

MINI-PORADNIK PDF

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!”

# Lista zakupów + plan 3-dniowy

Gotowa lista zakupów na 3 dni zdrowego jedzenia.  
Wydrukuj, idź do sklepu, ugotuj – bez stresu i bez  
marnowania.

**DietetykGorzów.pl**

Platforma edukacji dietetycznej

Opracowanie: Roland Piątkowski · Uniwersytet VIZJA

Kierunek: Dietetyka · Semestr VI · 2025/2026

## Zanim pójdziesz do sklepu

Polacy marnują średnio 247 kg żywności na osobę rocznie (IOŚ-PIB, Projekt PROM). Główne przyczyny? Brak listy zakupów, kupowanie „na zapas” i gotowanie bez planu. Ten poradnik rozwiązuje wszystkie trzy problemy naraz.

### 5 zasad mądrej listy zakupów

1. **Najpierw plan posiłków, potem lista** – nie odwrotnie. Kupujesz to, co będziesz gotować.
2. **Sprawdź co masz** – otwórz lodówkę i szafki ZANIM napiszesz listę.
3. **Kupuj sezonowo** – warzywa i owoce w sezonie są tańsze, smaczniejsze i bardziej dostępne lokalnie.
4. **Nie chodź na zakupy głodny** – klasyka, ale działa. Głodny kupujesz 20–30% więcej (badania Cornell University).
5. **Trzymaj się listy** – produkty spoza listy to najczęściej impuls, nie potrzeba.

## Gotowa lista na 3 dni (1–2 osoby)

Poniższa lista pasuje do planu posiłków ze strony 4–5. Ilości są orientacyjne – dostosuj do swoich potrzeb.

### Warzywa i owoce

- Pomidory – 4 szt.
- Ogórek – 2 szt.
- Papryka czerwona – 1 szt.
- Marchewka – 4 szt. (ok. 300 g)
- Cukinia – 1 szt.
- Sałata / mix sałat – 1 opak.
- Cebula – 2 szt.
- Czosnek – 1 główka
- Banany – 3 szt.
- Jabłka – 3 szt.

## Białko

- Jajka – 6 szt.
- Pierś z kurczaka – 300 g (lub 2 filety)
- Twaróg półtłusty – 200 g
- Jogurt naturalny – 2 kubki (po 150 g)
- Soczewica czerwona – 1 opak. (200 g)

## Węglowodany i pieczywo

- Kasza gryczana – 1 opak. (200 g)
- Ryż brązowy lub jaglanka – 1 opak. (200 g)
- Makaron pełnoziarnisty – 1 opak. (250 g)
- Chleb pełnoziarnisty żytni – 1 bochenek
- Płatki owsiane – 1 opak. (500 g, starczy na dłużej)

## Tłuszcze i dodatki

- Oliwa z oliwek extra virgin – 1 butelka (mała)
- Masło orzechowe (bez cukru) – 1 słoik
- Orzechy włoskie lub migdały – garść (50 g)
- Miód naturalny – 1 słoik (mały)

## Nabiał i napoje

- Mleko (2% lub roślinne) – 1 litr
- Kefir – 1 butelka (400 ml)

### Szacunkowy koszt

Cała lista to ok. **80–120 zł** w typowym supermarkecie (ceny z wiosny 2026, Gorzów Wlkp.). Wiele produktów (owsianka, kasza, oliwa, orzechy) starczy na dłużej niż 3 dni.

## Plan posiłków – 3 dni

Prosty, realistyczny plan oparty na produktach z listy zakupów. Każdy dzień ma 3 główne posiłki + 1 przekąskę. Porcje orientacyjne dla dorosłej osoby.

### Dzień 1 – poniedziałek

<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku z bananem, łyżką masła orzechowego i szczyptą cynamonu
<b>Obiad</b>	Kurczak grillowany (½ fileta) + kasza gryczana + surówka z marchewki i jabłka (tarta, łyżka oliwy, sok z cytryny)
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni + twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem + pomidor
<b>Przekąska</b>	Jabłko + garść orzechów włoskich (ok. 30 g)

### Dzień 2 – wtorek

<b>Śniadanie</b>	Jajecznica (2 jajka) z pomidorem na chleb żytni + ogórek
<b>Obiad</b>	Makaron pełnoziarnisty z sosem z soczewicy (soczewica + cebula + czosnek + pomidory + papryka, duszone 20 min)
<b>Kolacja</b>	Salatka: mix sałat + jajko gotowane + pomidor + ogórek + oliwa
<b>Przekąska</b>	Jogurt naturalny + banan pokrojony + łyżka miodu

### Dzień 3 – środa

<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku z jabłkiem tartym i orzechami
<b>Obiad</b>	Kurczak (½ fileta) z ryżem brązowym + cukinia grillowana na patelni z oliwą i czosnkiem
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni + twaróg + sałata + pomidor
<b>Przekąska</b>	Kefir + banan

## Wskazówki na zakupy

### SEZONOWOŚĆ (WIOSNA)

Rzodkiewka, szpinak, szczypiorek, rabarbar, truskawki.  
Tańsze, smaczniejsze, lokalne.

### SEZONOWOŚĆ (JESIEŃ/ZIMA)

Dynia, buraki, kapusta, jabłka, gruszki, marchew.  
Dostępne lokalnie w Gorzowie i okolicach.

### JAK PRZECHOWYWAĆ

Warzywa liściaste – w lodówce, w wilgotnym ręczniku.  
Pomidory – poza lodówką. Chleb – w worku bawełnianym.

### ZAMRAŻANIE

Nadmiar kurczaka, chleba, warzyw miękkich (cukinia, papryka) – zamroź w porcjach. Oszczędność + zero marnowania.

### Jak modyfikować plan

**Weganizacja:** zamień kurczaka na tofu/ciecierzycę, twaróg na hummus, jajka na fasolę, mleko na roślinne.

**Bezglutenowo:** zamień makaron na gryczany, chleb na bezglutenowy (ryżowy/gryczany).

**Więcej osób:** pomnóż ilości × liczbę osób, czas gotowania się nie zmienia.

### Ważne

Ten plan posiłków jest orientacyjnym przykładem edukacyjnym, nie indywidualnym jadłospisem. Jeśli masz alergię, nietolerancje pokarmowe, cukrzycę, chorobę nerek lub inną chorobę przewlekłą – dostosuj plan z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

### Źródła naukowe

- NIZP-PZH – Normy żywienia dla populacji Polski 2024 ([pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024](https://pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024))
- IOŚ-PIB Projekt PROM – Marnowanie żywności w Polsce ([prom.ios.edu.pl](https://prom.ios.edu.pl))
- NCEŻ – Jak oszczędzać planując zakupy i posiłki ([ncez.pzh.gov.pl](https://ncez.pzh.gov.pl))
- Ducrot P. i wsp. (2017) – Int J Behav Nutr Phys Act, 14:11
- Federacja Polskich Banków Żywności – Nie marnuj jedzenia 2024 ([bankizywnosci.pl](https://bankizywnosci.pl))

# Dziękujemy za pobranie!

dietetykgorzow.pl

---

Ten poradnik powstał w ramach projektu społecznego „Edukacja Dietetyczna Online dla Mieszkańców Gorzowa Wielkopolskiego” realizowanego na Uniwersytecie VIZJA (kierunek Dietetyka, semestr VI, rok akademicki 2025/2026).  
Wszystkie treści mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny – nie stanowią indywidualnej porady dietetycznej ani lekarskiej.

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!” · Autor: Roland Piątkowski · Nr albumu: 46653  
Materiał bezpłatny · Kwiecień 2026 · Evidence-Based Nutrition