

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

JADŁOSPIS

Nazwa: Dash 1600
Dietetyk kliniczny: Beata Ślebzak-Cebula

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Serek wiejski z awokado, rzodkiewką i rukolą, pieczywo	Orzechowa owsianka z nektarynką na ciepło	Kanapki z pastą awokado z tuńczykiem	Cynamonowy jogurt z orzechami włoskimi	Jaglanka mleczna z morelami i orzechami	Cynamonowo - kakaowa jaglanka	Owsianka z arbuzem i orzechami laskowymi
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Kawowe smoothie bananowe	Wafle ryżowe z masłem orzechowym	Smoothie orzechowo-bananowe	Kanapki z tuńczykiem	Koktail z awokado	Smoothie bowl malinowe	Koktajl bananowo- borówkowy
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Pieczony filec z dorsza z buraczkami na zimno i ogórkiem małosolnym	Dorsz pieczony z kaszą gryczaną i surówką z marchwi i jabłka	Makaron gryczany w kremowym sosie pieczarkowym curry z mlekiem kokosowym	Zupa ze świeżych pomidorów z dodatkiem bazylii *	Burger z indyka z komosą i sałatką	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw	Bakłażan faszerowany z kaszą jaglaną i indykiem
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Wafle Ryżowe z humusem	Zupa buraczkowa z koperkiem i łyżką jogurtu*	Lekka sałatka pomidorowa	Pełnoziarniste tosty z jajkiem na guacamole	Kanapka z pstrągiem	Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella	Sałatka z pomidorów i ogórków z serem feta
K: 1600.4 / B: 87.0 T: 52.6 / WP: 176.0 F: 28.5 / WW: 17.0	K: 1620.1 / B: 81.6 T: 49.4 / WP: 197.3 F: 29.4 / WW: 19.7	K: 1607.4 / B: 98.3 T: 59.9 / WP: 157.2 F: 21.2 / WW: 14.5	K: 1614.9 / B: 90.1 T: 56.9 / WP: 163.1 F: 37.6 / WW: 16.6	K: 1610.0 / B: 94.6 T: 59.0 / WP: 161.9 F: 25.3 / WW: 16.2	K: 1595.8 / B: 64.2 T: 53.3 / WP: 183.7 F: 48.5 / WW: 18.3	K: 1590.1 / B: 92.9 T: 57.6 / WP: 157.4 F: 27.5 / WW: 15.4

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:425.5 / B:16.2 / T:11.4 / WP:63.9 / F:4.5 / WW:6.3

JAGLANKA MLECZNA Z MORELAMI I ORZECHAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
Ugotuj kaszę na mleku.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:324.3 / B:6.7 / T:16.2 / WP:33.8 / F:7.3 / WW:3.4

KOKTAIL Z AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125 g (0.5 x Szklanka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x Łyzeczka)
Jagody goji (suszone) - 5 g (0.6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 0 minut

OBIAD 15:00

K:613.6 / B:54.4 / T:26.9 / WP:35.5 / F:6.1 / WW:3.7

BURGER Z INDYKA Z KOMOSĄ I SAŁATKĄ
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)
Pomidor - 58.3 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 54.4 g (1 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 54.4 g (3.9 x Łyżka)
Awokado - 48.6 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 9.7 g (1 x Łyżka)
Sałata - 4.9 g (1 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut
Mięso zmielić i przyprawić, a następnie połączyć z jajkiem i uformować kotlet. Tak przygotowany burger ugrillować na grillu elektrycznym. Komosę ugotować. Wszystkie składniki na surówkę pokroić i wymieszać z oliwą i odpowiednio ją doprawić.

KOLACJA 19:00

K:246.6 / B:17.3 / T:4.5 / WP:28.7 / F:7.4 / WW:2.8

KANAPKA Z PSTRĄGIEM
Ogórki małosolne - 300 g (3 x Sztuka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Pstrąg tęczy (filet, wędzony) - 50 g (0.8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

SUMA K: 1610.0 B: 94.6 T: 59.0 WP: 161.9 F: 25.3 WW: 16.2

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	350 g	3.5 x Kawatek
Tuńczyk w sosie własnym	160 g	5.3 x łyżka
Pstrąg tęczy (filet, wędzony)	50 g	0.8 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	104.7 g	10.5 x łyżka
olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
olej kokosowy (stały)	10 g	0.5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka
Chleb graham	60 g	2 x Kromka
Chleb mieszany sitkowy, z ziarnami	60 g	2 x Kromka
Chleb chrupki	21 g	3 x Kromka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawatek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawatek
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	100 g	1 x Kawatek
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	300 g	1.2 x Szklanka
Mleczko kokosowe (12%)	60 g	3 x łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Ocet winny	24 g	4 x łyżka
Hummus klasyczny	20 g	2 x łyżeczka
Kawa rozpuszczalna (proszek)	2 g	1 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	175 g	17.5 x łyżka
Kasza jaglana	152 g	11.7 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7.7 x łyżka
Makaron gryczany	80 g	1.1 x Szklanka
Kasza bułgur	70 g	5.4 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	54.4 g	3.9 x łyżka
Ryż basmati	50 g	3.3 x łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	50 g	5 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	53 g	3.5 x łyżka
Masło orzechowe	45 g	3 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	45 g	3 x łyżka
Orzechy laskowe	25 g	1.7 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x łyżeczka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Len, nasiona	10 g	2 x łyżeczka
Sezam, nasiona	10 g	1 x łyżka
Wiórki kokosowe	3 g	0.5 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	520 g	2.1 x Szklanka
Jogurt naturalny Calpro Krasnystaw	275 g	1.6 x Opakowanie
Jogurt naturalny	210 g	10.5 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g	7.5 x łyżka
Ser, feta	150 g	1.5 x Kawatek
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT	125 g	0.5 x Szklanka
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawatek
Jaja kurze całe	110.4 g	2 x Sztuka
Jogurt grecki	10 g	0.5 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	9 g	1.8 x łyżeczka
Oregano (suszone)	8 g	2.7 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	6 g	1.5 x łyżeczka
Kolendra (ziarna)	6 g	6 x Sztuka
Liść laurowy	5 g	5 x Listek
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Curry	3 g	3 x Szczypta
Bazylija (suszona)	1 g	0.2 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1338.3 g	11.2 x Sztuka
Banan	600 g	5 x Sztuka
Bakłażan	500 g	2.5 x Sztuka
Pomidory z puszkii (krojone)	400 g	4 x Porcja
Awokado	378.6 g	2.7 x Sztuka
Ogórki małosolne	300 g	3 x Sztuka
Ciecierzycza	250 g	16.7 x łyżka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	220 g	2 x Sztuka
Burak	200 g	2 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Maliny	180 g	3 x Garść
Cebula	160 g	1.6 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	150 g	7.5 x Sztuka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Morele	135 g	3 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Arbuz	100 g	0.3 x Kawatek
Koper ogrodowy	100 g	12.5 x łyżka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	100 g	1.4 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ogórek zielony (długi)	90 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	80 g	1.6 x Garść
Jabłko	75 g	0.5 x Sztuka
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Rukola	40 g	2 x Garść
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Kiełki brokoła	22 g	2.8 x Łyżka
Szalotka	20 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	17 g	17 x Listek
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Jagody goji (suszone)	5 g	0.6 x Łyżka
Salata	4.9 g	1 x Liść
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka

LEGENDA

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

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

