

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

dieta fleksytariańska

Dietetyk Karolina Nowosad

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Grahamka z hummusem i kielkami	Owsianka z borówkami	Salatka z brokuła Chleb żytni na zakwasie
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Pistacje na przekąskę	Beta-karotenowe smoothie	Daktyle świeże
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Pulpety jaglane Mix sałat Frytki z batatów	Frytki z batatów Mix sałat Pulpety jaglane	Surówka z czerwonej kapusty Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej Zupa krem z brokuła wegańska, bezglutenowa
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Salata z pomidorami w cytrynowym dressingu	Tofu - twarożek	Tofu - twarożek Pomidory z cebulką
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kanapki z batatów z hummusem i suszonymi pomidorami	Tofucznica	Chrupiące kuleczki ziemniaczano-szpinakowe

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Butki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 30 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Butkę posmaruj hummusem i obłóż kiełkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

PISTACJE NA PRZEKĄSKĘ

Orzechy pistacjowe - 27 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz pistacje jako przekąskę.

OBIAD 12:30

PULPETY JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 104 g (8 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę i soczewicę. Zmiksuj je lub pognieć.
2. Posiekaj cebulkę i podsmaż na oleju.
3. Wymieszaj składniki.
4. Uformuj pulpety i smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

MIX SAŁAT

Roszonka - 20 g (1 x Garść)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Sałaty umyj i porwij.

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)
Bataty - 500 g (2.5 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.
2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.
3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

PODWIECZOREK 16:00

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z BATATÓW Z HUMMUSEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Nakłuj widelcem surowe bataty i upiecz w piekarniku, nie obierając ze skórki. Piecz w 220 stopniach, przez ok. 40 minut.
2. Upieczone bataty przekrój na pół.
3. Posmaruj każdą połówkę hummusem, nałóż pokrojoną bazylię i pokrojone pomidory.

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
Mleko sojowe 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

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Mleko sojowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

OBIAD 12:30

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Bataty - 500 g (2.5 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.
2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.
3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

MIX SAŁAT

Roszonka - 20 g (1 x Garść)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Sałaty umyj i porwij.

PULPETY JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 104 g (8 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę i soczewicę. Zmiksuj je lub pognieć.
2. Posiekaj cebulkę i podsmaż na oleju.
3. Wymieszaj składniki.
4. Uformuj pulpety i smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

PODWIECZOREK 16:00

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Szczypiorek - 25 g (5 x łyżeczka)
Tofu wędzone - 126 g (0.7 x Opakowanie)
Mleko sojowe naturalne bio - 40 g (0.16 x Szklanka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki oprócz szczypiorku.
2. Posiekaj zieleninę i wymieszaj z pastą.
3. Przypraw użyj do smaku.

TOFUCZNICA

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
 Tofu wędzone - 50 g (0.28 x Opakowanie)
 Płatki drożdżowe - 10 g (1 x łyżka)
 Kurkuma - 4 g (0.8 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj brokuła.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż rozkruszone tofu razem z kurkumą.
3. Podlej małą ilością wody, żeby poddusić tofu.
4. Dodaj płatki drożdżowe i przypraw solą. Najlepiej jeśli to będzie sól czarna (kala namak), która ma jajeczny posmak.
5. Trzymaj na patelni do momentu aż wyparuje woda a potrawa będzie przypominała w konsystencji jajecznicę.
6. Podaj z brokułem i chlebem.

Środa

ŚNIADANIE 07:00

SAŁATKA Z BROKUŁA

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
 Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)
 Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę jagłaną na sypko i dodaj kurkumę.
2. Paprykę pokrój w kostkę i dodaj do kaszy, razem z gotowanym na parze brokułem i oliwą.

CHLEB ŻYTNIA NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

DAKTYLE ŚWIEŻE

Daktyle (świeże) - 54 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz daktyle jako przekąskę.

OBIAD 12:30

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj na tarce marchew.
3. Pokrój drobno cebulkę.
4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Kasza jagłana - 91 g (7 x łyżka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x łyżka)
 Mąka orkiszowa - 15 g (1 x łyżka)
 Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj soczewicę i kaszę jagłaną.
2. Posiekaj drobno cebulę.
3. Zmiksuj składniki razem z ulubionymi przyprawami, np solą, pieprzem, tymiankiem.
4. Uformuj kotleciki i posmaruj małą ilością oleju.
5. Piecz w nagrzanym piekarniku.

ZUPA KREM Z BROKUŁA WEGAŃSKA, BEZGLUTENOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
 Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Dodaj brokuł i czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Gotuj aż brokuł będzie miękki.
4. Dopraw do smaku.
5. Zmiksuj zupę na krem.
6. Zupę wymieszaj z oliwą.
7. Podaj z chlebem.

PODWIECZOREK 16:00

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypota)

Szczypiorek - 25 g (5 x łyżeczka)

Tofu wędzone - 126 g (0.7 x Opakowanie)

Mleko sojowe naturalne bio - 40 g (0.16 x Szklanka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki oprócz szczypiorku.
2. Posiekaj zieleninę i wymieszaj z pastą.
3. Przypraw użyj do smaku.

POMIDORY Z CEBULKĄ

Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki.
2. Cebulkę pokrój w drobną kosteczkę i posyp nią pomidory.
3. Dopraw pieprzem i solą.

KOLACJA 19:00

CHRUPIĄCE KULECZKI ZIEMNIACZANO-SZPINAKOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Bułka tarta - 40 g (5 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Płatki drożdżowe - 30 g (3 x łyżka)

Fasola biała (konserwowa) - 120 g (6 x łyżka)

Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Cebula (suszona) - 3 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj ziemniaki. Pokrój szpinak na mniejsze części.
2. Na patelni bez tłuszczu podsmaż czosnek ze szpinakiem. Szpinak powinien być na wpół miękki.
3. W misce rozgnieć widelcem/tłuczkiem do ziemniaków fasolę razem z ziemniakami.
4. Dodaj pozostałe składniki (oprócz bułki tartej) i wymieszaj, rozgniatając do gładkiej konsystencji.
5. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Wyłóż formę do pieczenia papierem.
6. Lep z masy kuleczki. Zrób parzystą liczbę, żeby można było podzielić przepis na 2 porcje.
7. Obtocz kuleczki w bułce tartej i piecz ok 20-25 minut do złocistego koloru.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

OWOCE I WARZYWA

Bataty	1200 g	6 x Sztuka
Bazylia (świeża)	10 g	10 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły	550 g	1.1 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Cebula (suszona)	3 g	0.5 x Łyżka
Cebula dymka	40 g	2 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Daktyl (świeże)	54 g	2 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	120 g	6 x Łyżka
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	40 g	0.29 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	80 g	4 x Sztuka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Salata	25 g	5 x Liść
Salata lodowa	80 g	4 x Liść
Salata rzymska	140 g	4 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	192 g	16 x Łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Szcypiorek	50 g	10 x Łyżeczka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Truskawki	70 g	1 x Garść
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia (suszona)	12 g	3 x Łyżeczka
Kostka rosołowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	10 g	2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	7 g	2.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	12 g	12 x Szczypta
Sól biała	16 g	16 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Tymianek	3 g	0.75 x Łyżeczka

ZBOŻOWE

Bułka tarta	40 g	5 x Łyżka
Kasza jagłana	338 g	26 x Łyżka
Mąka orkiszowa	15 g	1 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka

INNE

Hummus klasyczny	60 g	6 x Łyżeczka
Hummus z suszonymi pomidorami	30 g	3 x Łyżeczka
Płatki drożdżowe	40 g	4 x Łyżka
Tofu wędzone	302 g	1.68 x Opakowanie

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

PIECZYWO

Butki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	60 g	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka

NAPOJE

Mleko sojowe naturalne bio	455 g	1.82 x Szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x Łyżka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka

TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	70 g	7 x Łyżka
Oliwa z oliwek	50 g	5 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Orzechy pistacjowe	27 g	3 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka