



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Diety Medyczne

Dietetyk kliniczny Dorota Mickiewicz-Góra

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Brzoskwiowa owsianka nocna z czekoladą	Szakszuka z papryką szpinakiem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Chia pudding z bananem i malinami	Wrap z twarogiem i polędwicą
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Ulubione spaghetti Twojego dietetyka	Potrawka curry z ziemniakami (wegańska)
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Sałatka owocowa z jogurtem	Lekka galaretka z truskawkami i borówkami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Sałatka z parmezanem, tuńczykiem i suszonymi pomidorami	Bruschetta
K: 2003.2 / B: 98.5 T: 72.8 / WP: 210.5 F: 51.3 / WW: 21.0	K: 2000.0 / B: 96.3 T: 90.5 / WP: 189.3 F: 42.6 / WW: 18.9

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

BRZOSKWINIOWA OWSIANKA NOCNA Z CZEKOLADĄ

Brzoskwinia - 100 g (1.2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Czekolada mleczna - 30 g (5 x Kostka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

K:505.6 / B:13.8 / T:20.4 / WP:64.0 / F:6.2 / WW:6.4

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wieczorem wymieszaj składniki z jogurtem i ułóż w salaterce. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej i rozsmaruj na całej owsiance. Odstaw do lodówki na całą noc, zjedz rano na zimno.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

CHIA PUDDING Z BANANEM I MALINAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Nasiona chia - 20 g (4 x Łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 15 g (3 x Łyżeczka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

K:361.9 / B:12.7 / T:9.7 / WP:44.4 / F:18.5 / WW:4.5

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zalej chia mlekiem, wymieszaj z cynamonem i erytrole.
2. Odstaw na minimum 5 godzi do lodówki, by zgęstniało.
3. Dołóż owoce.

OBIAD 12:30

ULUBIONE SPAGHETTI TWOJEGO DIETETYKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 100 g (2 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 60 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser, parmezan - 10 g (1.2 x Łyżka)
Czosnek granulowany - 10 g (10 x Szczypta)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)



K:461.5 / B:29.9 / T:14.5 / WP:46.1 / F:12.3 / WW:4.6

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis autorski:)

Makaron ugotuj al dente. Mięso podsmaż z cebulką i czosnkiem na małej ilości oliwy. Dorzuć oliwki oraz pokrojoną kolorową paprykę. Kiedy już wszystko będzie w miarę miękkie, dodaj pół puszki pomidorów z puszki. Podgotuj. Podaj z makaronem, posyp małą łyżeczką parmezanu.

PODWIECZOREK 16:00

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)

K:211.2 / B:7.0 / T:5.4 / WP:30.8 / F:5.5 / WW:3.1

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój i wymieszaj z jogurtem.

KOLACJA 19:00

SAŁATKA Z PARMEZANEM, TUŃCZYKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 75 g (2.5 x Łyżka)
Roszponka - 50 g (2.5 x Garść)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)
Ser, parmezan - 30 g (3.8 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

K:463.0 / B:35.1 / T:22.8 / WP:25.2 / F:8.8 / WW:2.4

Czas przygotowania: 10 minut

Roszponkę lub mix sałat umyj i wrzuć do miseczki.

Przekrój pomidory koktajlowe i wrzuć na sałatę. Dodaj również pomidory suszone, tuńczyka i posyp parmezanem w plasterkach. Polej całość olejem i sokiem z cytryny, dopraw.

SUMA K:2003.2 B:98.5 T:72.8 WP:210.5 F:51.3 WW:21.0



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:351.8 / B:16.2 / T:22.7 / WP:17.1 / F:6.5 / WW:1.8

SZAKSZUKA Z PAPRYKĄ SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Szpinak - 200 g (8 x Garść)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Szpinak optucz i osusz.
2. Na patelni, na oliwie zeszklij czosnek.
3. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie.
4. Dodaj masło, posól i przypraw pieprzem.
5. Zrób wgłębienia w szpinaku, dodaj paprykę pokrojoną w kółka i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10-15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
6. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki. Posyp czarnuszką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:386.0 / B:32.9 / T:11.9 / WP:36.6 / F:7.6 / WW:3.7

WRAP Z TWAROŻKIEM I POŁĘDWICĄ

Ser twarogowy półtłusty - 80 g (0.4 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Połędwica z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj pokrojoną paprykę i posiekany szczypiorek.
3. Dopraw serek ziołami, pieprzem i solą.
4. Tortillę podgrzej, połóż na niej twarózek, a na to plastry połędwicy. Zawij.

OBIAD 12:30

K:624.0 / B:12.6 / T:44.1 / WP:42.1 / F:16.2 / WW:4.4

POTRAWKA CURRY Z ZIEMNIAKAMI (WEGAŃSKA) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior - 300 g (0.6 x Sztuka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x Łyżka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)
Curry - 20 g (20 x Szczypta)
Imbir mielony - 10 g (2 x Łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podzielnego na różyczki kalafiora, paprykę, cukinię i ziemniaki w plasterkach wrzucić na patelnię z łyżką oleju. Podsmaż, zalej mlekiem kokosowym (z puszki). Podsmażaj i duś do uzyskania miękkości.
2. Dopraw do smaku solą, pieprzem, słodką papryką, a także dodaj w zależności od swoich preferencji przyprawy orientalne typu: imbir, kurkuma. Delikatnie przestudź, a potrawa nabierze więcej smaku i aromatu. Smacznego :)

Potrawa ma wyjść bardzo esencjonalna i rozgrzewająca.

PODWIECZOREK 16:00

K:237.4 / B:12.5 / T:0.3 / WP:46.2 / F:2.1 / WW:4.3

LEKKA GALARETKA Z TRUSKAWKAMI I BORÓWKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Galaretka owocowa (w proszku) - 75 g (1 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Przyrządź galaretkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ale z połowy porcji wody.
2. Wymieszaj z serkiem. Dodaj truskawki i borówki.
3. Włóż do lodówki do stężenia,



BRUSCHETTA

Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)
Bazylią (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
2. Nałóż plasterki pomidora, pokrojony ser mozzarella.
3. Zapiecz kanapki w piekarniku do uzyskania złocistego koloru sera.
4. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.

SUMA K:2000.0 B:96.3 T:90.5 WP:189.3 F:42.6 WW:18.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	75 g	2.5 x łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	100 g	2 x Porcja
Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Nasiona chia	20 g	4 x łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Polędwica z piersi kurczaka	45 g	3 x Plasterek
NAPOJE		
Woda	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	60 g	6 x łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x łyżeczka
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x łyżka
INNE		
Mleczko kokosowe (21%)	200 g	10 x łyżka
Galaretka owocowa (w proszku)	75 g	1 x Opakowanie
Czekolada mleczna	30 g	5 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	15 g	3 x łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	290 g	14.5 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	190 g	0.8 x Szklanka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	80 g	0.4 x Opakowanie
Ser, mozzarella	60 g	4 x Kawalek
Ser, parmezan	40 g	5 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	20 g	20 x Szczypta
Czosnek granulowany	10 g	10 x Szczypta
Imbir mielony	10 g	2 x łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x łyżeczka
Kurkuma	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Cynamon	3 g	0.6 x łyżeczka
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🕒 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Bazylija (suszona)	1 g	0.2 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Kalafior	300 g	0.6 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	270 g	13.5 x Sztuka
Truskawki	240 g	3.4 x Garść
Szpinak	200 g	8 x Garść
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Pomidor	180 g	1.5 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Maliny	120 g	2 x Garść
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brzoskwinia	100 g	1.2 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	60 g	4 x łyżka
Roszonka	50 g	2.5 x Garść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Szcypiorek	10 g	2 x łyżeczka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności



Dorota Mickiewicz-Góra

