

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

Jadłospis

Dieta Hormonalna

Dietetyk kliniczny Beata Ślebzak-Cebula

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Racuchy z jabłkami	Kanapka z jajkiem na miękko	Omlet z cukinią, suszonymi pomidorami i szpinakiem	Grzanki	Omlet z malinami	Placuszki z kaszy manny	Tosty z keczupem
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Smoothie migdałowo-malinowe	Sałatka owocowa pomarańcza-kiwi-winogrona	Koktajl "bomba antyoksydantów"	Koktajl melon- gruszka	Kanapka z łososiem i sałatą lodową	Smoothie bowl malinowe	Czerwony letni koktail *
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Dorsz z patelni	Makaron z awokado, kurczakiem i szpinakiem	Zrazy wołowe z buraczkami	Risotto z krewetkami i pomidorami	Makaron muszelki z mięsem drobiowym	Łosoś pieczony z kaszą orkiszową i brokułami	Rosół domowy na udku z kurczaka z makaronem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Tosty z keczupem	Zupa buraczkowa z koperkiem i łyżką jogurtu*	Tosty z mozzarellą i warzywami	Kolorowe naleśniki!	Amerykański Hot-Dog*	Zupa ogórkowa	Risotto z kurczakiem i warzywami
K: 1625.1 / B: 80.5 T: 49.8 / WP: 195.9 F: 36.9 / WW: 18.9	K: 1494.0 / B: 76.1 T: 43.7 / WP: 185.9 F: 26.7 / WW: 18.6	K: 1511.0 / B: 88.7 T: 44.0 / WP: 164.1 F: 41.4 / WW: 16.5	K: 1514.5 / B: 77.9 T: 40.1 / WP: 194.7 F: 15.0 / WW: 19.4	K: 1500.8 / B: 83.3 T: 71.1 / WP: 121.9 F: 20.9 / WW: 12.4	K: 1503.2 / B: 66.1 T: 41.6 / WP: 196.2 F: 46.8 / WW: 19.6	K: 1508.2 / B: 75.1 T: 35.7 / WP: 206.8 F: 25.8 / WW: 20.5

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:454.1 / B:18.9 / T:12.0 / WP:64.2 / F:6.9 / WW:6.4

TOSTY Z KECZUPEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 108 g (4 x Kromka)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Ketchup - 30 g (2 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
Na kromkach utóź szpinak, ser i pomidor. . Posyp do smaku oregano
Włóż do opiekacza. Polej keczupem

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:191.4 / B:3.7 / T:0.9 / WP:39.3 / F:6.0 / WW:3.9

CZERWONY LETNI KOKTAIL *

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
Wszystkie składniki zblenduj.

OBIAD 16:00

K:452.8 / B:24.4 / T:10.7 / WP:62.0 / F:7.0 / WW:6.1

ROSÓŁ DOMOWY NA UDKU Z KURCZAKA Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 500 g (2 x Szklanka)
Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)
Makaron dwujajeczny - 150 g (1.5 x Szklanka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut
1. Kurczaka umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.
2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 2h.
3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

KOLACJA 20:00

K:409.9 / B:28.1 / T:12.1 / WP:41.3 / F:5.9 / WW:4.1

RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ryż basmati - 45 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut
1. Ryż ugotuj.
2. Mięso pokrój na kawałki i przypraw.
2. Warzywa z kurczakiem podsmaż na oleju.
3. Całość potącz ze szpinakiem i przypraw do smaku.

SUMA K: 1508.2 B: 75.1 T: 35.7 WP: 206.8 F: 25.8 WW: 20.5

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Woda	500 g	2 x Szklanka
Napój migdałowy naturalny bio	125 g	0.5 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
Len, nasiona	5 g	1 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	3 g	0.5 x łyżka
TŁUSZCZE		
olej rzepakowy	49.9 g	5 x łyżka
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x łyżeczka
olej kokosowy (stały)	5 g	0.2 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	600 g	6 x Kawałek
Noga (udo) kurczaka	160 g	1 x Sztuka
Wołowina, połówka	120 g	1.2 x Kawałek
Parówki z kurczaka	50 g	1 x Sztuka
PIECZYWO		
Pieczyczo tostowe, grahamowe	216 g	8 x Kromka
Chleb graham	150 g	5 x Kromka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x Sztuka
Bułka żytnia	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Kawałek
Krewetki	200 g	2 x Porcja
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawałek
Łosoś (z rusztu z przyprawami)	80 g	0.8 x Kawałek
Łosoś, wędzony	40 g	1.3 x Kawałek
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	550 g	2.3 x Szklanka
Bulion warzywny (domowy)	125 g	0.5 x Szklanka
Mleczko kokosowe (12%)	100 g	5 x łyżka
Ketchup	60 g	4 x łyżka
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Drożdże piekarskie, prasowane	15 g	0.2 x Opakowanie
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	7.8 g	1.9 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Curry	5 g	5 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Ziele angielskie	5 g	5 x Sztuka
Liść laurowy	4 g	4 x Listek
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	485.9 g	1.9 x Szklanka
Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Jogurt naturalny	180 g	9 x łyżka
Jogurt naturalny Calpro Krasnystaw	175 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 g	3 x łyżka
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x Plasterek
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka)	60 g	3 x łyżka
Ser żółty bez laktozy	40 g	2 x Plaster
Ser, mozzarella	30 g	2 x Kawałek
Jogurt grecki	20 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron dwujajeczny	150 g	1.5 x Szklanka
Mąka żytnia, typ 580	150 g	10 x łyżka
Ryż basmati	143 g	9.5 x łyżka
Makaron bezglutenowy (fusilli trzy kolory)	120 g	2 x Szklanka
Makaron łazanki	100 g	1 x Szklanka
Mąka orkiszowa	90 g	6 x łyżka
Kasza bulgur	78 g	6 x łyżka
Kasza manna	60 g	5 x łyżka
Kasza orkiszowa	50 g	3.8 x łyżka
Mąka ryżowa	30 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	25 g	2.5 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	600 g	5 x Sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
Burak	300 g	3 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	240 g	4 x Sztuka
Cukinia	230 g	0.8 x Sztuka
Winogrona	210 g	3 x Garść
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Melon	200 g	1 x Kawałek
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Truskawki, mrożone	200 g	2 x Szklanka
Maliny	180 g	3 x Garść
Ogórek kwaszony	180 g	3 x Sztuka
Seler korzeniowy	180 g	3 x Plaster
Truskawki	170 g	2.4 x Garść
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Maliny, mrożone	150 g	0.3 x Opakowanie
Pietruszka, korzeń	150 g	3 x Sztuka
Awokado	136.1 g	1 x Sztuka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Banan	120 g	1 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Cytryna	120 g	1.5 x Sztuka
Gruszka	120 g	0.9 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Porzeczki czarne	100 g	2 x Garść
Ziemniaki, wczesne	100 g	1.4 x Sztuka
Szpinak, mrożony	97.2 g	1 x Garść
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Czarne jagody	65 g	0.5 x Szklanka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Suszone pomidory	36 g	5.1 x Sztuka
Cebula (suszona)	20 g	3.3 x Łyżka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Koper ogrodowy	10 g	1.2 x Łyżka
Sałata	10 g	2 x Liść
Szczypiorek	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Mięta (świeża)	1 g	1 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

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

