

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



KAROLINA PINDELSKA

— dietetyk —

JADŁOSPIS

Dla:

Przykładowy jadłospis

Dietetyk:

Karolina Pindelska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30	DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30	DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30	DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30	DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30	DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30	DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30
Woda mineralna	Woda mineralna	Woda mineralna	Woda mineralna	Woda mineralna	Woda mineralna	Woda mineralna
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Owsianka z truskawkami	Kanapki z twarogiem (szczypiorek i rzodkiewka)	Owsianka z morelą suszoną	Grzanki z awokado i twarogiem Maliny	Omlet z serkiem i warzywami Nektarynki	Jajecznica z awokado	Jogurt z bananem i masłem orzechowym
LUNCH 12:00	LUNCH 12:00	LUNCH 12:00	LUNCH 12:00	LUNCH 12:00	LUNCH 12:00	LUNCH 12:00
Nektarynki Ogórkowe kanapeczki	Jabłko z masłem orzechowym	Marchewka z dipem	Salatka z jajkiem i łososiem	Kanapki z hummusem	Grahamka z serkiem śmietankowym	Zupa marokańska z soczewicą
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Spaghetti z wołowiną i rukolą	Spaghetti z wołowiną i rukolą	Kaszotto z kurczakiem, papryką, cukinią	Kaszotto z kurczakiem, papryką, cukinią	Makaron z serem i musem malinowym	Dorsz z zielonym pesto, brokułami i ryżem	Dorsz z zielonym pesto, brokułami i ryżem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapka Caprese z pesto i pestkami dyni	Salatka z mozzarellą i truskawkami Sok warzywny	Kanapki z awokado, łososiem i pesto	Chrupiące orzeszki z fasoli	Salatka z tuńczykiem i pomidorkami	Zupa marokańska z soczewicą	Kanapki z pastą fasolową
K: 1805.7 / B: 108.8 T: 63.3 / WP: 183.1 F: 34.8 / WW: 18.4	K: 1805.4 / B: 97.9 T: 65.7 / WP: 183.4 F: 44.8 / WW: 18.2	K: 1805.4 / B: 106.9 T: 69.8 / WP: 171.4 F: 37.3 / WW: 17.1	K: 1802.7 / B: 113.7 T: 65.0 / WP: 167.3 F: 44.6 / WW: 16.6	K: 1803.2 / B: 107.7 T: 75.5 / WP: 153.3 F: 43.6 / WW: 15.5	K: 1804.4 / B: 109.3 T: 70.8 / WP: 163.4 F: 40.7 / WW: 16.6	K: 1801.6 / B: 115.9 T: 51.4 / WP: 194.6 F: 44.0 / WW: 19.8

KOMENTARZ

Jeśli jakieś warzywa i owoce sezonowe nie byłyby jeszcze dostępne, nie odpowiadały smakowo lub wywoływały przykre dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego proszę zamienić na inne bądź mrożone w tej samej ilości (np. są problemy z dostępnością/ ceną truskawek to zamieniamy na inne owoce w tej samej ilości).

Sałate/ rukolę/ świeży szpinak/ jarmuż/ mix sałat/ kiełki/ rozszponkę można stosować zamiennie, aby nie marnować rozpoczętych opakowań.

Proszę zwrócić uwagę na "gramówkę" - np. 1 jabłko 150g czy cukinia 300g to dość małe sztuki.

* Masło orzechowe: 500g uprażonych orzechów ziemnych, szczypta soli. Orzechy przełożyć do blendera i przez kilka sekund miksować na najwyższych obrotach (jeśli użyjesz nieprażonych orzechów proszę je najpierw uprzyżyć na suchej patelni na niewielkim ogniu). Drobnoposiekane orzechy nadal miksować na mniejszych obrotach, raz na jakiś czas wyciągając blender, żeby zapobiec przegrzaniu się silnika i zeszkrobać masę nagromadzoną na ściankach. Po kilku/ kilkunastu minutach masło przełożyć do słoiczka.

Można użyć również dostępnego w sklepach masła orzechowego np. firmy Primavika. Proszę zwrócić uwagę, aby było to masło orzechowe 100%.

Hummus na kilka porcji: 3 łyżki ziaren sezamu, 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka oleju sezamowego- można pominąć i dodać łyżkę oliwy, mały ząbek czosnku (opcj.), sok z cytryny, 1/2 puszki ciecierzycy lub taka sama ilość ciecierzycy ugotowanej (polecam), 3 łyżki wody, sól (odrobina). Sezam uprzyżyć na suchej patelni. Uprażony sezam ostudzić i zmielić blenderem. Dodać oliwę i dokładnie zmiksować. Do powstałej pasty dodać pozostałe składniki (olej sezamowy, czosnek, sok z połówki cytryny) i miksować na jednorodną masę dodając pomatu ciecierzycę, wodę i sól do smaku.

W diecie można użyć również hummusu gotowego, kupowanego w sklepie. Zamiast sezamu i oliwy można użyć 3 łyżek pasty Tahini.

Hummus o masie 115g produkuje np. firma I love Vege.

Olej rzepakowy i oliwę z oliwek można stosować wymiennie, aby nie kupować dodatkowo (częściej polecam oliwę).

Sery polecam wybierać o obniżonej zawartości tłuszczu.

Jogurty wysokobiałkowe firmy Maluta dostępne są np. w sklepach sieci Carrefour (zamiennie jogurty typu Skyr - również Carrefour, Żabka, Biedronka).

Zalecenia dotyczące jadłospisu:

- ☐ posiłki polecam spożywać regularnie: w odstępach około 4 godzinnych, godziny wpisałam orientacyjnie,
- ☐ proszę jeść bez pośpiechu oraz nie wykonywać innych czynności (np. oglądanie telewizji) podczas posiłku,
- ☐ kolejność dni diety zależy od Ciebie, można je dowolnie zamieniać kolejnością, proszę jednak nie wymieniać konkretnych potraw z różnych dni diety,
- ☐ posiłki w ciągu dnia również można zamieniać kolejnością,
- ☐ nie widzę również przeciwwskazań, aby powtórzyć jakiś dzień z diety 2-3 krotnie, aby ułatwić przygotowanie posiłków,
- ☐ w przypadku braku któregoś z produktów żywnościowych z diety można zamienić go na inny w obrębie tej samej grupy produktów np. owoc na inny owoc, warzywo na inne warzywo (przykładowo nie ma dostępnej rukoli -> zamieniamy na sałatę, jabłko na gruszkę, ogórka na pomidora itd., trzymając się wskazanych przeze mnie ilości), podobnie postępować w przypadku pojawiających się sezonowych produktów,
- ☐ proszę nie podjadać między posiłkami: nic nie dokładać do posiłków, polecam nie dostadzać,
- ☐ polecam nie dosalać dodatkowo na talerzu,
- ☐ pomiędzy posiłkami proszę pić wodę np. z cytryną czy miętą, herbatki ziołowe, owocowe (można pić je bez ograniczeń),
- ☐ polecam nie spożywać alkoholu, słodkich napojów oraz napojów gazowanych,
- ☐ proszę wypijać dziennie co najmniej 1,5-2 l płynów w postaci wody mineralnej, źródlanej, herbatki, dodatkowo 0,5-1l na każdą godzinę aktywności fizycznej, Muszynianka wpisana jest orientacyjnie (jeśli nie chcesz kupować wody w butelce - nie musisz),
- ☐ potrawy przyprawiać można dowolnie, według uznania, podałam jedynie propozycje - można ich nie dodawać lub zamieniać, aby ułatwić przygotowanie dania,
- ☐ jeżeli jakiś produkt z diety wywołuje przykre dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego proszę wyeliminować go z diety / zastąpić innym z tej samej grupy produktów żywnościowych.

Poniedziałek

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WODA MINERALNA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.

2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.

3. Wodę wysokozmineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00

K:519.5 / B:27.0 / T:18.0 / WP:58.6 / F:8.5 / WW:5.9

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Jogurt naturalny wysokobiałkowy (Maluta) - 180 g (1 x Opakowanie)

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i odstaw by napęczniały.
2. Dodaj odszypułkowane i pokrojone truskawki.
3. Posyp migdałami w płatkach i pokruszonymi orzechami.
4. Polej miodem.

LUNCH 12:00

K:356.4 / B:22.8 / T:15.6 / WP:29.1 / F:5.3 / WW:3.0

NEKTARYNKI

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)

1. Zjedz owoce jako "deser".

OGÓRKOWE KANAPECZKI

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

1. Ogórki pokrój wzdłuż w plastry. Posmaruj je serem wymieszanym z oliwą. Dopraw wg uznania.
2. Na "kanapki" połóż rukolę i plastry rzodkiewki.

OBIAD 16:00

K:511.2 / B:35.8 / T:10.5 / WP:60.7 / F:13.0 / WW:6.0

SPAGHETTI Z WOŁOWINĄ I RUKOLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 125 g (2.5 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 400 g (4 x Porcja)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z połówicy) - 200 g (2 x Porcja)



1. Makaron ugotuj na półtwardo.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj drobno posiekaną cebulę, czosnek, liście rozmarynu (opcjonalnie).
3. Następnie dodaj mięso i podduś aż zmieni kolor.
4. Dodaj wszystkie przyprawy (polecam również pomidory suszone w przyprawie, przyprawę włoską do makaronu), sos sojowy wraz z passatą, dopraw. Duś do miękkości.
6. Wymieszaj z makaronem, dodaj rukolę.

KOLACJA 20:00

K:418.6 / B:23.1 / T:19.2 / WP:34.6 / F:8.0 / WW:3.5

KANAPKA CAPRESE Z PESTO I PESTKAMI DYNI

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)

1. Pieczywo posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni. Udekoruj rukolą.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapki do pieca na około 5-10 minut, będą jeszcze smaczniejsze.
6. Opakowania mozzarelli ważą zwykle 120g - zużywamy zatem 1/2 opakowania.

SUMA K: 1805.7 B: 108.8 T: 63.3 WP: 183.1 F: 34.8 WW: 18.4

Wtorek

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WODA MINERALNA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.
2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.
3. Wodę wysokomineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00

K:465.5 / B:29.7 / T:7.7 / WP:62.7 / F:14.0 / WW:6.3

KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek na pieczywie razem z pokrojonymi ogórkami.

LUNCH 12:00

K:374.2 / B:9.5 / T:20.5 / WP:34.4 / F:7.9 / WW:3.4

JABŁKO Z MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Masło orzechowe - 37.5 g (2.5 x łyżeczka)

1. Pokrój owoc (1 duży lub 2 małe) i posmaruj masłem orzechowym.

OBIAD 16:00

K:511.2 / B:35.8 / T:10.5 / WP:60.7 / F:13.0 / WW:6.0

SPAGHETTI Z WOŁOWINĄ I RUKOLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:454.4 / B:22.9 / T:27.0 / WP:25.7 / F:9.9 / WW:2.5

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I TRUSKAWKAMI

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

1. Awokado obierz ze skórki, przekrój na pół pozbaw pestki i pokrój.
2. Pozostałe składniki również pokrój i wszystko wymieszaj.
3. Opakowania mozzarelli ważą zwykle 120g - zatem 60g to 1/2 opakowania.

SOK WARZYWNY

Sok wielowarzywny - 250 g (1 x Szklanka)

1. Dodatkowo wypij sok.
2. Soczki jednodniowe o masie 250 ml produkuje np. firma Marvit.

SUMA K: 1805.4 B: 97.9 T: 65.7 WP: 183.4 F: 44.8 WW: 18.2

Środa

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WODA MINERALNA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.
2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.
3. Wodę wysokozmineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00

K:467.5 / B:17.9 / T:12.0 / WP:67.7 / F:8.0 / WW:6.7

OWSIANKA Z MORELĄ SUSZONĄ

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Morele, suszone - 16 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 45 g (4.5 x łyżka)

1. Ugotuj płatki na mleku.
2. Do gotujących się płatków dodaj pokrojone morele i pestki dyni.
3. Przełóż owsiankę do miseczki.
4. Wkrój owoc.

LUNCH 12:00

K:425.2 / B:26.2 / T:23.1 / WP:23.1 / F:10.5 / WW:2.3

MARCHEWKA Z DIPEM

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Marchew - 180 g (4 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 65 g (6.5 x łyżeczka)
Jogurt skyr naturalny (Piątnica) - 150 g (1 x Opakowanie)

1. Pokrój marchewkę na mniejsze słupki.
2. Hummus wymieszaj z jogurtem i posyp nasionami.
3. Zjedz marchewkę z dipem.

OBIAD 16:00

K:499.7 / B:43.8 / T:14.5 / WP:46.6 / F:8.3 / WW:4.6

KASZOTTO Z KURCZAKIEM, PAPRYKĄ, CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Kasza gryczana - 100 g (7.69 x łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x łyżeczka)



1. Mięso pokrój w kostkę, wymieszaj z oliwą (1 łyżka) i przyprawami, odłóż.
2. Kaszę ugotuj (100g to zwykle 1 paczuszka).
3. Ugotowaną kaszę wymieszaj z sosem sojowym.
4. Na pozostałej oliwie zeszklij posiekaną cebulkę i rozgnieciony czosnek, dodaj mięso.
5. Dodaj pokrojoną w kosteczkę cukinię, paprykę oraz wypestkowaną i pokrojoną na plasterki papryczkę chili. Duś do miękkości.
6. Dodaj kaszę gryczaną, wymieszaj i duś jeszcze przez ok. 2 minuty.
7. Posyp szczypiorkiem.

KOLACJA 20:00

K:413.1 / B:19.0 / T:20.1 / WP:33.9 / F:10.5 / WW:3.4

KANAPKI Z AWOKADO, ŁOSOSIEM I PESTO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

1. Z chleba zrób grzanki (opcjonalnie).
2. Pieczywo posmaruj pesto, nałóż pokrojone awokado, szpinak oraz łososia.
3. Udekoruj pomidorkami.
4. Opakowania łososia wędzonego ważą zwykle 100g - zużywamy 1/2 opakowania.

SUMA K: 1805.4 B: 106.9 T: 69.8 WP: 171.4 F: 37.3 WW: 17.1

Czwartek

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WODA MINERALNA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.
2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.
3. Wodę wysokomineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00

K:467.4 / B:26.8 / T:18.0 / WP:41.8 / F:15.6 / WW:4.2

GRZANKI Z AWOKADO I TWAROŻKIEM

Awokado - 75 g (0.54 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Posiekaj szczypiorek i wymieszaj z twarogiem oraz ulubionymi przyprawami.
2. Posmaruj chleb awokado, nałóż twarożek.
3. Złóż kromki i przekrój na trójkąty. Zapiecz w opiekaczu/ na patelni (opcjonalnie).
4. Podaj z paseczkami pokrojonej papryki.

MALINY

Maliny - 90 g (1.5 x Garść)

1. Na "deser" zjedz owoce.

LUNCH 12:00**K:471.4 / B:26.1 / T:21.3 / WP:39.9 / F:8.0 / WW:4.0****SALATKA Z JAJKIEM I ŁOSOSIEM**

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Pokrój warzywa, łososia i ostudzone jajko.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku. Zjedz z opieczoną (opcjonalnie) bułką.
4. Łosoś wędzony pakowany jest zwykle po 100g - kończymy zatem rozpoczęte opakowanie.

OBIAD 16:00**K:499.7 / B:43.8 / T:14.5 / WP:46.6 / F:8.3 / WW:4.6****KASZOTTO Z KURCZAKIEM, PAPRYKĄ, CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 20:00****K:364.2 / B:17.1 / T:11.1 / WP:39.1 / F:12.7 / WW:3.8****CHRUPIĄCE ORZESZKI Z FASOLI**

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Fasola biała (konserwowa) - 220 g (11 x Łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Kurkuma - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)

1. Odsącz i dokładnie przepłucz fasolę (220g po odsączeniu to zwykle 1 opakowanie, ale polecam użyć ugotowanej w tej samej ilości).
2. Wymieszaj oliwę z przyprawami i obtocz fasolę w oliwie.
3. Wyłóż na blaszkę i piecz ok. 15-20 minut w temp 190 stopni lub podpraż na patelni, co usprawni przygotowanie.

SUMA K: 1802.7 B: 113.7 T: 65.0 WP: 167.3 F: 44.6 WW: 16.6

Piątek

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30**K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0****WODA MINERALNA**

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.
2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.
3. Wodę wysokomineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00**K:537.2 / B:26.7 / T:35.0 / WP:27.5 / F:4.0 / WW:2.9****OMLET Z SERKIEM I WARZYWAMI**

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Serek śmietankowy - 67.5 g (0.5 x Opakowanie)
Szynka z indyka - 45 g (3 x Plasterki)

1. Jajka roztrzep w miseczce.
2. Pokrój szynkę w drobną kosteczkę, umieść na rozgrzanej patelni z oliwą.
3. Wylej jajka na patelnię i smaż z obydwu stron.
4. Posmaruj serkiem i dodaj warzywa.
5. Serki śmietankowe to np. typu "Almette", "Twój Smak", "Arla" - staraj się wybierać o obniżonej zawartości tłuszczu.

NEKTARYNKI

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)

1. Dodatkowo zjedz owoce.

LUNCH 12:00**K:416.0 / B:11.4 / T:15.9 / WP:49.4 / F:13.3 / WW:5.0****KANAPKI Z HUMMUSEM**

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 50 g (5 x łyżeczka)

1. Pieczywo posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.
3. Zjedz z pokrojonym pomidorem.

OBIAD 16:00**K:491.6 / B:32.0 / T:7.6 / WP:66.6 / F:20.7 / WW:6.6****MAKARON Z SEREM I MUSEM MALINOWYM**

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Maliny - 210 g (3.5 x Garść)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

1. Makaron ugotuj na półtwardo.
2. Maliny ugotuj z miodem aż powstanie sos.
3. Na makaron pokrusz ser i polej malinowym sosem.

KOLACJA 20:00**K:358.5 / B:37.6 / T:17.1 / WP:9.9 / F:5.6 / WW:1.1****SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I POMIDORKAMI**

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 150 g (5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Pomidorki przekrój na pół a paprykę pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj z tuńczykiem, kiełkami i pestkami dyni.
3. Polej oliwą i dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem i oregano.
4. Tuńczyk o łącznej masie 150g dostępny jest np. w sklepach sieci LIDL.

SUMA K: 1803.2 B: 107.7 T: 75.5 WP: 153.3 F: 43.6 WW: 15.5

Sobota

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30**K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0****WODA MINERALNA**

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.
2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.
3. Wodę wysokomineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00**K:496.2 / B:21.3 / T:28.0 / WP:34.9 / F:9.9 / WW:3.6****JAJECZNICA Z AWOKADO**

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

1. Awokado przekrój na pół. Pokrój na kawałeczki. Posyp szczypiorkiem, pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i wbij jajka. Delikatnie przemieszaj jajka, tak aby pozostały w większych kawałkach, ale były ścięte zarówno białka jak i żółtka.
3. Pod koniec smażenia dodaj awokado ze szczypiorkiem, delikatnie zamieszaj.
4. Zjedz z pieczywem i pomidorkami.

LUNCH 12:00**K:320.2 / B:9.0 / T:14.0 / WP:37.0 / F:6.3 / WW:3.7****GRAHAMKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM**

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 67 g (0.5 x Opakowanie)

1. Przekrój bułkę.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym w kostkę ogórkiem i oregano.
3. Posmaruj pieczywo serkiem. Udekoruj rzodkiewkami.
4. Serki śmietankowe to np. typu "Almette", "Twój Smak", "Arla" - staraj się wybierać o obniżonej zawartości tłuszczu.

OBIAD 16:00

K:510.3 / B:46.1 / T:13.6 / WP:44.8 / F:12.3 / WW:4.6

DORSZ Z ZIEŁONYM PESTO, BROKUŁAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 400 g (4 x Porcja)

Pesto zielone z bazylii - 60 g (3 x Łyżka)

Ryż brązowy - 100 g (6.67 x Łyżka)

Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Dorsza posmaruj pesto, zawij w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)
2. Brokuły ugotuj.
3. Ryż również ugotuj (100g to zwykle 1 paczuszka).
4. Rybę zjedz z brokułami i ryżem.
5. Udekoruj pomidorkami.

KOLACJA 20:00

K:477.6 / B:32.9 / T:15.1 / WP:46.6 / F:12.1 / WW:4.8

ZUPA MAROKAŃSKA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 144 g (12 x Łyżka)

Tofu wędzone - 180 g (1 x Opakowanie)

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Kminek mielony - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Kolendra (ziarna) - 3 g (3 x Sztuka)

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)



1. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno pokrojoną cebulę, zeszklij na małym ogniu 2-3 minuty.
2. Dodaj posiekany czosnek i przyprawy.
3. Duś ciągle mieszając 2 minuty.
4. Dodaj pomidory, soczewicę i wywar.
5. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 30 minut, aż soczewica będzie miękka. Dopraw pieprzem.
6. Do gotowej zupy na talerz wkrój tofu.

SUMA K: 1804.4 B: 109.3 T: 70.8 WP: 163.4 F: 40.7 WW: 16.6

Niedziela

Przykładowy jadłospis

DODATKI W CIĄGU DNIA 00:30

K:0.0 / B:0.0 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WODA MINERALNA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

1. Proszę pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia.
2. Polecam włączyć też wodę mineralną - aby dostarczyć dodatkowych ilości np. wapnia czy magnezu w ten sposób.
3. Wodę wysokozmineralizowaną polecam szczególnie po wysiłku fizycznym.

ŚNIADANIE 08:00

K:446.5 / B:25.0 / T:10.6 / WP:59.7 / F:6.5 / WW:5.9

JOGURT Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Płatki owsiane - 35 g (3.5 x Łyżka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Jogurt naturalny wysokobiałkowy (Maluta) - 180 g (1 x Opakowanie)

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.
2. Przełóż do miseczki, wkrój owoc, posyp cynamonem.
3. Masło orzechowe polecam czasem wymieniać na orzechy włoskie lub świeżo - zmielone siemię lniane.

LUNCH 12:00

K:477.6 / B:32.9 / T:15.1 / WP:46.6 / F:12.1 / WW:4.8

ZUPA MAROKAŃSKA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



DORSZ Z ZIELONYM PESTO, BROKUŁAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 20:00**

K:367.2 / B:11.9 / T:12.0 / WP:43.4 / F:13.1 / WW:4.4

KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0,5 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

1. Zmiksuj fasolę z oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

2. Posiekaj koperek i wymieszaj z pastą.

3. Posmaruj chleb pastą, nałóż pokrojoną paprykę.


4. Małe opakowania fasoli produkuje np. firma Bonduelle lub Dawtona - polecam dokładnie przepłukać z zalewy.

SUMA K: 1801.6 B: 115.9 T: 51.4 WP: 194.6 F: 44.0 WW: 19.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	285 g	2.04 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Fasola biała (konserwowa)	220 g	11 x Łyżka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x Łyżka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiełki brokuła	48 g	6 x Łyżka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Maliny	300 g	5 x Garść
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Morele, suszone	16 g	2 x Sztuka
Nektarynka	400 g	4 x Sztuka
Ogórek	320 g	8 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	580 g	29 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rukola	100 g	5 x Garść
Rzodkiewka	255 g	17 x Sztuka
Sałata	35 g	7 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	144 g	12 x Łyżka
Szczypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Truskawki	350 g	5 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	2 g	2 x Szczypta
Cynamon	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kminek mielony	2.5 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	3 g	3 x Sztuka
Kurkuma	2.5 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	5 g	1.67 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x Szczypta
Rozmaryn	2 g	0.5 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny wysokobiałkowy (Maluta)	360 g	2 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x Łyżka
Jogurt skyr naturalny (Piątnica)	150 g	1 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	400 g	2 x Opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x Porcja

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek śmietankowy	134.5 g	1 x Opakowanie
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Hummus klasyczny	115 g	11.5 x Łyżeczka
Miód pszczoły	24 g	1 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	400 g	4 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	80 g	4 x Łyżka
Sos sojowy jasny	40 g	4 x Łyżka
Tofu wędzone	180 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	100 g	7.69 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	125 g	2.5 x Porcja
Płatki owsiane	120 g	12 x Łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.67 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Masło orzechowe	52.5 g	3.5 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	400 g	4 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x Łyżka
Łosoś, wędzony	100 g	3.33 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z połównicy)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Szynka z indyka	45 g	3 x Plasterek
NAPOJE		
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka
Sok wielowarzywny	250 g	1 x Szklanka
Woda Muszynianka	10500 g	42 x Szklanka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	510 g	17 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	105 g	10.5 x Łyżka

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

