).

Jeśli tak, to już się nie rozgaduję (co, przyznaję, zdarza mi się notorycznie 😊).

Życzę Ci przede wszystkim smacznego i zostawiam jeszcze kilka praktycznych wskazówek na kolejnej stronie.

Ściskam,

Maria

Jak korzystać z jadłospisu?

Celem usystematyzowania i zaplanowania Twoich posiłków przygotowałam zbiór wskazówek, które pomogą Ci najlepiej wykorzystać ten e-book.

Klasycznie już - wszystkie przepisy ugotowałam i przetestowałam na sobie oraz swojej rodzinie.

1. Smak i elastyczność

Każdy z nas ma inne preferencje smakowe - jeśli jakaś potrawa Ci nie smakuje, po prostu jej nie rób. Nie ma obowiązku realizowania jadłospisu co do grama czy przepisu. Traktuj go jako inspirację, a nie sztywny plan.

2. Konsystencja potraw

Konsystencja poszczególnych potraw lub ich składników (np. kasz, makaronów, sosów) może różnić się w zależności od:

- rodzaju użytych produktów,
 - czasu i sposobu gotowania,
 - mocy blendera lub temperatury pieczenia.
-

3. Wersje kaloryczne

Jadłospis występuje w trzech wariantach kalorycznych: 1300, 1600 i 1800 kcal. Aby zachować ich równowagę, czasem konieczne było dodanie lub odjęcie składnika, a niekiedy modyfikacja całego przepisu. Jeśli masz wszystkie trzy wersje, pamiętaj, że niektóre różnice wynikają właśnie z bilansowania energii i białka.

- 1300 kcal - dla pacjentów po operacji bariatrycznej (już po kilku miesiącach),
- 1600 kcal - po dłuższym okresie rekonwalescencji (>6 mies.) lub dla osób na analogach GLP-1, zwłaszcza przy małym apetycie,
- 1800 kcal - dla pacjentów około roku po operacji bariatrycznej, w fazie stabilizacji, a także dla osób chcących odżywiać się zdrowiej lub zredukować masę ciała w umiarkowany sposób. Jadłospis ten sprawdzi się również u osób przygotowujących się do zabiegu, jako element stopniowego wdrażania zasad żywienia pooperacyjnego.

4. Wielkość porcji

Porcje zostały dostosowane do możliwości osób po operacji bariatrycznej, zwykle: do 250 g do roku po operacji i 250-300 g po roku. To jednak wartości orientacyjne - nie jedz „na siłę”. Jeśli nie dasz rady zjeść całego posiłku, podziel go na dwa etapy.

5. Orzechy - nie bój się tłuszczu

W wielu przepisach znajdziesz orzechy jako dodatek lub deser. Nie unikaj ich - są kaloryczne, ale bardzo sycące i korzystne dla zdrowia.

Nie dość, że rozpuszczają się w nich witaminy A, D, E i K, to jeszcze są nośnikami smaku i wpływają na niższą glikemię poposiłkową, a więc także na dłuższe uczucie sytości.

Dzięki obecności orzechów porcje w jadłospisie nie muszą być duże, ponieważ w prosty sposób pozwalają podbić kaloryczność i wartość odżywczą posiłku - bez zwiększania jego objętości.

Badania pokazują, że osoby spożywające porcję orzechów codziennie mają niższe ryzyko przybierania na masie ciała.

**Dla zachowania kontroli - zawsze odmierzaj porcję na talerz,
nie jedz ich prosto z opakowania.**

6. Elastyczność w łączeniu przepisów

W jadłospisie znajdziesz rozkład makroskładników i kalorii dla poszczególnych dni - możesz go oczywiście stosować w całości, ale równie dobrze potraktuj e-book jako bazę inspiracji:

- 7 śniadań,
- 7 drugich śniadań,
- 7 obiadów itd.

Możesz dowolnie je mieszać, bo starałam się, aby przepisy miały zbliżoną kaloryczność i zawartość białka w ramach danej grupy. Nie da się tego zrobić idealnie, zwłaszcza pod względem tłuszczów i węglowodanów, ale nie martw się - to normalne różnice w przeciętnej diecie.

7. Zamiana posiłków w ciągu dnia

W kontekście dnia możesz dowolnie zamieniać posiłki miejscami - np. zjeść kolację na śniadanie, obiad na kolację czy drugie śniadanie zamiast podwieczorku. Najważniejsze, by zachować ogólną strukturę i równowagę energetyczną dnia, a nie konkretną kolejność dań. Taka elastyczność pozwala lepiej dopasować jadłospis do Twojego trybu dnia, godzin pracy i indywidualnego apetytu – dzięki czemu łatwiej jest utrzymać regularność i satysfakcję z jedzenia.

8. Przydatny sprzęt kuchenny

Warto mieć pod ręką:

- opiekacz / toster,
 - patelnię grillową lub grill elektryczny,
 - parowar,
 - piekarnik,
 - blender
-

9. Pieczenie warzyw

Warzywa korzeniowe i dynia po upieczeniu zyskują delikatnie słodki smak i głębszy aromat. Polecam piec od razu większą ilość (np. pietruszkę, dynię, bataty) i przechowywać w lodówce do 3 dni - zaoszczędzisz energię, prąd i czas.

10. Przechowywanie i meal prep

Zaopatrz się w pojemniki i woreczki do mrożenia. Większość dań możesz przygotować w większej ilości, zamrozić lub przechowywać w lodówce do 3 dni. To świetny sposób na zachowanie regularności i unikanie przypadkowych posiłków.

11. Proporcje i planowanie zakupów

Pasty, kanapki i sałatki to zazwyczaj 1 porcja, ale jeśli coś wymaga gotowania lub pieczenia, proporcje są na większą ilość. Staralam się tak ułożyć przepisy, aby wykorzystywać całe opakowania produktów - dlatego dany składnik pojawia się w różnych daniach w ciągu tygodnia.

12. Smak i aromat

Podprażanie nasion i orzechów na suchej patelni wydobywa ich aromat i sprawia, że stają się bardziej chrupiące i pyszne - warto poświęcić na to chwilę.

13. Uproszczenia w praktyce

Jeśli nie masz czasu, możesz upraszczać przepisy. Przykład: zamiast grahamki z parówką na ciepło - zwykła bułka z gotowaną parówką i warzywami też się sprawdzi. Najważniejsze, by zachować sens posiłku i jego skład odżywczy, a nie idealne odwzorowanie przepisu.

Średnie wartości dzienne jadłospisu:

- ⚡ Energia: ok. 1300 kcal
- 💪 Białko: ok. 80 g
- 🥑 Tłuszcz: ok. 70 g
- 🍞 Węglowodany przyswajalne: ok. 85 g
- 🌿 Błonnik pokarmowy: ok. 18 g

Średnia kaloryczność posiłków:

- 🍳 Śniadanie: ok. 300 kcal
- 🥗 II śniadanie: ok. 250 kcal
- 🍲 Obiad: ok. 300 kcal
- 🍪 Podwieczorek: ok. 150 kcal
- 🍽️ Kolacja: ok. 300 kcal

Dzień 1

śniadanie

Twarożek z ogórkiem kiszonym i pietruszką

II śniadanie

Jogurt wysokobiałkowy ze śliwkami i orzechami

obiad

*Łosoś w maślano-cytrynowej zalewie
z cukinią i jesienną surówką*

podwieczorek

Kanapka z twarożkiem i orzechami pekan

kolacja

Tosty z łososiem, jajkiem i awokado

Dzień 2

śniadanie

Placuszki twarogowo-marchewkowe ze śliwkami

II śniadanie

Twarożek z gruszką i orzechami

obiad

Jesienne chili z kurczakiem, batatem i fasolą

podwieczorek

Wafel ryżowy z twarożkiem i świeżą figą

kolacja

Podrasowane łazanki

Dzień 3

śniadanie

Omlet z pieczarkami i jarmużem

II śniadanie

*Grahamka na ciepło z jajkiem sadzonym,
serkiem, rukolą i cukinią*

obiad

Pulpeciki z indyka w sosie dyniowo-pomidorowym

podwieczorek

Śliwki + orzechy

kolacja

*Grahamka na ciepło z parówką,
mozzarellą i karmelizowaną cebulką*

Dzień 4

śniadanie

*Awokado zapiekane z jajkiem
+ sałatka z kiszunką i orzechami*

II śniadanie

*Ciepła grahamka z camembertem,
gruszką i jogurtem*

obiad

*Zapiekanka pasterska z indykiem,
warzywami i soczewicą*

podwieczorek

Jabłko + orzechy

kolacja

*Kasza gryczana z kurczakiem,
pieczarkami, jarmużem i sosem feta*

Awokado zapiekane z jajkiem + sałatka z kiszonką

1 porcja (z sałatką i pieczywem) dostarcza ok. 307 kcal i 11 g białka

Składniki (2 porcje):

- 1 dojrzałe awokado (ok. 140 g)
- 2 jajka (S-M)
- sól, pieprz
- świeże zioła (np. natka pietruszki, oregano, tymianek, majeranek)

Sałatka (2 porcje):

- 1 szklanka kapusty kiszonej, odcisniętej (ok. 110 g)
- ½ dużej, czerwonej cebuli (50 g)
- 1 garść rukoli (20 g)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- sól, pieprz, szczypta kminku (może być mielony)

Dodatki na 1 porcję: 1 kromka pieczywa razowego lub typu graham (30 g)

Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra-dół). Awokado przekrój na pół i usuń pestkę. Jeśli otwór jest zbyt mały, wydrąż łyżką trochę miąższu (odłóż go - świetnie nada się do posmarowania chleba). Połówki awokado ułóż w małym naczyniu żaroodpornym tak, by się nie przewracały. Do każdej połówki wbij po jednym jajku, posyp solą i pieprzem. Piecz ok. 12-15 minut, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie miękkie. W międzyczasie przygotuj sałatkę. Zapieczone awokado podawaj z pieczywem, posyp ziołami i dołóż porcję sałatki.

Sałatka: Kapustę posiekaj, cebulę pokrój w piórka. Wymieszaj z rukolą i przyprawami, polej olejem.

TIP:

- Jeśli wolisz płynniejsze żółtko, piecz krócej, ok. 12 minut.
- Miąższ z awokado możesz wymieszać z odrobiną soku z cytryny i natką - wyjdzie świetna pasta do pieczywa.

Warzywa, owoce



Białko



Węglowodany



Tłuszcze



śniadanie **307 kcal**

Ciepła grahamka z camembertem, gruszką i jogurtem

1 porcja dostarcza ok.: 250 kcal i 13 g białka

Składniki (1 porcja):

- ½ małej bułki grahamki (30 g)
- ⅓ krążka sera camembert (40 g)
- ½ małej gruszki (ok. 65 g)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (25 g)
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

Gruszkę pokrój w cienkie plasterki. Na patelni z odrobiną wody podduś ją przez 2-3 minuty, aż lekko zmięknie i zacznie się delikatnie karmelizować.

Połówkę bułki grahamki przekrój poziomo (jeśli to możliwe) i podgrzej w opiekaczu lub w piekarniku, aż kawałki będą chrupiące. Na jednej części ciepłej bułki ułóż plasterki sera camembert, a na wierzchu ciepłą gruszkę.

Oprószyć całość cynamonem i podgrzej jeszcze 2-3 minuty na patelni pod przykrywką (lub około 5 minut w 180 °C), aż ser się lekko rozpuści.

Jogurt wymieszaj ze szczyptą cynamonu, polej nim wierzch gruszki i przykryj drugą częścią pieczywa. Podawaj od razu.

Warzywa, owoce



Białko



Węglowodany



Tłuszcze



II śniadanie **250 kcal**

Zapiekanka pasterska z indykiem, warzywami i soczewicą

1 porcja dostarcza ok. 310 kcal i 24 g białka

Składniki (4 porcje):

- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 300 g mięsa z piersi indyka, bez skóry
- 1 mała cebula (50 g)
- 1 średnia marchew (50 g)
- ½ mniejszego bakłażana (100 g)
- 350 g ziemniaków
- 50-60 ml mleka UHT 1,5%
- 1 łyżka masła ekstra (15 g) 40 g startego sera parmezan
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego (ok. 30 g)
- 2 łyżki czerwonej soczewicy (30 g, suchej)
- ½ szklanki wody (125 ml)
- szczypta gałki muszkatołowej
- oregano suszone, sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obierz, ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, odcedź i zmiksuj z 2/3 masła, mlekiem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem - na gładkie puree.

Cebulę drobno posiekaj. Marchew i bakłażana pokrój w kostkę.

W rondlu rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę, dodaj marchew i bakłażana, duś ok. 5 minut.

Wlej ½ szklanki wody, dodaj mięso mielone z indyka, koncentrat pomidorowy, oregano i suchą soczewicę. Duś pod przykryciem, aż mięso i soczewica będą miękkie, a płyn odparuje. Dopraw do smaku.

Natrzyj małą formę żaroodporną resztą masła. Na dnie rozprowadź cienką warstwę puree ziemniaczanego, następnie wyłóż warstwę farszu z mięsa i warzyw, a na wierzchu resztę puree.

Posyp startym parmezanem i zapiecz 15-20 minut w 220°C (góra-dół), aż wierzch się lekko zarumieni. Odstaw na kilka minut, by zapiekanka lekko stężała, a następnie podziel na porcje.

Warzywa, owoce



Białko



Węglowodany



Tłuszcze



obiad **310 kcal**

Jabłko + orzechy

1 porcja dostarcza ok. 150 kcal i 3 g białka

Składniki (1 porcja):

- 1 małe jabłko (100 g)
- 1 łyżka dowolnych orzechów, np. włoskich, laskowych, migdałów, pekan (15 g)



podwieczorek **150 kcal**

Kasza gryczana z kurczakiem, pieczarkami, jarmużem i sosem feta

1 porcja dostarcza ok. 265 kcal i 24 g białka

Składniki (4 porcje):

- 100 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 1 mała cebula (50 g)
- 300 g piersi z kurczaka
- 200 g pieczarek
- 2 garście świeżego jarmużu (40 g)
- 3 łyżki oleju rzepakowego (30 g)
- 100 g sera feta
- 1 większe opakowanie jogurtu naturalnego (200 g)
- świeże zioła (np. natka pietruszki, oregano, tymianek, majeranek)
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ugotuj kaszę na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem, usmaż na 2 łyżkach oleju na złoty kolor. Na drugiej łyżce oleju podsmaż posiekaną cebulę i pieczarki. Gdy odparują, dodaj jarmuż bez twardych łodyg i smaż 2-3 minuty, aż zmięknie.

Połącz z kaszą i kurczakiem, dopraw do smaku, delikatnie wymieszaj.

Zblenduj fetę z jogurtem na gładki sos, dodaj posiekane zioła, dopraw pieprzem. Podawaj kaszę z sosem obok lub polej nim całość tuż przed podaniem.

Warzywa, owoce



Białko



Węglowodany



Tłuszcze



kolacja **265 kcal**

Dzień 5

śniadanie

Jesienno-śródziemnomorska pasta z makreli

II śniadanie

Jesienny wrap z mozzarellą i warzywami

obiad

Dorsz z dynią i pomarańczą

podwieczorek

Twarożek z duszonym jabłkiem i orzechami

kolacja

*Bowl z wędzoną makrelą
i pieczonymi warzywami jesieni*



Dzień 6

śniadanie

Wytrawne placki z serkiem i łososiem wędzonym

II śniadanie

Jesienny wrap z twarogiem, kiszonką i parówką

obiad

Jesienny omlet hiszpański z dynią i cebulą

podwieczorek

Jesienna zupa krem z dyni ze skyrem i fetą

kolacja

*Salatka z tuńczykiem, kiszonym
ogórkiem, kuskusem i rukolą*

Dzień 7

śniadanie

Owsianka waniliowa z gruszką i orzechami

II śniadanie

Pomidorowo-dyniowe muffiny śniadaniowe

obiad

Pieczona polędwiczka z ziemniakami i marchewką

podwieczorek

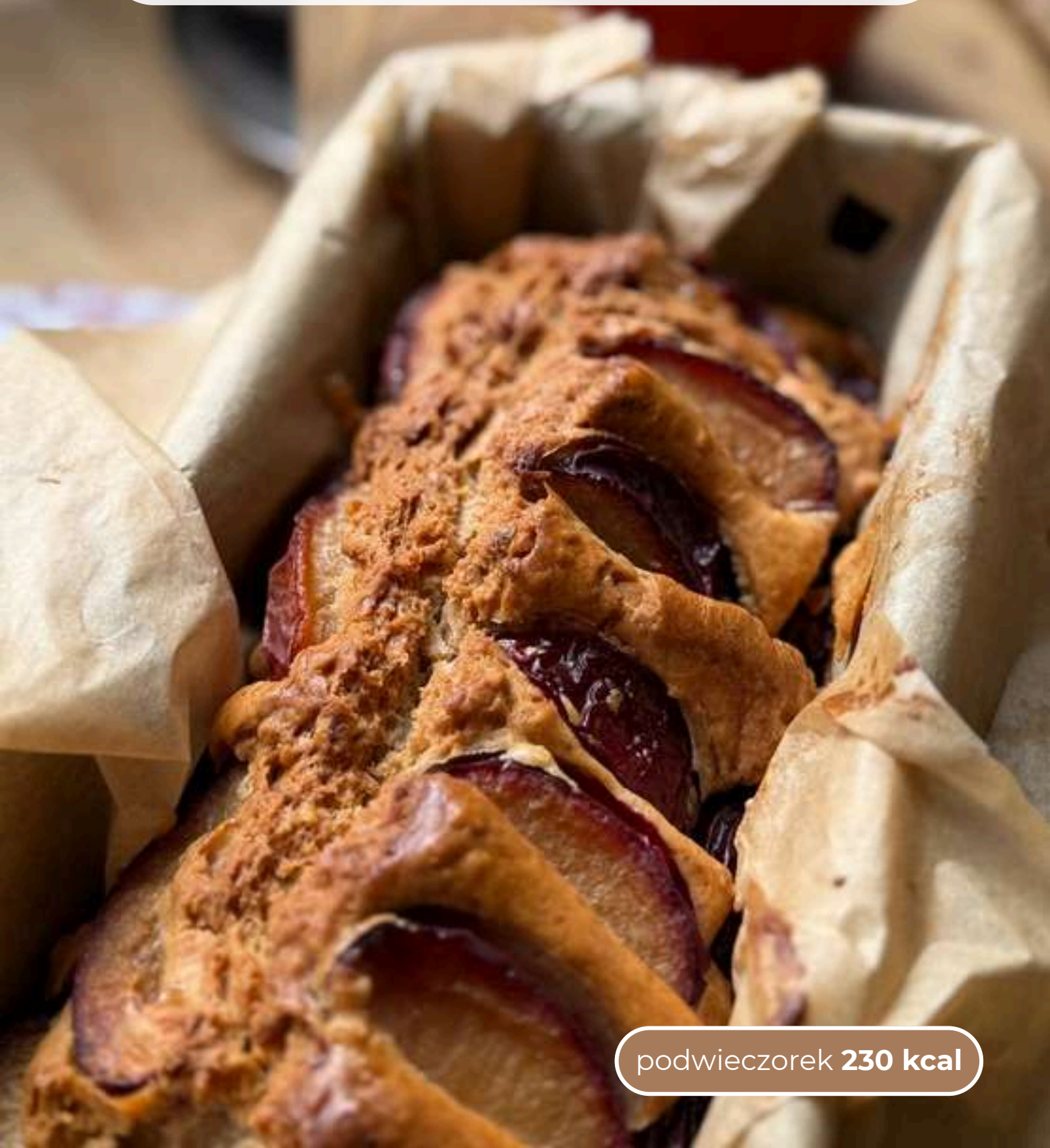
*Jesienny kapuśniak na drobiu
z koncentratem pomidorowym*

kolacja

Pieczony batat z twarogiem ziołowym

Ten przepis jest tu po to, żebyś nie zapomniał/a, że **to nie dieta, a zmiana nawyków żywieniowych** i nie ma produktów i potraw zakazanych 😊

PS Ale **podziel się** ciastem z kimś bliskim 😊



podwieczorek **230 kcal**

