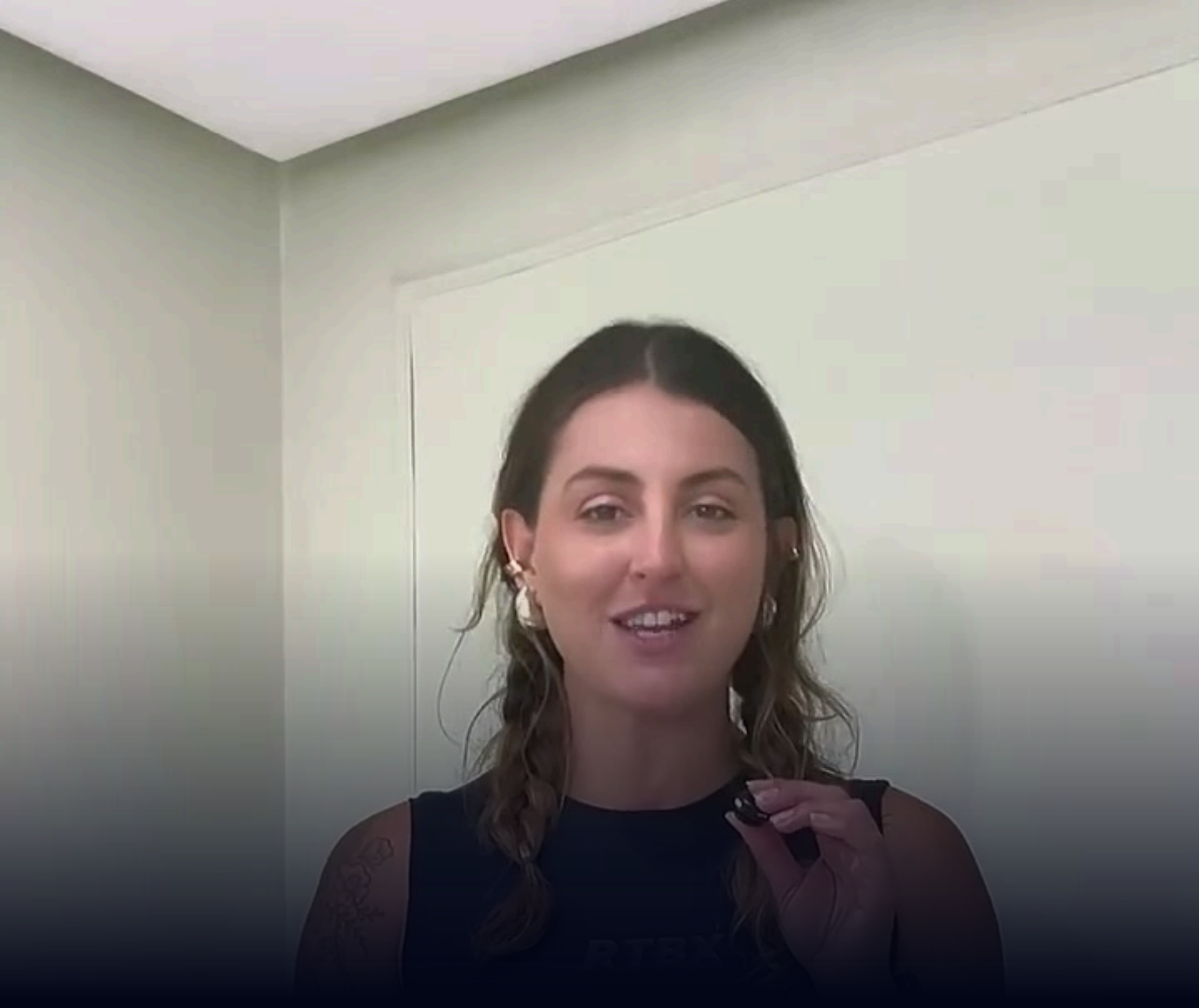


BONUS 1 · WYZWANIE HIIT DANCE

EKONOMICZNY JADŁOSPIS

Oszczędzaj na zakupach i wybieraj najlepsze produkty do odchudzania.
Pyszne, proste przepisy z produktów z każdego polskiego sklepu.

Thais Santiago · trenerka, specjalistka od odchudzania kobiet

ZANIM ZACZNIESZ

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO JADŁOSPISU

Ten plan powstał dla kobiety, która ćwiczy z Thais 15 minut dziennie i chce jeść normalnie, smacznie i tanio. Bez proszków, bez drogich „superfoods”, bez liczenia każdej kalorii.

Wszystko kupisz w zwykłym sklepie: w Biedronce, Lidlu, Kauflandzie, Netto, Dino czy na osiedlowym targu.

Trzy zasady talerza

1. **Połowa talerza to warzywa**: surowe, gotowane, pieczone albo w zupie.
2. **Ćwierć talerza to białko**: jajka, twaróg, kurczak, ryba, fasola.
3. **Ćwierć talerza to węglowodany**: ziemniaki, kasza, chleb, płatki owsiane.

> Gotuj raz, jedz dwa razy. Pieczony kurczak, krem z marchewki i gulasz są tak policzone, żeby starczyły na drugi dzień. To oszczędza i czas, i pieniądze.

Co znajdziesz dalej

- 10 sposobów na tańsze zakupy
- Listę zakupów na 7 dni z cenami
- Jadłospis na 7 dni
- 10 prostych przepisów
- Listę do odhaczania

OSZCZĘDZANIE

10 SPOSOBÓW NA TAŃSZE ZAKUPY

1. **Patrz na cenę za kilogram, nie za opakowanie.** Na etykiecie przy półce jest cena jednostkowa. Mniejsze opakowanie często jest droższe w przeliczeniu.
2. **Wybieraj marki własne sklepu.** Płatki owsiane, kasza, jogurt naturalny czy mrożone warzywa marki sklepu to zwykle ten sam produkt w niższej cenie.
3. **Zrób listę i trzymaj się jej.** Lista na tej stronie jest gotowa. Wszystko spoza listy wymaga drugiego zastanowienia.
4. **Nie rób zakupów głodna.** Zjedz coś przed wyjściem do sklepu.
5. **Mrożonki są Twoją przyjaciółką.** Mrożone warzywa i ryby długo się przechowują i nic się nie marnuje.
6. **Kupuj warzywa sezonowe.** Jesienią i zimą: marchew, buraki, kapusta, cebula, ziemniaki, jabłka. Są tanie i polskie.
7. **Kupuj całego kurczaka zamiast filetów.** Upieczesz go raz, a mięso wystarczy na kilka posiłków.
8. **Sprawdzaj gazetkę i aplikację sklepu** (np. Lidl Plus, Moja Biedronka) przed zakupami, ale kupuj tylko to, co jest na liście.
9. **Gotuj na dwa dni.** Zupa i gulasz smakują drugiego dnia tak samo dobrze.
10. **Nie wyrzucaj.** Czerstwy chleb – na grzanki do zupy. Miękkie jabłko – do owsianki albo placków.

> Napoje słodzone, słodycze i przekąski z półki przy kasie to najdroższe kalorie w koszyku. Zostaw je w sklepie: zaoszczędzisz pieniądze i szybciej zobaczysz efekty treningów.

LISTA ZAKUPÓW · 7 DNI · 1 OSOBA

TWOJA LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Koszt
Nabiał i jaja		
Jaja kurze	14 szt.	16,38 zł (1,17 zł / szt.)
Twaróg półtłusty	500 g	10,62 zł (21,25 zł / kg)
Mleko 3–3,5%	2 l	8,00 zł (4,00 zł / l)
Jogurt naturalny	2 × 400 g	sprawdź cenę w sklepie
Kefir	1 l	sprawdź cenę w sklepie
Mięso i ryby		
Kurczak patroszony (cały)	1,5 kg	18,52 zł (12,35 zł / kg)
Filety z morszczuka mrożone	400 g	17,04 zł (42,61 zł / kg)
Warzywa i owoce		
Ziemniaki	2 kg	4,10 zł (2,05 zł / kg)
Marchew	1,5 kg	4,88 zł (3,25 zł / kg)
Cebula	1 kg	3,23 zł (3,23 zł / kg)
Buraki	1 kg	2,76 zł (2,76 zł / kg)
Jabłka	2 kg	9,92 zł (4,96 zł / kg)
Kapusta kiszona	500 g	sprawdź cenę w sklepie
Mrożona mieszanka warzyw	2 × 450 g	sprawdź cenę w sklepie
Natka pietruszki / szczypiorek	2 pęczki	sprawdź cenę w sklepie
Pieczywo, kasze, spiżarnia		
Chleb pszenno-żytni	2 × 0,5 kg	11,14 zł (5,57 zł / 0,5 kg)
Kasza jęczmienna	500 g	3,62 zł (3,62 zł / 0,5 kg)
Płatki owsiane górskie	500 g	sprawdź cenę w sklepie
Fasola czerwona w puszce	1 puszka	sprawdź cenę w sklepie
Pomidory krojone w puszce	2 puszki	sprawdź cenę w sklepie
Olej rzepakowy	1 l (na kilka tygodni)	8,30 zł (8,30 zł / l)
Przyprawy: majeranek, papryka, cynamon, liść laurowy, ziele angielskie	—	sprawdź cenę w sklepie

Produkty z ceną: razem ok. 118,52 zł. Ceny to średnie ceny detaliczne w Polsce według GUS za październik 2026. W Twoim sklepie mogą być trochę inne. Produkty bez ceny dopisz sama po pierwszych zakupach.

Źródło: GUS, Dziedzinowa Baza Wiedzy „Ceny detaliczne", październik 2026.

JADŁOSPIS

7 DNI PROSTEGO JEDZENIA

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Owsianka z jabłkiem	Pieczony kurczak z ziemniakami i marchewką	Twarożek ze szczypiorkiem + chleb
Wtorek	Jajecznica z cebulką	Krem z marchewki + kurczak z wczoraj	Surówka z kapusty kiszonej + 2 jajka na twardo
Środa	Twarożek ze szczypiorkiem + chleb	Kasza jęczmienna z warzywami i jajkiem	Krem z marchewki
Czwartek	Owsianka z jabłkiem	Gulasz z kurczaka i fasoli + kasza	Kefir + jabłko + kromka chleba
Piątek	Placki twarogowe z jabłkiem	Morszczuk pieczony z buraczkami i ziemniakami	Krem z marchewki
Sobota	Jajecznica z cebulką	Gulasz z kurczaka i fasoli (porcja z czwartku)	Surówka + twarożek
Niedziela	Owsianka z jabłkiem	Morszczuk z buraczkami (druga porcja)	Kasza z warzywami i jajkiem

Między posiłkami

Jeśli jesteś głodna: jabłko, marchewka w słupkach, kefir albo jogurt naturalny. Pij wodę – szklankę rano, szklankę do każdego posiłku i po treningu.

W dzień treningu

Ćwicz najwcześniej godzinę po większym posiłku. Po treningu zjedz posiłek z białkiem: jajka, twaróg, kurczak albo rybę.

> To przykładowy plan dla zdrowej, dorosłej kobiety. Jeśli masz cukrzycę, choroby nerek, alergie pokarmowe albo jesteś w ciąży, pokaż go swojemu lekarzowi lub dietetykowi.

PRZEPISY

PROSTE I TANIE

Owsianka z jabłkiem i cynamonem

5 min · 1 porcja

Składniki

- 50 g płatków owsianych
- 250 ml mleka
- ½ jabłka
- szczypta cynamonu

Przygotowanie

1. Zagotuj mleko, wsyp płatki i gotuj 3 minuty, mieszając.
2. Zetrzyj jabłko na tarce i wmieszaj.
3. Posyp cynamonem. Bez cukru: jabłko daje słodycz.

Jajecznica z cebulką i natką

7 min · 1 porcja

Składniki

- 2 jajka
- ¼ cebuli
- 1 łyżeczka oleju
- natka pietruszki
- 1 kromka chleba

Przygotowanie

1. Zeszklij pokrojoną cebulę na oleju.
2. Wbij jajka i mieszaj na małym ogniu.
3. Posyp natką, podawaj z kromką chleba.

Twarożek ze szczypiorkiem

5 min · 2 porcje

Składniki

- 200 g twarogu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypiorek
- sól, pieprz

Przygotowanie

1. Rozgnieć twaróg widelcem z jogurtem.
2. Dodaj posiekany szczypiorek, sól i pieprz.
3. Jedz z kromką chleba i marchewką pokrojoną w słupki.

Krem z marchewki

25 min · 3 porcje

Składniki

- 600 g marchwi
- 1 ziemniak
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- 1 l wody
- sól, pieprz, szczypta imbiru (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Podsmaż cebulę na oleju w garnku.
2. Dodaj pokrojoną marchew i ziemniak, zalej wodą.
3. Gotuj 20 minut do miękkości i zmiksuj. Dopraw.
4. Porcja na jutro: przelej do słoika i trzymaj w lodówce do 3 dni.

Pieczony kurczak z ziemniakami i marchewką

60 min (pracy 10 min) · 4 porcje

Składniki

- 1,5 kg kurczaka (cały lub ćwiartki)
- 800 g ziemniaków
- 500 g marchwi
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- majeranek, papryka, sól

Przygotowanie

1. Natrzyj kurczaka przyprawami i olejem.
2. Ułóż w brytfance z pokrojonymi warzywami.
3. Piecz 55–60 minut w 190°C.
4. Zdejmij skórę przed jedzeniem. Resztę mięsa obierz z kości na kolejne dni.

Kasza jęczmienna z warzywami i jajkiem

20 min · 2 porcje

Składniki

- 120 g kaszy jęczmiennej
- 300 g mrożonej mieszanki warzyw
- 2 jajka
- 1 łyżeczka oleju
- natka

Przygotowanie

1. Ugotuj kaszę według opakowania.
2. Podgrzej warzywa na patelni z olejem.
3. Wymieszaj z kaszą, na wierzch jajko sadzone lub na twardo.

Morszczuk pieczony z buraczkami

25 min · 2 porcje

Składniki

- 400 g filetów z morszczuka
- 500 g buraków
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- cytryna lub ocet, sól, pieprz

Przygotowanie

1. Buraki ugotuj (albo upiecz w folii) i zetrzyj z odrobiną octu i cebulką.
2. Rybę skrop olejem, posól i piecz 15–18 minut w 200°C.
3. Podawaj z buraczkami i 2–3 ugotowanymi ziemniakami.

Gulasz z kurczaka i fasoli

20 min · 2 porcje

Składniki

- 300 g mięsa z pieczonego kurczaka
- 1 puszka fasoli czerwonej
- 1 puszka pomidorów
- 1 cebula
- papryka, majeranek

Przygotowanie

1. Podsmaż cebulę, dodaj pomidory i przyprawy.
2. Dodaj odsączoną fasolę i mięso, gotuj 10 minut.
3. Jedz z kaszą albo kromką chleba.

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki

5 min · 2 porcje

Składniki

- 250 g kapusty kiszonej
- 1 marchewka
- ½ jabłka
- 1 łyżeczka oleju

Przygotowanie

1. Posiekaj kapustę, zetrzyj marchew i jabłko.
2. Wymieszaj z olejem. Gotowe.

Placki twarogowe z jabłkiem

15 min · 2 porcje

Składniki

- 250 g twarogu
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki
- 1 jabłko
- cynamon
- odrobina oleju

Przygotowanie

1. Wymieszaj twaróg, jajko, mąkę i starte jabłko.
2. Smaż małe placki na lekko natłuszczonej patelni po 2 minuty z każdej strony.
3. Podawaj z jogurtem naturalnym.

DO WYDRUKU

LISTA DO ODHACZANIA

- [ ] Jaja kurze – 14 szt.
- [ ] Twaróg półtłusty – 500 g
- [ ] Mleko 3–3,5% – 2 l
- [ ] Jogurt naturalny – 2 × 400 g
- [ ] Kefir – 1 l
- [ ] Kurczak patroszony (cały) – 1,5 kg
- [ ] Filety z morszczuka mrożone – 400 g
- [ ] Ziemniaki – 2 kg
- [ ] Marchew – 1,5 kg
- [ ] Cebula – 1 kg
- [ ] Buraki – 1 kg
- [ ] Jabłka – 2 kg
- [ ] Kapusta kiszona – 500 g
- [ ] Mrożona mieszanka warzyw – 2 × 450 g
- [ ] Natka pietruszki / szczypiorek – 2 pęczki
- [ ] Chleb pszenno-żytni – 2 × 0,5 kg
- [ ] Kasza jęczmienna – 500 g
- [ ] Płatki owsiane górskie – 500 g
- [ ] Fasola czerwona w puszce – 1 puszka
- [ ] Pomidory krojone w puszce – 2 puszki
- [ ] Olej rzepakowy – 1 l (na kilka tygodni)
- [ ] Przyprawy: majeranek, papryka, cynamon, liść laurowy, ziele angielskie – —

> Wydrukuj tę stronę albo zrób jej zdjęcie telefonem i odhaczaj w sklepie.