



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

Darmowy jadłospis_1800 kcal Redukcja masy ciała_Niski IG



dietetykpro



Dietetyk Justyna Bielka



Niedziela

Śniadanie

Paprykowo-pomidorowa szakszuka posypana szczypiorkiem i roszponką, pieczywo

II śniadanie

Truskawkowo-orzechowy skyr z płatkami owsianymi

Obiad

Tagliatelle z łososiem i brokułami, posypane natką pietruszki i czarnuszką

Kolacja

Salatka z kurczakiem, pomarańczą i wyrazistym słodko-oстрыm sosem

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie

Paprykowo-pomidorowa szakszuka posypana szczypiorkiem i roszponką, pieczywo

1 porcja

PRZEPIS: Paprykowo-pomidorowa szakszuka posypana szczypiorkiem i roszponką, pieczywo - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Roszponka Lidl - 1 garść (25g)
- Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i pomidora pokrój w kostkę, zeszklij na patelni z dodatkiem oliwy, soli, czerwonej papryki i oregano. Po chwili dodaj pomidory z puszki, dokładnie wymieszaj, a kiedy warzywa zaczną się gotować, wbij jajka. Całość duś pod przykryciem około 3 minuty - białko powinno być ścięte, a żółtko płynne. Szakszukę przełóż na talerz, posyp roszponką, posiekanym szczypiorkiem i czarnuszką. Jedz z dodatkiem pieczywa.

► II śniadanie

Truskawkowo-orzechowy skyr z płatkami owsianymi

1 porcja

PRZEPIS: Truskawkowo-orzechowy skyr z płatkami owsianymi - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)
- Otręby owsiane Sante - 2 łyżki (14g)
- Płatki owsiane - 1/6 szklanki (20g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mięta - (3g)
- Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

Większość truskawek zmiksuj ze skyrem na gładki krem. Do masy dodaj orzechy, płatki owsiane, otręby i dokładnie wymieszaj. Całość udekoruj truskawkami pokrojonymi w plasterki i listkami mięty.

► Obiad

Tagliatelle z łososiem i brokułami, posypane natką pietruszki i czarnuszką

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Tagliatelle z łososiem i brokułami, posypane natką pietruszki i czarnuszką - 1 porcja



Składniki:

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cytryna - 1/5 sztuki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Łosoś, świeży - 1/3 sztuki (80g)
- Makaron pełne ziarno - gniazda wstążki Lubella - 2 i 2/3 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Czarnuszka - 2/3 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZYPRAWY: sól, pieprz czarny i cytrynowy, papryka chili, papryka czerwona, oregano, tymianek, czarnuszka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łososia natrzyj oliwą, przyprawami i przetartym czosnkiem, skrop sokiem z cytryny lub limonki i przełóż na blachę. Wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz przez około 25 minut.

Kiedy łosoś się piecze - przygotuj resztę składników. Brokuła podziel na spore różyczki - aby ugotował się równomiernie, natnij łyżki. Następnie ugotuj go na parze lub wrzuc na kilka minut na wrzącą, lekko osoloną wodę.

Makaron ugotuj na al dente i przelej zimną wodą. Łososia i brokuły podziel na mniejsze części i wymieszaj z makaronem. Jeśli trzeba - dopraw jeszcze do smaku.

Posyp czarnuszką, posiekaną natką i świeżymi ziołami.

► Kolacja

Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i wyrazistym słodko-ostrym sosem

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i wyrazistym słodko-ostrym sosem - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Roszponka Lidl - 1 garść (25g)
- Sałata rzymska - 2 liście (70g)



Sposób przygotowania:

SKŁADNIKI:

SAŁATKA: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, oliwa z oliwek (połowa), papryka czerwona, pomarańcza, roszponka, sałata rzymska.

SOS: orzechy włoskie, czosnek, miód pszczeli, musztarda, oliwa z oliwek (połowa), woda - 1 łyżka.

PRZYPRAWY: sól, pieprz, oregano, papryka czerwona i ostra, tymianek, majeranek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Orzechy drobno posiekaj, wsyp do kubeczka. Dodaj przyprawy i pozostałe składniki sosu. Dokładnie wymieszaj.

Filet z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, natrzyj przyprawami i łyżeczką oliwy, następnie podduś na średnim ogniu.

Na talerzu ułóż liście sałaty, paski papryki i cząstki pomarańczy.

Dodaj pokrojone w paski mięso. Całość polej sosem.



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1816 kcal | Białko ogółem: | 103.99 g |
| Tłuszcz: | 73.71 g | Węglowodany ogółem: | 197.17 g |
| Błonnik pokarmowy: | 38.59 g | | |

Lista zakupów

Produkty zbożowe

- Chleb żytni razowy 70g (2 kromki)
- Makaron pełne ziarno - gniazda wstążki Lubella 90g (2 i 2/3 sztuki)
- Otręby owsiane Sante 14g (2 łyżki)
- Płatki owsiane 20g (1/6 szklanki)
- Skyr 150g (1 opakowanie)

Warzywa

- Brokuły 150g (1/3 sztuki)
- Czosnek 10g (2 ząbki)
- Papryka czerwona 200g (3/4 sztuki)
- Pietruszka, liście 12g (2 łyżeczki)
- Pomidor 170g (1 sztuka)
- Pomidory w puszcze 100g (1/3 szklanki)
- Roszponka Lidl 50g (2 garście)
- Sałata rzymska 70g (2 liście)
- Szczypiorek 10g (2 łyżki)

Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 100g (2 sztuki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 70g (1/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

- Oliwa z oliwek 25ml (2 i 1/2 łyżki)

Cukier i słodyczne

- Miód pszczeli 5g (1/5 łyżki)

Ryby i owoce morza

- Łosoś, świeży 80g (1/3 sztuki)



Lista zakupów



Owoce, orzechy i nasiona

| | | |
|--------------------------|-----------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cytryna | 15g (1/5 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy laskowe | 15g (1/2 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie | 10g (1/3 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Pomarańcza | 100g (1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki | 100g (2/3 szklanki) |



Przyprawy

| | | |
|--------------------------|------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Czarnuszka | 5g (1 łyżeczka) |
| <input type="checkbox"/> | Mięta | 3g |
| <input type="checkbox"/> | Musztarda | 10g (1 łyżeczka) |