

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

Jadłospis

Dieta z niskim IG

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
Jajko na miękko, pieczywo z bieluchem i ogórkiem	Gryczanka z musem z gruszki	Kanapki z pasztetem i warzywami	Omlet z cukinią i suszonymi pomidorami	Faszerowane jaja z tuńczykiem Chleb graham	Omlet z cukinią i oliwkami	Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella
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
Koktail gruszkowo- bananowy na bazie soku z pomarańczy	Kanapki z fetą i pomidorem	Owocowy deser z pęczakiem	Kanapki z bazyliowo - kurczakową pastą	Koktajl Iniany borówkowy	Żółte orzeźwiające smoothie	Kokosowy pudding chia
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Risotto z kurczakiem i warzywami	Papryka faszerowana pomidorową soczewicą	Dorsz z warzywami	Makaron ze szpinakiem z nutą czosnku*	Rosół domowy na udku z kurczaka z makaronem	Polędwiczki wieprzowe, z fasolką szparagową	Pierogi ze szpinakiem i serem
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Sałatka na rukoli z tuńczykiem	Duszony indyk z puree warzywnym	Paleo zupa z cukinii z frytkami z ziemniaków	Tosty z tofu	Drobiowe pulpeciki z ryżem i surówką z ogórka kwaszonego	Chłodnik z ogórkiem i cukinią	Sałatka makaronowa z łososiem
K: 1617.7 / B: 93.3 T: 36.9 / WP: 209.2 F: 31.0 / WW: 20.8	K: 1600.2 / B: 86.5 T: 48.0 / WP: 181.6 F: 41.4 / WW: 17.9	K: 1592.9 / B: 114.4 T: 46.3 / WP: 165.2 F: 31.6 / WW: 16.4	K: 1618.8 / B: 105.0 T: 54.5 / WP: 162.5 F: 30.3 / WW: 16.3	K: 1600.7 / B: 103.7 T: 52.4 / WP: 171.5 F: 24.5 / WW: 17.0	K: 1613.8 / B: 83.0 T: 52.6 / WP: 188.8 F: 22.1 / WW: 18.9	K: 1602.3 / B: 94.2 T: 54.5 / WP: 170.6 F: 29.9 / WW: 17.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:439.5 / B:29.1 / T:14.7 / WP:44.2 / F:6.7 / WW:4.4

JAJKO NA MIĘKKO, PIECZYWO Z BIELUCHEM I OGÓRKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb graham - 90 g (3 x Kromka)
Serek naturalny do smarowania (lekki) - 75 g (3 x łyżka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
Ugotuj jajko na miękko.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:325.9 / B:5.7 / T:1.6 / WP:68.1 / F:7.5 / WW:6.8

KOKTAIL GRUSZKOWO- BANANOWY NA BAZIE SOKU Z POMARAŃCZY

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 60 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut
zblenduj.

OBIAD 15:00

K:460.7 / B:29.0 / T:17.2 / WP:41.3 / F:6.4 / 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)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Ryż ugotuj.
2. Mięso pokrój na kawałki i przypraw.
2. Warzywa z kurczakiem podsmaż na oleju.
3. Całość połącz i przypraw do smaku.

KOLACJA 19:00

K:391.6 / B:29.5 / T:3.4 / WP:55.6 / F:10.4 / WW:5.5

SAŁATKA NA RUKOLI Z TUŃCZYKIEM

Chleb graham - 120 g (4 x Kromka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 80 g (2.7 x łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Tuńczyka odsącz.
2. Dodaj rukolę, przekrojone wzdłuż pomidory koktajlowe, pietruszkę.
3. Zjedz z pieczywem.

SUMA K: 1617.7 B: 93.3 T: 36.9 WP: 209.2 F: 31.0 WW: 20.8

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb graham	825 g	27.5 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	270 g	2.7 x Kawątek
Tuńczyk w sosie własnym	140 g	4.7 x Łyżka
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Kawątek
NAPOJE		
Napój migdałowy	250 g	1 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Napój kokosowy bez cukru	125 g	0.5 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Len, nasiona	25 g	5 x Łyżeczka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyżeczka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	5 g	0.2 x Łyżka
INNE		
Mleczko kokosowe (12%)	120 g	6 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Miód pszczeli	48 g	2 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	30 g	0.2 x Opakowanie
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x Łyżka
Czekolada gorzka	6 g	1 x Kostka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	300 g	3 x Kawątek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawątek
Noga (udo) kurczaka	160 g	1 x Sztuka
Półdzwica wieprzowa (surowa)	150 g	1.5 x Kawątek
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	100 g	1 x Kawątek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Półdzwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Kawątek
Paszтет (pieczony)	45 g	3 x Plasterek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	672 g	12 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	280 g	14 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser Feta bez laktozy	140 g	2.8 x Porcja
Jogurt grecki	100 g	5 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0.5 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek naturalny do smarowania (lekki)	75 g	3 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 g	3 x Łyżka
Ser mozzarella bez laktozy	60 g	4 x Porcja
ZBOŻOWE		
Mąka orkiszowa	225 g	15 x Łyżka
Makaron dwujajeczny	150 g	1.5 x Szklanka
Kasza jęczmienna, pęczak	125 g	8.3 x Łyżka
Mąka ryżowa	80 g	8 x Łyżka
Ryż basmati	75 g	5 x Łyżka
Ryż brązowy	75 g	5 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	60 g	0.9 x Szklanka
Makaron pełnoziarnisty	56 g	0.8 x Szklanka
Płatki gryczane	45 g	4.5 x Łyżka
Ryż biały	45 g	3 x Łyżka
Płatki jaglane	20 g	2 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	12 g	12 x Szczypta
Ziele angielskie	11 g	11 x Sztuka
Bazylija (suszona)	8 g	2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Liść laurowy	6 g	6 x Listek
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	3 g	0.6 x Łyżeczka
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Rozmaryn	1 g	0.2 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	0 g	0 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Cukinia	1010 g	3.4 x Sztuka
Pomidor	660 g	5.5 x Sztuka
Marchew	405 g	9 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Szpinak	325 g	13 x Garść
Szpinak, mrożony	300 g	3 x Garść
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Gruszka	195 g	1.5 x Sztuka
Ogórek	180 g	4.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	165 g	3.3 x Garść
Pietruszka, korzeń	150 g	3 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	150 g	1.5 x Porcja
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Maliny	120 g	2 x Garść
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Soczewica czerwona (ugotowana)	120 g	6 x Łyżka
Szalotka	120 g	6 x Sztuka
Cebula	80 g	0.8 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x Sztuka
Jabłko	75 g	0.5 x Sztuka
Jarmuż	60 g	3 x Garść
Salata lodowa	60 g	3 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pietruszka, liście	42 g	7 x Łyżeczka
Sałata	25 g	5 x Liść
Suszone pomidory	25 g	3.6 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Oliwki czarne	20 g	1.3 x Łyżka
Rukola	20 g	1 x Garść
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Bazyliia (świeża)	4 g	4 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 korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

