Dieta przy GLP-1: jadłospis na 7 dni

Zespół C for Calories · Aktualizacja: 23 listopada 2026 r.

Leki GLP-1, takie jak Ozempic, Wegovy, Mounjaro i Zepbound, szybciej dają uczucie sytości, więc każdy posiłek musi się liczyć. Ten jadłospis stawia białko na pierwszym miejscu, ma małe porcje i możesz go za darmo wydrukować lub zapisać jako PDF.

Jak jeść przy lekach GLP-1

- ✓ **Najpierw białko.** Zjedz białkową część posiłku przed resztą, na wypadek gdybyś szybko się najadł.
- ✓ **Małe posiłki.** Trzy małe posiłki i przekąska są często łatwiejsze niż duże talerze.
- ✓ **Jedz powoli i przestań, gdy jesteś syty.** Sytość przychodzi szybciej niż kiedyś.
- ✓ **Błonnik i płyny.** Warzywa, owoce, rośliny strączkowe i woda przez cały dzień.
- ✓ **Uważaj na tłuste, smażone i bardzo słodkie potrawy,** które wiele osób gorzej toleruje.

> **To nie jest porada medyczna.** Trzymaj się celów kalorii i białka od lekarza lub dietetyka, zwłaszcza przy skutkach ubocznych.

Jadłospis przy GLP-1 na 7 dni

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	RAZEM
Dzień 1	Jogurt grecki z truskawkami i płatkami owsianymi	Kurczak, brązowy ryż i brokuły	Jajko na twardo i jabłko	Łosoś, pieczony ziemniak i fasolka szparagowa	1330 kcal · 93 g białka

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	RAZEM
Dzień 2	Jajecznica na tostach pełnoziarnistych	Sałatka z tuńczykiem i ciecierzycą	Twaróg ziarnisty, brzoskwinia i kilka migdałów	Pierś z indyka, batat i szparagi	1280 kcal · 97 g białka
Dzień 3	Twaróg ziarnisty z borówkami i tostem	Sałatka z soczewicy i szpinaku z fetą	Edamame i banan	Dorsz z komosą ryżową i cukinią	1240 kcal · 88 g białka
Dzień 4	Jogurt grecki z płatkami owsianymi i malinami	Kanapka z indykiem na pełnoziarnistym chlebie z sałatą	Mleko odtłuszczone, jabłko i kilka migdałów	Tofu smażone z papryką, brokułami i ryżem	1300 kcal · 90 g białka
Dzień 5	Dwa jajka na twardo, tost i pomarańcza	Miska z kurczakiem i komosą, ogórkiem i fetą	Jogurt grecki	Makaron z krewetkami i szpinakiem	1370 kcal · 116 g białka
Dzień 6	Owsianka z borówkami i białkami jaj	Kurczak, czarna fasola i ryż	Twaróg ziarnisty i gruszka	Polędwiczka wieprzowa, pieczony ziemniak i fasolka szparagowa	1330 kcal · 96 g białka
Dzień 7	Jajecznica ze szpinakiem na toście	Łosoś, komosa ryżowa i ogórek	Edamame i jabłko	Makaron z mieloną wołowiną i pomidorami	1330 kcal · 88 g białka

Każdy dzień to około 1240–1370 kcal i 88–116 g białka. Obiad i kolacja zawierają około dwóch łyżeczek oliwy do gotowania. Wartości pochodzą z danych USDA dla porcji w każdym posiłku; sprawdzaj sumy w aplikacji podczas zapisywania.

Dopasuj go do siebie

- **Potrzebujesz więcej kalorii?** Dodaj drugą przekąskę albo większe porcje ryżu, ziemniaków lub chleba.

- **Nie dajesz rady skończyć posiłku?** Zjedz najpierw białko, a resztę zostaw na później.
- **Wymieniaj dowolnie.** Każde chude białko może zastąpić inne: kurczak, ryba, jajka, tofu albo jogurt grecki.
- **Znaj swój cel.** Kalkulator białka przy GLP-1 i kalkulator kalorii przy GLP-1 dają punkt wyjścia do rozmowy z zespołem leczącym.