

Plan żywieniowy



PACJENT:

**Redukcja masy ciała, niski IG i ŁG Darmowy
jadłospis 1800 kcal**



dietetykpro

Dietetyk kliniczny Justyna Bielka



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Błyskawiczna sałatka z fasolki szparagowej i jajek, pieczywo	Błyskawiczna sałatka z fasolki szparagowej i jajek, pieczywo					
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Orientalna sałatka z komosą ryżową, indykiem i warzywami Rukola	Orientalna sałatka z komosą ryżową, indykiem i warzywami Rukola					
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt activia naturalny Danone Pomarańcza Cynamonowa granola z migdałami	Jogurt activia naturalny Danone Pomarańcza Cynamonowa granola z migdałami					
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z łososiem, warzywami i grzankami	Sałatka z łososiem, warzywami i grzankami					

Zalecenia do diety

WARZYWA

- Jeśli podane w jadłospisie ilości warzyw są znacznie większe, niż zjadane przez Ciebie do tej pory - zwiększaj ich porcje stopniowo.

Zbyt gwałtowne zwiększenie ilości warzyw, szczególnie w postaci surowej, może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, gazy, a nawet biegunki). Jelita muszą mieć czas, żeby dopasować się do nowej sytuacji.

PIECZYWO

- Jeśli dotąd w Twojej diecie królowało białe pieczywo - nie przestawiaj się od razu na pieczywo żytnie razowe. Zrób okres przejściowy i na początek wprowadź do diety pieczywo typu graham. Sytuacja identyczna jak w przypadku warzyw - zmiany wprowadzaj stopniowo.

WODA

- Jeśli zwiększasz w diecie ilość warzyw, wprowadzasz nieoczyszczone pieczywo i kasze, zwiększasz też ilość błonnika w diecie.

Pamiętaj więc o tym, żeby równocześnie zwiększać ilość wypijanych w ciągu dnia płynów. Jest to niezbędne, aby błonnik działał prawidłowo. W przeciwnym razie może spowodować zaparcia.

KASZA I RYBY

- Podana masa produktów dotyczy produktów przed obróbką (sucha kasza, surowe ryby).

ZAMIENNIKI

- Komosa ryżowa - możesz wymieniać na inne kasze, ryż brązowy - w tej samej ilości.
- Oliwa z oliwek i olej rzepakowy - możesz używać zamiennie.
- Rukola - możesz wymieniać na dowolne inne sałaty.

PRZYPRAWY

- Każdy doprawia według gustu - choć wszędzie, gdzie to potrzebne, dodaję wskazówki na temat doprawiania, przyprawy nie są uwzględnione na lisie zakupów - wybierz takie, jakie lubisz najbardziej.



Zalecenia do diety

- W tym miejscu wspomnę jedynie, że warto doprawiać posiłki szczególnie suszonymi ziołami (bazylia, cząber, majeranek, oregano, tymianek, zioła prowansalskie) - ze względu na silne właściwości antyoksydacyjne.

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 24.44g, T: 18.49g, W o.: 55.06g)

Błyskawiczna sałatka z fasolki szparagowej i jajek, pieczywo (E: 463kcal, B o.: 24.44g, T: 18.49g, W o.: 55.06g)

1 porcja

PRZEPIS: Błyskawiczna sałatka z fasolki szparagowej i jajek, pieczywo - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1 i 1/2 szklanki (200g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jogurt activia naturalny Danone - 1/3 opakowania (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZYPRAWY

sól, pieprz czarny, koperek, papryka czerwona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Fasolkę ugotuj w niewielkiej ilości lekko osolonej wody. Wodę odlej, a fasolkę odstaw do przestudzenia, następnie pokrój na mniejsze części.
- Jajka ugotuj na półtwardo (około 5-6 minut gotowania) i odstaw do przestudzenia w zimnej wodzie. Kiedy przestygną - obierz je i pokrój w kostkę lub rozgnieć widelcem.
- Cebulę i szczypiorek posiekaj.
- Wymieszaj wszystkie składniki z jogurtem i oliwą, dopraw do smaku.
- Jako dodatek do sałatki zjedz pieczywo.

UROZMAIACENIA I WSKAZÓWKI

- Do sałatki możesz też dodać suszone i świeże zioła, na przykład oregano i tymianek.
- Cebulę możesz pominąć lub przelać dodatkowo wrzątkiem - usuwa to większość substancji odpowiedzialnych za właściwości wzdymające.
- Poza sezonem możesz wykorzystać fasolkę mrożoną.

Jadłospis

► **Obiad (E: 566kcal, B o.: 34.33g, T: 20.13g, W o.: 65.06g)**

Orientalna sałatka z komosą ryżową, indykiem i warzywami (E: 553kcal, B o.: 33.03g, T: 19.83g, W o.: 63.26g)

1 porcja

PRZEPIS: Orientalna sałatka z komosą ryżową, indykiem i warzywami - 1 porcja**Składniki:**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 3/4 szklanki (100g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (3g)
- Komosa ryżowa - 1/3 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:****PRZYPRAWY:**

garam masła (lub kmin rzymski), papryka czerwona, suszone zioła (cząber, oregano, tymianek), curry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Komosę ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
- Mięso z indyka pokrój w kostkę, natrzyj olejem, przyprawami, przetartym czosnkiem i imbirem. Duś na patelni, często mieszając przez ok. 5 minut, następnie dodaj fasolkę szparagową i pokrojoną w kostkę paprykę. Duś, aż mięso będzie miękkie a warzywa al dente.
- Warzywa i mięso wymieszaj z komosą ryżową. Dodaj posiekaną kolendrę i zmielony sezam (jeśli przygotowujesz posiłek wieczorem na następny dzień - kolendrę i sezam dodaj do sałatki rano, przed wyjściem z domu).

Rukola (E: 13kcal, B o.: 1.3g, T: 0.3g, W o.: 1.8g)

2 i 1/2 garści (50g)

► **Podwieczorek (E: 322kcal, B o.: 13.01g, T: 15.15g, W o.: 36.25g)**

Jogurt activia naturalny Danone (E: 124kcal, B o.: 8.1g, T: 6.12g, W o.: 9.18g)

1 opakowanie (180g)

Pomarańcza (E: 56kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 13.56g)

1/2 sztuki (120g)

Cynamonowa granola z migdałami (E: 142kcal, B o.: 3.83g, T: 8.79g, W o.: 13.51g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Cynamonowa granola z migdałami - 1 porcja



Składniki:

- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Erytrytol - 1/3 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

- Na patelni skropionej olejem podgrzej delikatnie płatki owsiane. Dodaj erytrytol, posiekane migdały i cynamon, podgrzewaj przez chwilę do rozpuszczenia cukru. Wymieszaj i przełóż do miseczki.
- Możesz przygotować granolę w większej ilości i przechowywać w zamkniętym słoiku.

Jogurt wymieszaj z cząstkami pomarańczy. Całość posyp granolą.

Ciekawostka:

prażenie orzechów, nasion i pestek sprawia, że tracą one swoje prozdrowotne właściwości - pod wpływem temperatury większość zdrowych tłuszczów i witamin ulega zniszczeniu.

Dlatego migdały najlepiej dodać na patelnię na sam koniec.

► Kolacja (E: 453kcal, B o.: 28.7g, T: 20.62g, W o.: 43.07g)

Salatka z łososiem, warzywami i grzankami (E: 453kcal, B o.: 28.7g, T: 20.62g, W o.: 43.07g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z łososiem, warzywami i grzankami - 1 porcja



Składniki:

- Bułki grahamki - 1/2 sztuki (45g)
- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Rukola - 2 garście (40g)



Sposób przygotowania:

PRZYPRAWY

sól, pieprz, czerwona papryka, curry, cząber, tymianek, oregano

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Łososa natrzyj olejem, dopraw solą i pieprzem.
- Przełóż na blachę lub do naczynia żaroodpornego, piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15-20 minut.
- Pomidora i paprykę pokrój w kostkę, wymieszaj z sałatą, posiekaną natką pietruszki, dopraw do smaku. Na wierzchu ułóż kawałki łososa.
- Bułkę pokrój w kostkę i podgrzej na patelni, grzankami posyp sałatkę.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal
Tłuszcz:	74.39 g
Błonnik pokarmowy:	36.59 g

Białko ogółem:	100.48 g
Węglowodany ogółem:	199.44 g

Jadłospis



Wtorek

▶ **Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 24.44g, T: 18.49g, W o.: 55.06g)**

Błyskawiczna sałatka z fasolki szparagowej i jajek, pieczywo (E: 463kcal, B o.: 24.44g, T: 18.49g, W o.: 55.06g)

1 porcja

PRZEPIS: Błyskawiczna sałatka z fasolki szparagowej i jajek, pieczywo - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1 i 1/2 szklanki (200g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jogurt activia naturalny Danone - 1/3 opakowania (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZYPRAWY

sól, pieprz czarny, koperek, papryka czerwona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Fasolkę ugotuj w niewielkiej ilości lekko osolonej wody. Wodę odlej, a fasolkę odstaw do przestudzenia, następnie pokrój na mniejsze części.
- Jajka ugotuj na półtwardo (około 5-6 minut gotowania) i odstaw do przestudzenia w zimnej wodzie. Kiedy przestygną - obierz je i pokrój w kostkę lub roznieć widelcem.
- Cebulę i szcypiorek posiekaj.
- Wymieszaj wszystkie składniki z jogurtem i oliwą, dopraw do smaku.
- Jako dodatek do sałatki zjedz pieczywo.

UROZMAIACENIA I WSKAZÓWKI

- Do sałatki możesz też dodać suszone i świeże zioła, na przykład oregano i tymianek.
- Cebulę możesz pominąć lub przelać dodatkowo wrzątkiem - usuwa to większość substancji odpowiedzialnych za właściwości wzdymające.
- Poza sezonem możesz wykorzystać fasolkę mrożoną.

Jadłospis

► **Obiad (E: 566kcal, B o.: 34.33g, T: 20.13g, W o.: 65.06g)**

Orientalna sałatka z komosą ryżową, indykiem i warzywami (E: 553kcal, B o.: 33.03g, T: 19.83g, W o.: 63.26g)

1 porcja

PRZEPIS: Orientalna sałatka z komosą ryżową, indykiem i warzywami - 1 porcja**Składniki:**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 3/4 szklanki (100g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (3g)
- Komosa ryżowa - 1/3 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:****PRZYPRAWY:**

garam masła (lub kmin rzymski), papryka czerwona, suszone zioła (cząber, oregano, tymianek), curry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Komosę ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
- Mięso z indyka pokrój w kostkę, natrzyj olejem, przyprawami, przetartym czosnkiem i imbirem. Duś na patelni, często mieszając przez ok. 5 minut, następnie dodaj fasolkę szparagową i pokrojoną w kostkę paprykę. Duś, aż mięso będzie miękkie a warzywa al dente.
- Warzywa i mięso wymieszaj z komosą ryżową. Dodaj posiekaną kolendrę i zmielony sezam (jeśli przygotowujesz posiłek wieczorem na następny dzień - kolendrę i sezam dodaj do sałatki rano, przed wyjściem z domu).

Rukola (E: 13kcal, B o.: 1.3g, T: 0.3g, W o.: 1.8g)

2 i 1/2 garści (50g)

► **Podwieczorek (E: 322kcal, B o.: 13.01g, T: 15.15g, W o.: 36.25g)**

Jogurt activia naturalny Danone (E: 124kcal, B o.: 8.1g, T: 6.12g, W o.: 9.18g)

1 opakowanie (180g)

Pomarańcza (E: 56kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 13.56g)

1/2 sztuki (120g)

Cynamonowa granola z migdałami (E: 142kcal, B o.: 3.83g, T: 8.79g, W o.: 13.51g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Cynamonowa granola z migdałami - 1 porcja



Składniki:

- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Erytrytol - 1/3 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

- Na patelni skropionej olejem podgrzej delikatnie płatki owsiane. Dodaj erytrytol, posiekane migdały i cynamon, podgrzewaj przez chwilę do rozpuszczenia cukru. Wymieszaj i przełóż do miseczki.
- Możesz przygotować granolę w większej ilości i przechowywać w zamkniętym słoiku.

Jogurt wymieszaj z cząstkami pomarańczy. Całość posyp granolą.

► Kolacja (E: 453kcal, B o.: 28.7g, T: 20.62g, W o.: 43.07g)

Salatka z łososiem, warzywami i grzankami (E: 453kcal, B o.: 28.7g, T: 20.62g, W o.: 43.07g)

1 porcja

PRZEPIS: Salatka z łososiem, warzywami i grzankami - 1 porcja



Składniki:

- Bułki grahamki - 1/2 sztuki (45g)
- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Rukola - 2 garście (40g)



Sposób przygotowania:

PRZYPRAWY

sól, pieprz, czerwona papryka, curry, cząber, tymianek, oregano

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Łososa natrzyj olejem, dopraw solą i pieprzem.
- Przełóż na blachę lub do naczynia żaroodpornego, piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15-20 minut.
- Pomidora i paprykę pokrój w kostkę, wymieszaj z sałatą, posiekaną natką pietruszki, dopraw do smaku. Na wierzchu ułóż kawałki łososa.
- Bułkę pokrój w kostkę i podgrzej na patelni, grzankami posyp sałatkę.



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal	Białko ogółem:	100.48 g
Tłuszcz:	74.39 g	Węglowodany ogółem:	199.44 g
Błonnik pokarmowy:	36.59 g		



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal	Białko ogółem:	0 g
Tłuszcz:	0 g	Węglowodany ogółem:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g		



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal	Białko ogółem:	0 g
Tłuszcz:	0 g	Węglowodany ogółem:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g		



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal	Białko ogółem:	0 g
Tłuszcz:	0 g	Węglowodany ogółem:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g		



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal	Białko ogółem:	0 g
Tłuszcz:	0 g	Węglowodany ogółem:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g		



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal	Białko ogółem:	0 g
Tłuszcz:	0 g	Węglowodany ogółem:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g		



Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Bułki grahamki	90g (1 sztuka)
☐	Chleb żytni razowy	140g (4 kromki)
☐	Komosa ryżowa	140g (3/4 szklanki)
☐	Płatki owsiane	30g (3 łyżki)



Warzywa

☐	Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
☐	Czosnek	10g (2 ząbki)
☐	Fasolka szparagowa, mrożona	600g (4 i 2/3 szklanki)
☐	Papryka czerwona	480g (2 sztuki)
☐	Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
☐	Pomidor	360g (2 sztuki)
☐	Rukola	180g (9 garści)
☐	Szczypiorek	20g (4 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt activia naturalny Danone	480g (2 i 2/3 opakowania)
--------------------------	---------------------------------	---------------------------



Mięso i jaja

☐	Jaja kurze całe	200g (4 sztuki)
☐	Mięso z podudzia indyka, bez skóry	200g (1 i 1/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

☐	Olej rzepakowy	26ml (2 i 2/3 łyżki)
☐	Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Cukier i słodyczne

☐	Erytrytol	6g (2/3 łyżki)
--------------------------	-----------	----------------



Lista zakupów



Ryby i owoce morza

- | | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| ☐ | Łosoś, świeży | 200g (1 sztuka) |
|--------------------------|---------------|-----------------|



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------|
| ☐ | Korzeń imbiru, surowy | 10g (1/8 sztuki) |
| ☐ | Migdały | 20g (1 i 1/3 łyżki) |
| ☐ | Pomarańcza | 240g (1 sztuka) |
| ☐ | Sezam, nasiona | 20g (2 łyżki) |



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------|
| ☐ | Cynamon, mielony | 2g (1/2 łyżeczki) |
| ☐ | Kolendra liście, świeże | 6g (2 garście) |