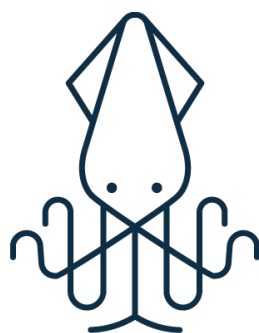


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

JADŁOSPIS

Nazwa:

dieta śródziemnomorska

Dietetyk:

Karolina Nowosad

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:335.8 / B:6.2 / T:9.3 / WP:56.1 / F:6.0 / WW:5.6

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp borówkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:141.4 / B:2.2 / T:0.4 / WP:30.6 / F:3.2 / WW:3.1

SMOOTHIE Z BURAKIEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obranego buraka pokrój na drobne kawałki.
2. Zmiksuj składniki.

OBIAD 12:30

K:436.7 / B:26.5 / T:18.6 / WP:37.1 / F:9.6 / WW:3.7

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

PIECZONA RYBA Z DIPEM KOPERKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem (połową) i dopraw. Upiecz ją najlepiej zawiniętą w folię aluminiową.
2. Ziemniaki dokładnie umyj, przypraw, skrop olejem i upiecz w mundurkach.
3. Jogurt dopraw i dodaj drobno posiekany koperek.
4. Pomidora pokrój w ćwiartki.
5. Rybę zjedz z dipem, ziemniakami i pomidorem.

PODWIECZOREK 16:00

K:314.2 / B:24.9 / T:2.8 / WP:42.0 / F:7.1 / WW:4.2

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z borówkami i dopraw cynamonem.
2. Z bułki zrób grzankę.

KOLACJA 19:00

K:335.7 / B:9.7 / T:13.4 / WP:38.3 / F:10.3 / WW:3.9

LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I NASIONAMI CHIA

Kukurydza, konserwowa - 40 g (2.67 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)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku.

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę ugotuj na półmiętko.
2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.
3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

SUMA K: 1563.9 B: 69.5 T: 44.6 WP: 204.1 F: 36.3 WW: 20.5

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:399.5 / B:21.0 / T:13.0 / WP:42.8 / F:11.2 / WW:4.3

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO Z TUŃCZYKIEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków i pieczywa. Dopraw do smaku.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:162.0 / B:5.7 / T:3.4 / WP:24.8 / F:4.2 / WW:2.5

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 45 minut

Potrawa powinna być już gotowa.

OBIAD 12:30

K:436.7 / B:26.5 / T:18.6 / WP:37.1 / F:9.6 / WW:3.7

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

PIECZONA RYBA Z DIPEM KOPERKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

Potrawa powinna być już gotowa.

PODWIECZOREK 16:00

K:223.6 / B:4.4 / T:1.7 / WP:41.0 / F:12.8 / WW:4.1

SOK WYCISKANY WARZYWNO-OWOCOWY

Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj składniki i pokrój.
2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
 Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
 Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

SUMA K: 1607.9 B: 78.5 T: 64.4 WP: 157.2 F: 42.7 WW: 15.7

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:300.5 / B:10.7 / T:14.0 / WP:28.7 / F:8.6 / WW:2.9

SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Jogurt naturalny (0% tł.) - 100 g (5 x łyżka)
 Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Można opcjonalnie dodać posiekaną natkę pietruszki.

BEZGLUTENOWE PLACUSZKI Z MARCHWI I DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Dynia - 300 g (1.5 x Porcja)
 Jaja kurze całe - 55 g (0.98 x Sztuka)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
 Płatki jaglane - 30 g (3 x łyżka)
 Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)
 Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)
 Imbir mielony - 1 g (0.2 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki jaglane zmiksuj na mąkę.
2. Wymieszaj startą dynię i marchewkę. Dodaj jajko, olej i przyprawy oraz zmiksowane płatki. Całość dokładnie wymieszaj.
3. Wylóż blachę z papierem do pieczenia i łyżką formuj placuszki.
4. Upiecz w temperaturze 180 st. C przez około 15 minut lub do momentu kiedy placki będą rumiane.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:262.4 / B:22.7 / T:1.5 / WP:37.7 / F:2.3 / WW:3.8

BRZOSKWINIA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
 Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)
 Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój brzoskwinie w ósemki.
2. Dodaj naturalny serek homogenizowany, miód i płatki.

OBIAD 12:30

K:479.5 / B:35.6 / T:14.9 / WP:44.1 / F:14.3 / WW:4.4

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA

Cytryna - 15 g (0.19 x Sztuka)
 Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
 Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz seler i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

DROBIOWE KIESZONKI Z GROSZKOWYM PUREE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)

Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Groszek i ziemniaki ugotuj i zrób z nich puree z dodatkiem masła i przypraw.
2. Mięso dobrze wypłucz, natnij na całej długości, tak by powstała kieszonka.
3. Mozzarellę, cebulę i ogórka pokrój w drobną kosteczkę, wymieszaj i włóż do "kieszonek". Włóż do naczynia żaroodpornego, na dno nalej wody, przykryj i piecz około 40 minut w temperaturze 180 stopni.
4. Pomidora pokrój w ćwiartki, dodaj olej, szczypior i dopraw.
5. Mięso zjedz z puree i sałatką z pomidorów.

PODWIECZOREK 16:00

K:189.0 / B:5.1 / T:1.5 / WP:33.5 / F:9.6 / WW:3.3

ZIELONE SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jarmuż - 40 g (2 x Garść)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Pokrój jabłko, gruszkę i selera na mniejsze kawałki.
3. Zmiksuj wszystko z dodatkiem 100 ml wody.

KOLACJA 19:00

K:300.5 / B:10.7 / T:14.0 / WP:28.7 / F:8.6 / WW:2.9

SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Jogurt naturalny (0% tł.) - 100 g (5 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Można opcjonalnie dodać posiekaną natkę pietruszki.

BEZGLUTENOWE PLACUSZKI Z MARCHWI I DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dynia - 300 g (1.5 x Porcja)

Jaja kurze całe - 55 g (0.98 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Płatki jaglane - 30 g (3 x Łyżka)

Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Imbir mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Potrawa powinna być już gotowa.

SUMA K: 1531.8 B: 84.9 T: 46.0 WP: 172.8 F: 43.4 WW: 17.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Cytryna	15 g	0.19 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Dynia	600 g	3 x Porcja
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Jarmuż	40 g	2 x Garść
Kapusta kwaszona	220 g	2 x Szklanka
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x Łyżka
Koper ogrodowy	56 g	7 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	40 g	2.67 x Łyżka
Marchew	360 g	8 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	190 g	1.36 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x Sztuka
Pietruszka, liście	66 g	11 x Łyżeczka
Pomidor	770 g	6.42 x Sztuka
Salata	50 g	10 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Szczypiorek	35 g	7 x Łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Ziemniaki	700 g	10 x Sztuka


PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Cynamon	3 g	0.6 x Łyżeczka
Imbir mielony	2 g	0.4 x Łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	13 g	4.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Sól biała	6 g	6 x Szczypta
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta

NABIAŁ

Jaja kurze całe	110 g	1.96 x Sztuka
Jogurt naturalny	380 g	19 x Łyżka
Jogurt naturalny (0% tł.)	200 g	10 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, mozzarella	30 g	2 x Porcja
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie

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
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	120 g	8 x Łyżka
Płatki jaglane	60 g	6 x Łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	100 g	10 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
NAPOJE		
Mleko ryżowe naturalne bio	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x Łyżka
Woda mineralna niegazowana	125 g	0.5 x Szklanka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	400 g	4 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x Łyżka
INNE		
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
ORZECZY I ZIARNA		
Nasiona chia	5 g	1 x Łyżeczka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Porcja