

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

JADŁOSPIS

Nazwa: Dieta śródziemnomorska 1600 kcal
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
Pasta oliwkowa Pita! Sałatka z pomidorów i ogórków z serem feta	Kanapki z pastą sardynkowo - pomidorową	Arbuzowa jaglanka z tropikalnym bananem *	Grzanki z awokado, łososiem i pesto	Tiganites na słono, czyli naleśnik po grecku	Pełnoziarniste tosty z jajkiem na guacamole	Pita! Fava, czyli pasta z grochu! Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym
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
Jogurt grecki Melon	Miska smaku	Jogurt grecki z musem z ananasa	Warzywne słupki Fava, czyli pasta z grochu!	Sałatka tropikalna*	Smoothie szpinakowo-brzoskwińowe	Arbuz
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Ryba z pieczonymi warzywami Frytki z batatów	Gemista z wołowiną i pęczakiem	Kofty Sos tzatziki! Sałatka z pomidorów i ogórków z serem feta	Kolokithokeftedes - cukiniowe placuszki z serem feta! Sos tzatziki!	Cytrynowe burgery z łososia! Fasolka szparagowa gotowana Frytki z batatów	Drobiowe souvlaki z pieczonymi batatami i guacamole	Mussaka
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Chłodnik pomidorowy	Roszpinkowa sałatka z serem halloumi i granatem!	Jajka faszerowane fetą i suszonymi pomidorami	Sałatka z winogronem, kurczakiem i serem feta!	Fakes - Grecka zupa z soczewicy	Bakłażan faszerowany z kaszą jaglaną i serem mozzarella	Sałatka grecka
K: 1548.3 / B: 65.1 T: 59.0 / WP: 170.5 F: 34.7 / WW: 16.6	K: 1595.6 / B: 79.3 T: 71.7 / WP: 141.6 F: 25.8 / WW: 14.5	K: 1581.8 / B: 80.5 T: 76.9 / WP: 130.6 F: 16.6 / WW: 12.3	K: 1564.8 / B: 73.7 T: 76.0 / WP: 130.7 F: 29.8 / WW: 12.8	K: 1623.3 / B: 74.1 T: 48.9 / WP: 202.0 F: 37.0 / WW: 20.0	K: 1600.6 / B: 95.3 T: 64.8 / WP: 140.9 F: 36.3 / WW: 14.2	K: 1603.9 / B: 82.6 T: 77.7 / WP: 131.1 F: 32.0 / WW: 12.8

ŚNIADANIE 08:00

K:351.4 / B:7.6 / T:2.1 / WP:73.9 / F:4.1 / WW:7.3

ARBUZOWA JAGLANKA Z TROPIKALNYM BANANEM *

Arbuz - 150 g (0.5 x Kawatek)
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania wrzuc pokrojonego w drobną kostkę banana.
2. Arbuz wypestkuj i pokrój w kostkę.
3. Kaszę wyłóż do miski poczekaj aż będzie lekko schłodzona dodaj arbuz.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:280.4 / B:6.5 / T:15.3 / WP:27.6 / F:3.2 / WW:2.7

JOGURT GRECKI Z MUSEM Z ANANASA

Ananas - 160 g (2 x Plaster)
 Jogurt grecki - 150 g (7.5 x Łyżka)
 Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Do naczynia nałóż jogurt.
2. Zmiksuj ananas na gładkie puree.
3. Posyp płatkami jogurt, nałóż puree z ananasa.
4. Na koniec posyp wiórkami.

OBIAD 16:00

K:643.7 / B:46.7 / T:37.7 / WP:22.3 / F:6.9 / WW:1.7

KOFTY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 300 g (3 x Porcja)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
 Kolendra (ziarna) - 4 g (4 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 3 g (0.5 x Łyżeczka)
 Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
 Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę obierz i drobno posiekaj, kumin i kolendrę podpraż na suchej patelni.
2. Kumin i kolendrę zmiel blenderem lub utrzyj w moździerzu.
3. Wszystkie składniki, poza oliwą, dokładnie wymieszaj w misce.
4. Formuj jakby cygara na patykach do szaszłyków.
5. Grilluj na rozgrzanej patelni, skropionej olejem przez około 3 minuty z każdej strony.

SOS TZATZIKI! (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Jogurt grecki - 200 g (10 x Łyżka)
 Ogórek - 100 g (2.5 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

- Ogórki umyć, obrać. Zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
 Wymieszać z jogurtem greckim i przeciśniętym przez praskę czosnkiem (ilość do smaku).
 Doprawić solą i pieprzem.

SAŁATKA Z POMIDORÓW I OGÓRKÓW Z SEREM FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Potrawa powinna być już gotowa.
 Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:306.3 / B:19.7 / T:21.8 / WP:6.8 / F:2.4 / WW:0.6

JAJKA FASZEROWANE FETĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
 Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 75 g (5 x Sztuka)
 Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawatek)
 Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj jajko na twardo i pokrój je w połówki.
2. Białka jaj połóż na talerzu, a żółtka odłóż do miseczki.
3. Do żółtek dodaj fetę, wrzuc suszone pomidory i zblenduj na gładką masę.
4. Każdą połówkę jajka faszeruj jedną łyżeczką pasty.
5. Podawaj z kiełkami.

SUMA K: 1581.8 B: 80.5 T: 76.9 WP: 130.6 F: 16.6 WW: 12.3

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	220 g	22 x łyżka
olej rzepakowy	40 g	4 x łyżka
NAPOJE		
Woda	375 g	1.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	36 g	6 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	270 g	9 x Kromka
Bagietki francuskie	42 g	0.3 x Sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	200 g	2 x Kawałek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Kawałek
Sardynka w oleju	125 g	1 x Opakowanie
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Kawałek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	38 g	2.5 x łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 750	395 g	26.3 x łyżka
Kasza jaglana	217 g	16.7 x łyżka
Bułka tarta	166 g	20.8 x łyżka
Ryż basmati	35 g	2.3 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g	4 x Kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	300 g	3 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	300 g	3 x Porcja
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	150 g	1.5 x Kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	100 g	1 x Porcja
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Ser, feta	510 g	5.1 x Kawałek
Jogurt grecki	450 g	22.5 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Jogurt naturalny	205 g	10.2 x łyżka
Ser, mozzarella	60 g	4 x Kawałek
Ser halloumi	30 g	0.3 x Porcja
INNE		
Koncentrat pomidorowy, 30%	176 g	7 x łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ocet winny	24 g	4 x łyżka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x łyżka
Syrop z agawy	7 g	0.5 x łyżka
Drożdże (suszone)	6 g	2 x łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	22 g	22 x Szczypta
Sól biała	20 g	20 x Szczypta
Oregano (suszone)	16 g	5.3 x łyżeczka
Bazyliia (suszona)	8 g	2 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	8 g	1.6 x łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Kolendra (ziarna)	4 g	4 x Sztuka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Estragon (suszony)	3 g	1 x łyżeczka
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x łyżeczka
Rozmaryn	2 g	0.5 x łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1480 g	12.3 x Sztuka
Bataty	1200 g	6 x Sztuka
Cukinia	1050 g	3.5 x Sztuka
Bakłażan	700 g	3.5 x Sztuka
Cebula	650 g	6.5 x Sztuka
Papryka czerwona	490 g	3.5 x Sztuka
Arbuz	450 g	1.5 x Kawałek
Pomidory z puszeki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Awokado	350 g	2.5 x Sztuka
Ogórek	340 g	8.5 x Sztuka
Winogrona	250 g	3.6 x Garść
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Groch, nasiona suche	200 g	13.3 x łyżka
Melon	200 g	1 x Kawałek
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Ananas	160 g	2 x Plaster
Fasola szparagowa	150 g	1.7 x Garść
Oliwki czarne	150 g	10 x łyżka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Granat	130 g	1.3 x Sztuka
Brzoskwinia	128 g	1.5 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Kaki (persymona)	100 g	0.4 x Sztuka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	100 g	8.3 x łyżka
Seler naciowy	90 g	2 x Łodyga
Czosnek	75 g	15 x Ząbek

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Salata lodowa	60 g	3 x Liść
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	33 g	5.5 x Łyzeczka
Groszek zielony	30 g	2 x Łyżka
Sok z limonki	24 g	4 x Łyżka
Roszponka	20 g	1 x Garść
Rukola	20 g	1 x Garść
Szalotka	20 g	1 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	16 g	2 x Łyżka
Mięta (świeża)	11 g	11 x Łyżka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	6 g	0.3 x Sztuka
Bazylija (świeża)	4 g	4 x Listek
Skórka z cytryny (starta)	3 g	1 x Łyzeczka

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 wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywienia

