

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



BEATA ŚLEBZAK-CEBULA
dietetyk medyczny

JADŁOSPIS

Nazwa: Dieta Wegetariańska
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 z cukinią	Owsianka ze śliwkami	Kanapki z guacamole	Orzechowa owsianka ze śliwkami na ciepło	Kanapka Caprese z pestkami dyni	Kanapka z twarogiem i jabłkiem	Bananowy deser twarogowy
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
Smoothie z awokado	Kanapki z pastą z tuńczyka i bielucha	Zielony koktajl z kurkumą	Banan	Sałatka z rozszponką	Koktajl z płatkami	Kanapki z Bieluchem i warzywami
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Łososiowe roladki z ziemniaczkami i sałatą	Spaghetti z ricottą, oliwkami i szpinakiem	Pulpety jaglane Surówka z tartej marchewki	Dorsz pieczony z kaszą gryczaną i surówką z marchwi i jabłka	Szpinakowe naleśniki z twarogiem i suszonymi pomidorami!	Kolorowe gryczotto z pieczonym dorszem	Papryka faszerowana soczewicą
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka warzywna	Zupa krem szpinakowa	Zupa krem z marchewki	Jajko zapiekane w bułce	Jęczmienna zapiekanka na słodko	Jajecznica z pieczarkami	Sałatka z tuńczykiem
K: 1501.5 / B: 76.3 T: 52.2 / WP: 166.9 F: 28.3 / WW: 16.8	K: 1494.5 / B: 76.5 T: 44.2 / WP: 176.3 F: 33.2 / WW: 17.7	K: 1511.7 / B: 75.5 T: 54.4 / WP: 157.5 F: 40.6 / WW: 15.4	K: 1505.9 / B: 82.7 T: 43.0 / WP: 183.6 F: 26.7 / WW: 18.4	K: 1518.4 / B: 76.3 T: 52.7 / WP: 171.8 F: 26.6 / WW: 17.4	K: 1511.5 / B: 81.4 T: 48.5 / WP: 173.7 F: 27.1 / WW: 17.4	K: 1504.5 / B: 88.8 T: 45.5 / WP: 172.9 F: 27.5 / WW: 17.3

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:424.9 / B:15.8 / T:11.6 / WP:59.9 / F:9.2 / WW:5.9

ORZECHOWA OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI NA CIEPŁO

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Śliwki - 200 g (2,5 x Garść)

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 7 g (0,5 x Łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem cynamonu.

2. Przełóż do miseczki i dodaj pokrojone owoce oraz posiekane orzechy włoskie.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:174.6 / B:1.8 / T:0.5 / WP:39.2 / F:3.1 / WW:4.0

BANAN

Banan - 180 g (1,5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana.

OBIAD 14:00

K:548.5 / B:44.4 / T:17.8 / WP:48.2 / F:8.6 / WW:4.8

DORSZ PIECZONY Z KASZĄ GRYCZANĄ I SURÓWKĄ Z MARCHWI I JABŁKA

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 220 g (2,2 x Kawatek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 75 g (0,5 x Sztuka)

Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)

Cytryna - 40 g (0,5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę zamarynuj w oliwie z przyprawami. Zawień w folię. Upiecz w piekarniku przez 25 min w 180 stopniach.

2. Kaszę ugotuj.

3. Marchew i jabłko obierz, zetrzyj i połącz na surówkę.

KOLACJA 20:00

K:357.9 / B:20.7 / T:13.1 / WP:36.3 / F:5.8 / WW:3.7

JAJKO ZAPIEKANE W BUŁCE

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 40 g (0,8 x Kawatek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Z bułki odkrój samą "górkę" i wydrąż środek - uważając aby nie przerwać skórki.

2. Na dno wrzuć pokrojoną fetę oraz kawałek pokrojonego pomidora.

3. Wbij do środka jajko.

4. Piecz w nagrzanym do 180 piekarniku, aż jajko się zetnie (około 5-10 minut)


5. Zjedz z pokrojoną resztą pomidora.

SUMA K: 1505.9 B: 82.7 T: 43.0 WP: 183.6 F: 26.7 WW: 18.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok jabłkowy	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	18 g	3 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	480 g	16 x Kromka
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb graham	60 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	73 g	7.3 x łyżka
Oliwa z oliwek	52 g	5.2 x łyżka
Masło ekstra	15 g	3 x łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1000 g	4 x Szklanka
Miód pszczeli	58 g	2.4 x łyżka
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy)	1 g	0.3 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	420 g	4.2 x Kawatek
Tuńczyk w sosie własnym	200 g	6.7 x łyżka
Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Kawatek
ORZECHY I ZIARNA		
Stonecznik, nasiona, łuskane	55 g	5.5 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x łyżka
Nasiona chia	20 g	4 x łyżeczka
Orzechy włoskie	7 g	0.5 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	182 g	14 x łyżka
Kasza jagłana	169 g	13 x łyżka
Płatki owsiane	140 g	14 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	90 g	6 x łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	80 g	1.6 x Porcja
Mąka orkiszowa	80 g	5.3 x łyżka
Mąka pszenna, typ 750	15 g	1 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	875 g	3.5 x Szklanka
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Ser twarogowy półtłusty	410 g	2 x Opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	200 g	1.3 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny	150 g	7.5 x łyżka
Serek naturalny do smarowania	99 g	4 x łyżka
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka)	90 g	4.5 x łyżka
Ser, mozzarella	85 g	5.7 x Kawatek
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	40 g	0.8 x Kawatek

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Bazylija (suszona)	6 g	1.5 x łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Kurkuma	3 g	0.6 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1080 g	9 x Sztuka
Ziemiaki	700 g	10 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	560 g	28 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Marchew	450 g	10 x Sztuka
Jabłko	445 g	3 x Sztuka
Szpinak, mrożony	400 g	4 x Garść
Sliwki	280 g	3.5 x Garść
Brokuły, mrożone	225 g	0.5 x Opakowanie
Salata lodowa	200 g	10 x Liść
Gruszka	195 g	1.5 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	186 g	15.5 x łyżka
Szpinak	155 g	6.2 x Garść
Awokado	150 g	1.1 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Rukola	80 g	4 x Garść
Por	70 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	60 g	0.2 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Szalotka	50 g	2.5 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Roszponka	40 g	2 x Garść
Kukurydza (świeża)	30 g	2 x łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	30 g	2 x łyżka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x łyżeczka
Kiełki brokuła	16 g	2 x łyżka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Salata	10 g	2 x Liść
Imbir	5 g	1 x Plaster
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek

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

Institutu Żywności i Żywnienia

