



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

Przykładowy jadłospis 2000 kcal



dietetykpro



Dietetyk Justyna Bielka



Poniedziałek

Śniadanie

Kanapki z szynką z kurczaka i gotowanym jajkiem, warzywa

II śniadanie / przekąska

Sałatka z pieczonym burakiem, fetą i orzechami

Obiad

Spaghetti z mięsem z indyka

Podwieczorek / przekąska II

Koktajl jagodowy

Kolacja

Zapiekanka jajeczna z brokułem, sos jogurtowy
Mix warzyw z sałatą rzymską

Jadłospis



Poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 26.44g, T: 17.6g, W o.: 62.72g)

Kanapki z szynką z kurczaka i gotowanym jajkiem, warzywa (E: 490kcal, B o.: 26.44g, T: 17.6g, W o.: 62.72g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z szynką z kurczaka i gotowanym jajkiem, warzywa - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Szynka gotowana z piersi kurczaka H. Kemper - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ogórki kiszzone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotuj na półtwardo. Chleb posmaruj cienko masłem, na wierzchu ułóż plasterki szynki i jajka. Warzywa pokrój według uznania, ułóż na talerzu obok kanapek. Całość skrop oliwą.

▶ II śniadanie / przekąska (E: 300kcal, B o.: 13.22g, T: 22.25g, W o.: 13.43g)

Salatka z pieczonym burakiem, fetą i orzechami (E: 300kcal, B o.: 13.22g, T: 22.25g, W o.: 13.43g)

1 porcja

PRZEPIS: Salatka z pieczonym burakiem, fetą i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)



Sposób przygotowania:

Buraki obierz i pokrój w ćwierćtalarki. Wymieszaj je z łyżeczką oleju i szczyptą przypraw (majeranek, czerwona papryka, sól).

Przełóż na blaszkę i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni, następnie piecz około 30 minut. Wyciągnij do przestudzenia.

Orzechy posiekaj, ser pokrój w drobną kostkę lub pokrusz.

Na talerzach ułóż rukolę, następnie buraki, ser i orzechy. Całość skrop oliwą.

Salatkę możesz też przełożyć do pudełka i zabrać na pracy lub do szkoły.

Jadłospis

► Obiad (E: 611kcal, B o.: 32.14g, T: 23.32g, W o.: 71.06g)

Spaghetti z mięsem z indyka (E: 611kcal, B o.: 32.14g, T: 23.32g, W o.: 71.06g)

1 porcja

PRZEPIS: Spaghetti z mięsem z indyka - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżka (25g)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella - 1/2 garści (75g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (70g)
- Indyk, mięso mielone - (80g)



Sposób przygotowania:

Czosnek i cebulę obierz, paprykę oczyść. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Cebulę, czosnek i przyprawy (majeranek, oregano, cząber, paprykę czerwoną i ostrą, sól, pieprz) zeszklij na oleju. Po chwili dodaj paprykę, wymieszaj, duś kilka minut. Dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszaj, następnie dodaj pomidory w puszcze, duś pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu. W międzyczasie ugotuj makaron na al dente. Mięso mielone rozgnieć lub rozmieszaj do jednolitej masy, dodaj do sosu, kiedy warzywa będą już miękkie. Gotuj przez kilka minut, dokładnie mieszając mięso z resztą sosu. Makaron polej sosem, dodaj świeżo posiekaną natkę pietruszki.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 198kcal, B o.: 8.84g, T: 8.12g, W o.: 23.05g)

Koktajl jagodowy (E: 198kcal, B o.: 8.84g, T: 8.12g, W o.: 23.05g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl jagodowy - 1 porcja



Składniki:

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Siemię lniane Sante - 1 łyżka (10g)
- Jagody - 3/4 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Do naczynia blendera wlej kefir. Wsyp jagody i siemię lniane. Zmiel wszystko na jednolitą masę.

► Kolacja (E: 408kcal, B o.: 31.96g, T: 20.91g, W o.: 25.62g)

Zapiekanka jajeczna z brokułem, sos jogurtowy (E: 365kcal, B o.: 29.81g, T: 20.17g, W o.: 17.15g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zapiekanka jajeczna z brokułem, sos jogurtowy - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (78g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Majonez - 1/4 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Twaróg półtłusty Polmlek - 2 plastry (63g)



Sposób przygotowania:

ZAPIEKANKA

Brokuła umyj i podziel na średniej wielkości różyczki. Ponacinaj łydgi (dzięki temu wszystko ugotuje się równomiernie) i wrzuc na wrzącą, lekko osoloną wodę. Ugotuj na al dente. Wyciągnij z wody i odstaw do przestudzenia, następnie pokrój brokuła na mniejsze części.

W dużej misce połącz składniki na zapiekankę: twaróg rozgnieć z jajkami, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek (część zostaw do sosu jogurtowego), łyżkę oleju, przyprawy i brokuła, dokładnie wymieszaj.

Masę przelej do naczynia żaroodpornego, posmarowanego cienką warstwą oleju. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni, piecz około 30-35 minut, do momentu, kiedy góra się zetnie, ale nie dłużej (zapiekanka dodatkowo stężeje po przestudzeniu - nie czekaj, aż góra się bardzo zarumieni, bo zrobi się twarda skorupa).

SOS JOGURTOWY

Czosnek przetrzyj, przełóż do miseczki i wymieszaj z przyprawami i majonezem. Dodaj jogurt i jeszcze raz dokładnie wymieszaj.

Mix warzyw z sałatą rzymską (E: 43kcal, B o.: 2.15g, T: 0.74g, W o.: 8.47g)

1 porcja

PRZEPIS: Mix warzyw z sałatą rzymską - 1 porcja



Składniki:

- Kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (8g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Sałata rzymska - 2/3 liścia (23g)



Sposób przygotowania:

Warzywa pokrój według uznania i zjedz jako dodatek do posiłku.

Jadłospis

ZAPIEKANKA JAJECZNA Z BROKUŁAMI

[Składniki na 4 porcje]

Jaja kurze całe - 6 sztuk

Brokuły - 1 duży

Twaróg półtłusty - 1 kostka / 250 g

Olej rzepakowy - 1 łyżka

Czosnek - 4 ząbki

SOS JOGURTOWY

[Składniki na 4 porcje]

Jogurt naturalny - 1 duży / 400 g

Majonez - 1 łyżka

Czosnek - 1 ząbek

Przyprawy: sól, pieprz, czerwona papryka, tymianek

MIX WARZYW

[Składniki na 4 porcje]

Sałata rzymska mini - 1 sztuka

Papryka czerwona - 1 sztuka

Pomidor - 2 średnie

Kiełki rzodkiewki - 4 łyżki



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	112.6 g
Tłuszcz:	92.2 g	Węglowodany ogółem:	195.88 g
Błonnik pokarmowy:	31.84 g		

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni razowy | 105g (3 kromki) |
| <input type="checkbox"/> | Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella | 75g (1/2 garści) |
-



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokuły | 125g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Burak | 100g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Cebula | 50g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 10g (2 ząbki) |
| <input type="checkbox"/> | Kiełki rzodkiewki | 8g (1 łyżka) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórki kiszane | 60g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona | 188g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście | 12g (2 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 90g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze | 70g (1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Rukola | 40g (2 garście) |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka | 45g (3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Salata rzymska | 23g (2/3 liścia) |
-



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 100g (5 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Kefir, 2% tłuszczu | 180ml (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta" | 50g (1/4 kostki) |
| <input type="checkbox"/> | Twaróg półtłusty Polmlek | 63g (2 plastry) |
-



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Indyk, mięso mielone | 80g |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe | 128g (2 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Szynka gotowana z piersi kurczaka H. Kemper | 60g (4 plastry) |
-



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|----------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra | 5g (1/2 plastra) |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy | 23ml (2 i 1/3 łyżki) |
-

Lista zakupów

Oliwa z oliwek 5ml (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Jagody 100g (3/4 szklanki)

Orzechy włoskie 15g (1/2 garści)

Siemię Iniane Sante 10g (1 łyżka)



Przyprawy

Koncentrat pomidorowy, 30% 25g (1 łyżka)

Majonez 6g (1/4 łyżki)
