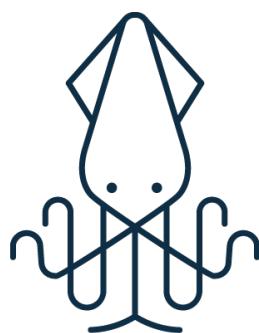


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Kcal
mar

JADŁOSPIS

Nazwa:

Dieta DASH

Dietetyk:

Karolina Nowosad

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:350.2 / B:21.0 / T:4.2 / WP:54.0 / F:6.4 / WW:5.5

BUŁECZKI PSZENNE Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM
Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)
Ser twarogowy chudy - 70 g (0.35 x Opakowanie)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Bułeczkę przekrój na pół.
2. Posmaruj dżemem a na górze połóż plastry twarogu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:214.0 / B:12.8 / T:6.9 / WP:22.4 / F:6.7 / WW:2.2

FIT SAŁATKA JARZYNOWA
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 30 g (1.5 x łyżka)
Marchew z groszkiem, mrożona - 75 g (0.5 x Porcja)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Chrzan tarty - 0 g (0 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Umyj i ugotuj ziemniaki oraz pietruszkę.
2. Warzywa ostudź, obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
3. Ugotuj jajka na twardo i pokrój je w kostkę.
4. Wyparz wrzątkiem marchew z groszkiem.
5. Wrzuć składniki do miski i wymieszaj.
6. Połącz jogurt z chrzanem i imbirem.
7. Dopraw do smaku pieprzem i wymieszaj z resztą składników

OBIAD 12:30

K:533.5 / B:29.6 / T:18.7 / WP:55.9 / F:11.9 / WW:5.6

KASZA GRYCZANA GOTOWANA
Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

RYBA PIECZONA - SPOSÓB HISPANIAŃSKI
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Rybę przypraw, np. rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Pomidor i cukinię pokrój w kostkę.
3. Warzywa umieść w żaroodpornym naczyniu i polej oliwą oraz dopraw rozmarynem.
4. Obok warzyw ułóż rybę.
5. Piecz 10-15 minut w 180 stopniach (w rozgrzanym piecu)

LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Papryka czerwona - 50 g (0.36 x Sztuka)
Pomidor - 50 g (0.42 x Sztuka)
Sałata - 50 g (10 x Liść)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku.

PODWIECZOREK 16:00

K:116.4 / B:1.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Obierz i zjedz banana.

KOLACJA 19:00

K:361.1 / B:15.4 / T:12.7 / WP:44.3 / F:6.8 / WW:4.5

PŁATKI ORKISZOWE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM
Jabłko - 70 g (0.47 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240 g (0.96 x Szklanka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste) - 32 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. Wlej mleko do garnuszka i dodaj płatki. Gotuj około 5 minut
3. Przelej płatki z mlekiem do miseczki i dodaj pokrojone jabłko, orzechy i cynamon.

SUMA K: 1575.4 B: 80.0 T: 42.9 WP: 202.7 F: 33.8 WW: 20.4

ŚNIADANIE 07:00

K:371.5 / B:9.3 / T:12.1 / WP:40.7 / F:6.6 / WW:4.1

BEZGLUTENOWE KANAPKI Z POMIDOREM

Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)
Masło ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Chleb bezglutenowy (wielozłazniasty) - 110 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na chleb nałóż sałatę, ser, pomidor i kiełki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:111.2 / B:3.2 / T:3.3 / WP:14.4 / F:3.2 / WW:1.5

BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji
Banan - 180 g (1.5 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 54 g (9 x Kostka)
Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Żurawina suszona - 36 g (3 x łyżka)
Fasola czarna (konserwowa) - 240 g (16 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
Olej kokosowy (płynny) - 5 g (0.5 x łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 170 stopni.
2. W rondelku w kąpieli wodnej rozpuść czekoladę z olejem kokosowym. Odstaw, żeby lekko wystygła.
3. Daktyle zalej na 10 minut wrzątkiem. Fasolę wypłucz na sitku.
4. Wszystkie składniki oprócz żurawiny zmiksuj blenderem na gładką masę.
5. Dodaj posiekaną żurawinę i wymieszaj. Wyłóż ciasto na blaszkę 30 cm x 30 cm.
6. Piecz przez 25 minut w 170 stopniach bez termoobiegu.
7. Wyjmij do ostudzenia. Podaj z ulubionymi owocami.

OBIAD 12:30

K:509.6 / B:32.1 / T:15.5 / WP:55.7 / F:13.6 / WW:5.5

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory z puszeki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.

BARSZCZ CZERWONY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Burak - 500 g (5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj bulion warzywny. Dodaj do niego buraki, zakwas sokiem z cytryny i gotuj około 2 godziny.
2. Odcedź barszcz i dopraw do smaku.

BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Banan - 180 g (1.5 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 54 g (9 x Kostka)
Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Żurawina suszona - 36 g (3 x Łyżka)
Fasola czarna (konserwowa) - 240 g (16 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)
Olej kokosowy (płynny) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 170 stopni.
2. W rondelku w kąpiel wodnej rozpuść czekoladę z olejem kokosowym. Odstaw, żeby lekko wystygła.
3. Daktyle zalej na 10 minut wrzątkiem. Fasolę wypłucz na sitku.
4. Wszystkie składniki oprócz żurawiny zmiksuj blenderem na gładką masę.
5. Dodaj posiekaną żurawinę i wymieszaj. Wytłóż ciasto na blaszkę 30 cm x 30 cm.
6. Piecz przez 25 minut w 170 stopniach bez termoobiegu.
7. Wyjmij do ostudzenia. Podaj z ulubionymi owocami.

KOLACJA 19:00

K:397.8 / B:9.5 / T:2.0 / WP:73.4 / F:14.4 / WW:7.3

BATATY ZAPIEKANE Z DIPEM

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Bataty - 400 g (2 x Sztuka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Bataty obierz i pokrój w grube plastry. Wytłóż na blachę do pieczenia, posyp ziołami i przyprawami oraz podlej wodą na dnie.
2. Piecz z około 20 minut w 180 stopniach, w opcji z termoobiegiem.
3. Jogurt dopraw według uznania i zjedz z gorącymi batatami.

SUMA K: 1501.3 B: 57.2 T: 36.2 WP: 198.7 F: 40.9 WW: 19.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:398.2 / B:18.7 / T:21.2 / WP:29.9 / F:6.5 / WW:3.1

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:111.2 / B:3.2 / T:3.3 / WP:14.4 / F:3.2 / WW:1.5

BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30

K:443.3 / B:25.6 / T:12.9 / WP:49.2 / F:16.4 / WW:5.0

BARSZCZ CZERWONY (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

INDYK Z WARZYWAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 70 g (0.7 x Porcja)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj indyka pokrojonego w kostkę, obtoczonego w curry.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj warzywa z mięsem.
4. Całość polej oliwą i dopraw do smaku.

PODWIECZOREK 16:00

K:116.4 / B:1.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana.

KOLACJA 19:00

K:420.4 / B:7.9 / T:12.4 / WP:62.9 / F:12.1 / WW:6.3

BANANOWA RYŻANKA

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiel nasiona chia.
2. Ugotuj ryż.
3. Zmiksuj orzechy z 1/4 szklanki wody.
4. Zalej ryż "mlekiem" orzechowym.
5. Wkrój banana do potrawy i posyp cynamonem oraz chia.

SUMA K: 1489.5 B: 56.5 T: 50.2 WP: 182.5 F: 40.2 WW: 18.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	720 g	6 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Burak	500 g	5 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Chrzan tarty	0 g	0 x Łyżeczka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Daktyle, suszone	60 g	12 x Sztuka
Fasola czarna (konserwowa)	480 g	32 x Łyżka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	70 g	0.47 x Sztuka
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Marchew z groszkiem, mrożona	75 g	0.5 x Porcja
Papryka czerwona	190 g	1.36 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Pomidor	350 g	2.92 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rukola	40 g	2 x Garść
Salata	60 g	12 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Żurawina suszona	72 g	6 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Curry	5 g	5 x Szczypta
Cynamon	17 g	3.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Rozmaryn	2 g	0.5 x Łyżeczka
Tymianek	3 g	0.75 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	90 g	4.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	240 g	0.96 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	70 g	0.35 x Opakowanie
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	7 g	1.4 x Łyżeczka
Olej kokosowy (płynny)	10 g	1 x Łyżka
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao (proszek 11%)	40 g	4 x Łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x Łyżeczka
Orzechy laskowe	15 g	1 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	110 g	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
INNE		
Czekolada gorzka	108 g	18 x Kostka
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	45 g	3 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	6 g	2 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	104 g	8 x Łyżka
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste)	32 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.33 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	70 g	0.7 x Porcja
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka

LEGENDA

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