

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

JADŁOSPIS

Indywidualny Program Odżywiania dla pacjenta ze stwardnieniem rozsianym

Dietetyk Hanna Stolińska-Fiedorowicz

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
Owsianka z jagodami	Kanapki z pastą awokado	Smoothie pomarańcza- mango	Banan Kanapki z warzywnym serkiem	Smoothie z karobem	Miseczka smoothie	Jajecznica z suszonymi pomidorami Jabłko
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Czerwone odżywcze smoothie	Wafle ryżowe musli Morele	Płatki owsiane z jogurtem, żurawiną i nasionami słonecznika	Sałatka owocowa pomarańcz kiwi	Brzoskwińowa jaglanka	Serek wiejski z jabłkiem i orzechami	Koktajl z malinami, jagodami i jabłkiem
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym Makaron penne z awokado i indykiem	Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym Kasza gryczana gotowana Pstrąg pieczony Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	Pstrąg pieczony Ryż brązowy gotowany Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu	Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym Risotto z pieczarkami, czerwoną fasolą i mozzarellą	Chrupiąca sałatka Kasza gryczana gotowana Łosoś grillowany	Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu Duszona pierś z kurczaka w warzywach Makaron penne (pełnoziarnisty)	Świeża chrupiąca sałatka z oliwkami Kasza gryczana gotowana Duszona pierś z kurczaka w warzywach
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Sok wyciskany warzywno- owocowy Migdały	Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella Pumpernikiel	Migdały i morele	Serek wiejski z pomarańczą i grejfrutem	Jaja faszerowane pastą awokado	Kanapki z hummusem	Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella	Sałatka owocowa z granatem, otrębami i cynamonem	Chrupiąca sałatka z fetą	Sałatka grecka	Risotto z pieczarkami, czerwoną fasolą i mozzarellą	Cukinia faszerowana kaszą Chleb żytni razowy	Cukinia faszerowana kaszą Chleb żytni razowy
K: 2071.0 / B: 77.5 T: 71.9 / WP: 260.1 F: 59.5 / WW: 26.0	K: 2068.1 / B: 76.6 T: 66.6 / WP: 265.5 F: 54.0 / WW: 26.6	K: 2023.8 / B: 78.0 T: 69.5 / WP: 249.6 F: 39.2 / WW: 24.8	K: 2051.5 / B: 74.1 T: 66.3 / WP: 257.0 F: 54.1 / WW: 25.9	K: 1983.4 / B: 80.9 T: 71.3 / WP: 232.9 F: 43.7 / WW: 23.4	K: 2036.9 / B: 74.5 T: 69.9 / WP: 256.2 F: 46.5 / WW: 25.7	K: 2053.5 / B: 77.6 T: 66.5 / WP: 259.1 F: 50.6 / WW: 25.9

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:424.0 / B:9.4 / T:12.9 / WP:66.1 / F:7.3 / WW:6.6

OWSIANKA Z JAGODAMI

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)
Płatki owsiane - 55 g (5.5 x łyżka)
Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj orzechy
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp owocami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:330.2 / B:9.7 / T:10.9 / WP:45.7 / F:8.4 / WW:4.6

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)
Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze owoce z orzechami i jogurtem.

Czy wiesz, że? - Nasz organizm przyswaja 4 razy więcej antyrakowego likopenu z pomidorów, jeśli jednocześniejemy awokado. Dlatego zupa pomidorowa oraz makaron z awokado to super zestawienie.

OBIAD 13:00

K:651.9 / B:35.3 / T:15.7 / WP:87.9 / F:20.3 / WW:8.8

ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM BRĄZOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso wrzuc na zimną wodę (250 ml), zagotuj i zbierz powstałą pianę.
2. Warzywa umyj i obierz oraz pokrój w wzdłuż. Dodaj je do mięsa. Dodaj też przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz mielony, kolendrę.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym brązowym ryżem.

MAKARON PENNE Z AWOKADO I INDYKIEM

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 91 g (1.3 x Szklanka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Bazyli (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrojone mięso obtocz w przyprawie curry i usmaż na patelni grillowej.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekaną pietruszką.
5. Udekoruj bazylią.

PODWIECZOREK 16:00

K:335.2 / B:8.2 / T:9.6 / WP:45.8 / F:15.8 / WW:8.5

SOK WYCISKANY WARZYWNO-OWOCOWY

Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Seler naciowy - 135 g (3 x todyga)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj składniki i pokrój.
2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x łyżka)

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)

Ser, mozzarella - 90 g (6 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa i ser pokrój w plastry.

2. Ułóż wieżeczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian.

3. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżeczki.

4. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut w 180 stopniach C.

SUMA K: 2071.0 B: 77.5 T: 71.9 WP: 260.1 F: 59.5 WW: 26.0

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:368.6 / B:8.4 / T:12.6 / WP:48.2 / F:12.1 / WW:4.8

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO

Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków. Dopraw powstałą pastę do smaku.

2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:129.6 / B:2.4 / T:0.8 / WP:26.4 / F:3.4 / WW:2.6

WAFLE RYŻOWE MUSLI

Wafle ryżowe musli - 10 g (1 x Sztuka)

MORELE

Morele - 180 g (4 x Sztuka)

OBIAD 13:00

K:665.5 / B:40.1 / T:21.1 / WP:72.5 / F:16.4 / WW:7.2

POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO-ORZECHOWYM

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pomidory pokrój na ósemki.

2. Zmiksuj orzechy, oliwki i oliwę z dodatkiem pieprzu i oregano.

3. Wymieszaj pomidory z oliwkowo - orzechowym dressingiem.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

PSTRĄG PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pstrąg strumieniowy, świeży - 200 g (2 x Porcja)

Sok cytrynowy - 24 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, oliwą, pieprzem i solą.

2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRĄZOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

PUMPERNIKIEL

Pumpernikiel - 30 g (1 x Kromka)

Granat kopalnią przeciwutleniaczy - Na granacie wykonano ponad 200 badań naukowych. Potwierdzają one skuteczność jego działania przeciwko wolnym rodnikom, procesom zapalnym, a także chorobom serca.

KOLACJA 19:00

K:498.0 / B:9.2 / T:8.6 / WP:89.2 / F:11.5 / WW:8.9

SAŁATKA OWOCOWA Z GRANATEM, OTRĘBAMI I CYNAMONEM

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)

Otręby gryczane - 24 g (3 x łyżka)

Grejpfrut - 88 g (0.4 x Sztuka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj sos - sok z cytryny wymieszaj z cynamonem i miodem.

2. Obierz i pokrój owoce.

3. Przygotowane owoce polej sosem i posyp orzechami i otrębami.

SUMA K: 2068.1 B: 76.6 T: 66.6 WP: 265.5 F: 54.0 WW: 26.6

Środa

Porcja ruchu z rana! - Po wstaniu z łóżka wypij szklankę wody i zrób 15 pajacyków.

ŚNIADANIE 08:00

K:492.0 / B:10.9 / T:4.6 / WP:90.9 / F:13.4 / WW:8.9

SMOOTHIE POMARAŃCZA- MANGO

Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)

Mango - 280 g (1 x Sztuka)

Otręby gryczane - 40 g (5 x łyżka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:364.4 / B:13.3 / T:12.4 / WP:49.2 / F:3.9 / WW:4.9

PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM, ŻURAWINĄ I NASIONAMI SŁONECZNIKA

Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj składniki razem.

OBIAD 13:00

K:546.3 / B:27.2 / T:16.6 / WP:67.0 / F:10.1 / WW:6.7

PSTRĄG PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY
Ryż brązowy - 90 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem przeciśniętym przez praskę- tak stworzysz dressing.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:235.1 / B:5.6 / T:8.4 / WP:30.9 / F:6.9 / WW:3.1

MIGDAŁY I MORELE
Morele, suszone - 48 g (6 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Zjedz migdały z morelami.

KOLACJA 19:00

K:386.0 / B:21.0 / T:27.5 / WP:11.6 / F:4.9 / WW:1.2

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bazyliia (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dokładnie wymieszaj dodając przyprawy.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

SUMA K: 2023.8 B: 78.0 T: 69.5 WP: 249.6 F: 39.2 WW: 24.8

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:475.8 / B:10.5 / T:13.0 / WP:73.3 / F:13.3 / WW:7.4

BANAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

KANAPKI Z WARZYWNYM SERKIEM
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Serek śmietankowy - 54 g (0.4 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Żwiartkę papryki i rzodkiewkę pokrój bardzo drobno i wymieszaj z serkiem.
2. Do pasty dodaj szczypiorek. Posmaruj pieczywo.
3. Zjedz z pozostałą częścią papryki pokrojonej w paseczki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:215.6 / B:2.5 / T:0.8 / WP:46.7 / F:5.4 / WW:4.6

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZ KIW
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z miodem.

POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO - ORZECHOWYM

Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pomidory pokrój na ósemki.
2. Zmiksuj orzechy, oliwki z dodatkiem pieprzu i oregano.
3. Wymieszaj pomidory z oliwkowo - orzechowym dressingiem.

RISOTTO Z PIECZARKAMI, CZERWONĄ FASOLĄ I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Ryż brązowy - 135 g (9 x łyżka)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 160 g (8 x łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 100 g (4 x łyżka)
Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 36 g (2 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj: ok 100 ml wody.
2. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Posiekaj drobno papryczki. Jeśli chcesz by potrawa była ostrzejsza, wykorzystaj również ziarenka. By uzyskać łagodniejszy smak, pozbądź się ziarenek i/ lub użyj mniej ostrej papryczki.
4. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek razem z pieczarkami. Dodaj ostrą papryczkę.
5. Zalej 100 ml wody i gotuj do momentu, aż w połowie wyparuje.
6. Dodaj koncentrat z wodą i fasolę.
7. Wymieszaj ryż z sosem, dodaj przyprawy. Gotuj przez chwilę.
8. Dodaj na potrawę starty ser.

Rajski owoc - Grejpfrut nazywany jest rajskim owocem. Zawiera masę dobroczynnych dla zdrowia związków - witaminę C, E, PP i B, kwas foliowy, flawonoidy, pektyny, wapń, fosfor, żelazo, cynk, fluor, magnez, mangan, potas.

PODWIECZOREK 16:00

K:299.3 / B:15.8 / T:5.4 / WP:37.8 / F:8.9 / WW:3.8

SEREK WIEJSKI Z POMARAŃCZĄ I GREJPFRTEM

Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Grejpfrut - 132 g (0.6 x Sztuka)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Otręby gryczane - 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kosteczkę. Wymieszaj z serkiem oraz otrębami i dopraw cynamonem.

KOLACJA 19:00

K:474.8 / B:23.1 / T:28.2 / WP:28.1 / F:8.4 / WW:2.8

SAŁATKA GRECKA

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Pumpnikiel - 30 g (1 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 2051.5 B: 74.1 T: 66.3 WP: 257.0 F: 54.1 WW: 25.9

Piątek

Zdrowszy zamiennik czekolady. - Karob czyli mączka chleba świętojańskiego jest o 1/3 mniej kaloryczny, ma 3 razy więcej wapnia oraz aż 7 razy mniej tłuszczu niż czekolada.

ŚNIADANIE 08:00**K:365.8 / B:9.1 / T:8.2 / WP:58.4 / F:14.5 / WW:5.9****SMOOTHIE Z KAROBEM**

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Otręby gryczane - 16 g (2 x łyżka)
Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 12 g (2 x łyżeczka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zalej daktyle wcześniej wodą by zmiękły.
2. Zmiksuj składniki z 1/4 szklanki wody.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30**K:304.2 / B:7.2 / T:1.8 / WP:62.1 / F:4.9 / WW:6.2****BRZOSKWINIOWA JAGŁANKA**

Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)
Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

OBIAD 13:00**K:597.3 / B:30.5 / T:31.7 / WP:44.0 / F:8.0 / WW:4.4****CHRUPIĄCA SAŁATKA**

Oliwa z oliwek - 0 g (0 x łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj oliwę z octem i wodą. Dokładnie wymieszaj dodając przyprawy.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

ŁOSOŚ GRILLOWANY

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.
2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty

PODWIECZOREK 16:00**K:280.4 / B:15.8 / T:21.7 / WP:4.1 / F:2.6 / WW:0.4****JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO**

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

KOLACJA 19:00**K:435.7 / B:18.3 / T:7.8 / WP:64.3 / F:13.7 / WW:6.5****RISOTTO Z PIECZARKAMI, CZERWONĄ FASOLĄ I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**SUMA K: 1983.4 B: 80.9 T: 71.3 WP: 232.9 F: 43.7 WW: 23.4**

ŚNIADANIE 08:00

K:526.0 / B:10.7 / T:20.0 / WP:72.2 / F:14.5 / WW:7.3

MISECZKA SMOOTHIE

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 100 g (5 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj jarmuż z mlekiem i bananem.
2. Przełóż zielone smoothie do miseczki.
3. Ułóż na wierzchu miseczki granata, borówki, wiórki, orzechy i nasiona chia. Daj się ponieść fantazji. "Smoothie bowl" jest znane z tego że pięknie wygląda i zachęca do jedzenia :)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:383.9 / B:14.5 / T:8.3 / WP:56.4 / F:5.2 / WW:5.6

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

Miód pszczeli - 36 g (1.5 x łyżka)
Otręby gryczane - 16 g (2 x łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 5 g (0.33 x łyżka)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z orzechami, pokrojonym drobno jabłkiem, miodem i otrębami.

OBIAD 13:00

K:426.1 / B:29.1 / T:20.6 / WP:29.6 / F:7.5 / WW:3.0

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Majeranek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oliwie zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

MAKARON PENNE (PEŁNOZIARNISTY)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)

PODWIECZOREK 16:00

K:371.5 / B:8.6 / T:13.6 / WP:48.3 / F:11.1 / WW:4.9

KANAPKI Z HUMMUSEM

Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza gryczana - 104 g (8 x łyżka)

Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x łyżeczka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę ugotuj na półmiętko.

2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.

3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.

4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.

5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 2036.9 B: 74.5 T: 69.9 WP: 256.2 F: 46.5 WW: 25.7

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:430.0 / B:20.6 / T:13.1 / WP:52.7 / F:10.6 / WW:5.3

JAJECZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Pumpnikiel - 60 g (2 x Kromka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z chleba zrób grzanki.

2. Pokrój drobno pomidory.

3. Podsmaż pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj jajka i smaż jajecznice.

4. Potrawę wyłóż na talerz, posyp bazylią i podaj z grzankami.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Drogocenne jagody - Jagody obniżają poziom cholesterolu i zmniejszają stężenie cukru we krwi. Wpływają też korzystnie na poprawę sprężystości naczyń krwionośnych oraz oddziałują pozytywnie na wzrok.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:336.0 / B:5.8 / T:2.0 / WP:63.4 / F:12.9 / WW:6.3

KOKTAJL Z MALINAMI, JAGODAMI I JABŁKIEM

Otręby gryczane - 32 g (4 x łyżka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Maliny - 60 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj owoce z miodem.

2. Dodaj otręby do koktajlu.

OBIAD 13:00

K:603.0 / B:33.6 / T:27.2 / WP:50.7 / F:12.3 / WW:5.1

ŚWIEŻA CHRUPIĄCA SAŁATKA Z OLIWKAMI

Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Sałata - 30 g (6 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.

2. Pokrój warzywa.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:355.1 / B:6.1 / T:16.6 / WP:42.6 / F:6.5 / WW:4.3

KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I DŻEMEM

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g (2 x łyżeczka)

Serek śmietankowy - 81 g (0.6 x Opakowanie)

Pumpernikiel - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj serkiem śmietankowym.

2. Na wierzch kanapek natłóż dżem.

KOLACJA 19:00

K:329.4 / B:11.5 / T:7.4 / WP:49.7 / F:8.2 / WW:4.9

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 2053.5 B: 77.6 T: 66.5 WP: 259.1 F: 50.6 WW: 25.9

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Bazylija (świeża)	7 g	7 x Listek
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brzoskwinia	170 g	2 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czarne jagody	130 g	1 x Szklanka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Daktyle, suszone	30 g	6 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	160 g	8 x łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kiełki brokuła	24 g	3 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	72 g	9 x łyżka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Maliny	120 g	2 x Garść
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Morele	180 g	4 x Sztuka
Morele, suszone	48 g	6 x Sztuka
Ogórek	400 g	10 x Sztuka
Oliwki czarne	75 g	5 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	90 g	6 x łyżka
Papryka czerwona	560 g	4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	240 g	12 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	21 g	3.5 x łyżeczka
Pomarańcza	600 g	3 x Sztuka
Pomidor	840 g	7 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Salata	110 g	22 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Seler naciowy	135 g	3 x todayga
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	36 g	2 x Sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Cynamon	4 g	0.8 x łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	1 g	0.25 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Majeranek	1 g	0.25 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x łyżeczka
Oregano (suszone)	7 g	2.33 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Tymianek	2 g	0.5 x łyżeczka
Ziele angielskie	6 g	6 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	260 g	20 x łyżka
Kasza jagłana	52 g	4 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	126 g	1.8 x Szklanka
Otręby gryczane	152 g	19 x łyżka
Płatki owsiane	85 g	8.5 x łyżka
Ryż brązowy	285 g	19 x łyżka
Wafle ryżowe musli	10 g	1 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	30 g	2 x łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x łyżka
Orzechy włoskie	40 g	2.67 x łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt naturalny	400 g	20 x łyżka
Ser typu "Feta"	200 g	4 x Porcja
Ser, mozzarella	120 g	8 x Porcja
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	135 g	1 x Opakowanie
INNE		
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	30 g	2 x łyżeczka
Hummus klasyczny	40 g	4 x łyżeczka
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	12 g	2 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	100 g	4 x łyżka
Miód pszczeleli	120 g	5 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x łyżeczka
NAPOJE		
Mleko ryżowe naturalne bio	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	60 g	10 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	150 g	5 x Kromka
Pumpernikiel	360 g	12 x Kromka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Porcja

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Poledwiczka z indyka (surowa)	50 g	0.5 x Porcja
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	115 g	11.5 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Pstrąg strumieniowy, świeży	200 g	2 x Porcja
łosoś, świeży	100 g	1 x Porcja

LEGENDA

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

Hanna Stolińska-Fiedorowicz

Biogen-25622