

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

Jadłospis

Dieta tradycyjna jesienna

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
Jajecznica na maśle	Omlet z szynką i szpinakiem	Buraczana kanapka z serkiem i rukolą!	Owsianka z żurawiną, mandaryką, słonecznikiem i jogurtem	Omlet bananowy	Orzechowa owsianka ze śliwkami na ciepło	Owsianka z daktylami
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
Koktajl z gruszką i jabłkiem	Marchewkowe smoothie z kaki	Owocowy deser z pęczakiem	Smoothie z burakiem i chia	Sałatka z awokado i kalafiozem, wafle ryżowe	Tarta z burakiem i fetą Sałatka warzywna	Muffiny jajeczne z warzywami
OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00
Bitki wieprzowe w sosie żurawinowym z ziemniakami i surówką	Faszerowana papryka z wołowiną i pęczakiem	Gołąbki z mięsem z kurczaka	Makaron penne z dynią, brokułem i kurczakiem	Dorsz zapiekany w ratatuj Ryż brązowy, gotowany	Pierogi ze szpinakiem i serem	Wołowe pulpeciki z ziemniakami i mizerią
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zapiekanka makaronowa z indykiem	Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	Pieczona dynia, bataty i pomidory	Twarożek z papryką serwowany z pieczywem	Zupa krem z dyni z indykiem	Krem z grzybów Chleb graham	Krem z buraka
K: 1688.1 / B: 94.8 T: 68.0 / WP: 164.5 F: 36.0 / WW: 16.6	K: 1721.2 / B: 96.3 T: 57.0 / WP: 185.2 F: 39.0 / WW: 18.8	K: 1719.3 / B: 84.0 T: 54.5 / WP: 196.9 F: 44.3 / WW: 19.9	K: 1699.6 / B: 91.3 T: 61.5 / WP: 171.8 F: 44.8 / WW: 17.4	K: 1708.0 / B: 130.3 T: 66.5 / WP: 131.0 F: 31.3 / WW: 13.1	K: 1710.1 / B: 75.3 T: 48.0 / WP: 218.8 F: 47.4 / WW: 21.6	K: 1704.5 / B: 82.2 T: 85.9 / WP: 143.6 F: 23.5 / WW: 14.3

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:347.5 / B:12.9 / T:10.2 / WP:48.5 / F:5.3 / WW:4.8

OWSIANKA Z DAKTYLAMAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku wymieszanym z wodą.
2. Do gotujących się płatków dodaj pokrojone daktyle i pestki dyni.
3. Przełóż owsiankę do miseczki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:246.4 / B:16.7 / T:16.3 / WP:6.9 / F:3.0 / WW:0.8

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

*Dodatkowo przygotuj oliwę z oliwek do posmarowania kokilek

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, Pomidorki przekrój na półowki. Bazylię posiekaj
2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
3. 6 kokilek nasmaruj oliwą. Wylej do nich masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

OBIAD 17:00

K:730.2 / B:46.5 / T:27.0 / WP:70.5 / F:10.9 / WW:7.0

WOŁOWE PULPECIKI Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 150 g (1.5 x Porcja)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Koper ogrodowy - 3 g (0.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Cukinię zetrzyj na drobnych oczkach. Wymieszaj razem z mięsem, olejem i dopraw.
2. Formuj kulki i wrzucaj na wrzątek.
3. Ziemniaki ugotuj.
4. ogórki obierz pokrój, połącz z jogurtem i posiekany koperkiem.

KOLACJA 20:00

K:380.4 / B:6.1 / T:32.4 / WP:17.7 / F:4.3 / WW:1.7

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Burak - 500 g (5 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 360 g (18 x łyżka)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Sok z limonki - 12 g (2 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Buraki oczyść, owin folią i piecz przez 60 minut w 200 stopniach. Ostudzone pokrój na mniejsze kawałki.
2. Przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekane chili zeszklij na oliwie w garnku z grubym dnem. Dodaj buraki, smaż chwilę razem, zalej wodą i mleczkiem kokosowym.
3. Gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu, zmiksuj blenderem, dopraw solą i pieprzem do smaku i gotuj jeszcze całość przez 5 minut.
4. Podawaj z kiełkami i skropione limonką.

SUMA K: 1704.5 B: 82.2 T: 85.9 WP: 143.6 F: 23.5 WW: 14.3

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawatek
PIECZYWO		
Chleb graham	420 g	14 x Kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	120 g	4 x Kromka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	130 g	26 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	95 g	9.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	85 g	8.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dyńa, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Nasiona chia	25 g	5 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	10 g	0.7 x Łyżka
NAPOJE		
Woda	625 g	2.5 x Szklanka
Napój kokosowy bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	250 g	1 x Szklanka
INNE		
Mleczko kokosowe (21%)	360 g	18 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	101 g	4 x Łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z połówdwy)	280 g	2.8 x Porcja
Mięso z udźca indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawatek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	170 g	1.7 x Kawatek
Mielony filec z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawatek
Półdzwiczka z indyka (surowa)	50 g	0.5 x Kawatek
Szynka delikatesowa z kurczaka	30 g	2 x Plasterek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	952 g	17 x Sztuka
Jogurt naturalny	440 g	22 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	375 g	1.5 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Jogurt grecki	100 g	5 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawatek
Ser, mozzarella	75 g	5 x Kawatek
Serek śmietankowy	40 g	0.3 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Makaron pełnoziarnisty (gotowany)	620 g	6.2 x Szklanka
Mąka pszenna, typ 750	250 g	16.7 x Łyżka
Mąka orkiszowa	180 g	12 x Łyżka
Płatki owsiane	140 g	14 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	120 g	8 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	60 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	52 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy	45 g	3 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	30 g	3 x Sztuka
Bułka tarta	16 g	2 x Łyżka
Otręby owsiane	14 g	2 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kostka rosółowa warzywna	30 g	3 x Kostka
Pieprz czarny mielony	17 g	17 x Szczypta
Cynamon	14 g	2.8 x Łyżeczka
Rozmaryn	9 g	2.2 x Łyżeczka
Sól biała	8 g	8 x Szczypta
Oregano (suszone)	6 g	2 x Łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	5 g	1 x Łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Imbir mielony	3 g	0.6 x Łyżeczka
Kminek mielony	3 g	0.6 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Sól morską	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Burak	1100 g	11 x Sztuka
Ziemniaki	1000 g	14.3 x Sztuka
Dyńa	650 g	3.2 x Kawatek
Cukinia	550 g	1.8 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Cebula	450 g	4.5 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Szpinak, mrożony	400 g	4 x Garść
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Kurki	250 g	5 x Garść
Groszek zielony, mrożony	225 g	1.5 x Szklanka
Pomidory koktajlowe	220 g	11 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Śliwki	200 g	2.5 x Garść
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Seler korzeniowy	180 g	3 x Plaster
Kaki (persymona)	175 g	0.7 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kapusta włoska	110 g	2 x Liść
Bakłażan	100 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Kapusta kwaszona	77 g	0.7 x Szklanka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Czosnek	60 g	12 x Ząbek
Maliny, mrożone	60 g	0.1 x Opakowanie
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Żurawina świeża	50 g	1.7 x Garść
Roszonka	40 g	2 x Garść
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyzeczka
Koper ogrodowy	35 g	4.4 x Łyżka
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Oliwki czarne	20 g	1.3 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Daktyle, suszone	15 g	3 x Sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	15 g	1 x łyżka
Bazylija (świeża)	13 g	13 x Listek
Sok z limonki	12 g	2 x Łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Kapary	10 g	1 x łyżka
Rukola	10 g	0.5 x Garść
Szczypiorek	10 g	2 x Łyzeczka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Sałata	5 g	1 x Liść

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek 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

