

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

JADŁOSPIS

Nazwa: Dieta 1700
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
Kanapki z twarogiem i warzywami	Owsianka z granatem i orzechami włoskimi	Twarożek z rzodkiewką i grzanki	Jajko na miękko, kanapka z serem żółtym i warzywami	Jaglanka z pestkami dyni, jabłkiem, kiwi i jogurtem	Placuszki warzywne z Bieluchem i rukolą	Grahamka z polędwicą z kurczaka
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Jogurt z pestkami dyni i jabłkiem	Guacamole Bułki grahamki	Wegański koktajl jabłko-kiwi	Serek wiejski z borówkami i cynamonem	Kanapki z mozzarellą i pomidorem	Czerwone odżywcze smoothie	Zielone smoothie
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Schab pieczony z zielonymi warzywami i kaszą	Drobiowe pulpeciki z pęczakiem i sałatką	Makaron z pesto szpinakowym	Kurczak duszony w warzywach, komosa ryżowa	Makaron z łososiem i szpinakiem	Bakłażan faszerowany z kaszą jaglaną i indykiem	Dorsz pieczony z kaszą jaglaną i surówką z kiszonej kapusty
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Owoc, orzechy	Koktajl owocowo-warzywny	Jogurt z ziarnami Nektarynka	Sałatka owocowa	Żółte orzeźwiający smoothie	Łódeczki rybne	Jabłko Orzechy laskowe
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Sałatka ryżowa z mozzarellą	Zupa jarzynowa	Sałatka z indykiem	Sałatka z awokado i mozzarellą, pieczywo	Krupnik z kurczakiem i kalafiozem	Sałatka z kaszą gryczaną i awokado	Zapiekanka warzywna z kurczakiem
K: 1797.6 / B: 99.5 T: 58.2 / WP: 194.3 F: 39.1 / WW: 19.5	K: 1793.6 / B: 89.7 T: 58.3 / WP: 205.0 F: 43.6 / WW: 20.5	K: 1774.6 / B: 88.5 T: 65.7 / WP: 188.0 F: 33.8 / WW: 19.0	K: 1790.2 / B: 104.9 T: 51.7 / WP: 205.3 F: 42.7 / WW: 20.6	K: 1794.6 / B: 92.7 T: 53.9 / WP: 216.4 F: 38.8 / WW: 21.6	K: 1792.0 / B: 99.2 T: 64.1 / WP: 185.4 F: 41.5 / WW: 18.6	K: 1787.3 / B: 87.9 T: 66.4 / WP: 194.1 F: 32.8 / WW: 19.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:323.1 / B:19.2 / T:10.2 / WP:35.7 / F:5.8 / WW:3.6

GRAHAMKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Połędwica z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:231.6 / B:5.1 / T:3.1 / WP:42.4 / F:6.9 / WW:4.3

ZIEŁONE SMOOTHIE

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 25 g (1.2 x Garść)
Płatki jaglane - 20 g (2 x Łyżka)
Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Zmiksuj wszystko z dodatkiem wody.

OBIAD 13:00

K:624.4 / B:42.3 / T:23.0 / WP:57.7 / F:7.1 / WW:5.7

DORSZ PIECZONY Z KASZĄ JAGLANĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawałek)
Kapusta, kiszona - 80 g (0.7 x Szklanka)
Kasza jaglana - 75 g (5.8 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę zamarynuj w oliwie (10g) z przyprawami. Zawiń w folię. Upiecz w piekarniku przez 25 min w 180 stopniach.
2. Kaszę ugotuj i połącz z oliwą (5g).
3. Marchew obierz, zetrzyj i połącz na surówkę z kiszoną kapustą.

PODWIECZOREK 16:00

K:241.5 / B:4.2 / T:16.4 / WP:16.6 / F:5.2 / WW:1.6

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zjedz jabłko jako przekąskę.

ORZECHY LASKOWE

Orzechy laskowe - 25 g (1.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

KOLACJA 19:00

K:366.7 / B:17.1 / T:13.7 / WP:41.7 / F:7.8 / WW:4.2

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawałek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Podsmaż mięso na 1/2 porcji oliwy.
2. Dodaj szpinak i resztę oliwy. Podduś z porem, a następnie dodaj koncentrat.
3. Podgotuj ziemniaki.
4. Ziemniaki przetłóć farszem mięsnym. Na górę nałóż plasterki sera i zapiecz zapiękanke.

SUMA K: 1787.3 B: 87.9 T: 66.4 WP: 194.1 F: 32.8 WW: 19.4

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Koncentrat pomidorowy, 30%	70 g	2.8 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	365 g	12.2 x Kromka
Bułki grahamki	195 g	3 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	72 g	7.2 x łyżka
Oliwa z oliwek	70 g	7 x łyżka
Masło ekstra	30 g	6 x łyżeczka
NAPOJE		
Napój kokosowy bez cukru	150 g	0.6 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Kawątek
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x łyżka
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawątek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	50 g	3.3 x łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	42 g	4.2 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x łyżka
Orzechy laskowe	25 g	1.7 x łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x łyżka
Orzechy włoskie	7 g	0.5 x łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	380 g	3.8 x Kawątek
Polędwiczka z indyka (surowa)	200 g	2 x Kawątek
Noga (udo) kurczaka	160 g	1 x Sztuka
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120 g	1.2 x Kawątek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Polędwica z piersi kurczaka	60 g	4 x Plasterek
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	700 g	35 x łyżka
Ser twarogowy półtłusty	260 g	1.3 x Opakowanie
Ser, mozzarella	155 g	10.3 x Kawątek
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x Plasterek
Serek naturalny do smarowania (lekki)	50 g	2 x łyżka
Ser, parmezan	24 g	3 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	7 g	1.4 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x łyżeczka
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Bazyliia (suszona)	1 g	0.2 x łyżeczka
Kurkuma	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	175 g	13.5 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	170 g	12.1 x łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Kasza gryczana	104 g	8 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	90 g	6 x łyżka
Kasza bulgur	80 g	6.2 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	70 g	4.7 x łyżka
Makaron spaghetti	50 g	1 x Porcja
Płatki jagłane	50 g	5 x łyżka
Mąka jagłana	40 g	4 x łyżka
Ryż basmati	40 g	2.7 x łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	825 g	5.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	640 g	32 x Sztuka
Ziemniaki	560 g	8 x Sztuka
Pomidor	540 g	4.5 x Sztuka
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	450 g	1 x Opakowanie
Kiwi	450 g	6 x Sztuka
Banan	380 g	3.2 x Sztuka
Marchew	360 g	8 x Sztuka
Szpinak	350 g	14 x Garść
Awokado	290 g	2.1 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Ogórek	240 g	6 x Sztuka
Kalafior, mrożony	225 g	0.5 x Opakowanie
Seler korzeniowy	225 g	3.8 x Plaster
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Cukinia	180 g	0.6 x Sztuka
Sałata lodowa	160 g	8 x Liść
Brokuły, mrożone	150 g	0.3 x Opakowanie
Cytryna	140 g	1.8 x Sztuka
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Maliny, mrożone	120 g	0.2 x Opakowanie
Granat	100 g	1 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	100 g	0.7 x Szklanka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Szpinak, mrożony	100 g	1 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Ananas	80 g	1 x Plaster
Kapusta, kiszona	80 g	0.7 x Szklanka
Jarmuż	75 g	3.8 x Garść
Suszone pomidory	70 g	10 x Sztuka
Ogórki, kiszone	60 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	50 g	2.5 x Sztuka
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Rozponka	40 g	2 x Garść
Oliwki czarne	25 g	1.7 x Łyżka
Kiełki lucerny	24 g	3 x Łyżka
Salata	20 g	4 x Liść
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Kiełki brokoła	16 g	2 x Łyżka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek

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

