



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

1 dzień gotowego jadłospisu



dietetykpro



DKL-Dietetyk kliniczny Karolina Lubas



Poniedziałek

Śniadanie

Jajecznica z pieczarkami i papryką

II śniadanie

Koktajl "Owsiana szarlotka"

Obiad

Makaron z kurczakiem i czosnkowym szpinakiem

Kolacja

Kanapki z pastą z fasoli i fety z pomidorkami koktajlowymi

Zalecenia do diety

1. Waż produkty przed gotowaniem.
2. Możesz używać zamiennie produktów z tabeli zamienników (niedostępna w jednodniowym jadłospisie).
3. W jadłospisie pojawiają się marki produktów, które są przykładowe- nie musisz się nimi sugerować.
4. Posiłki zjadaj w regularnych odstępach czasu, nie pomijaj posiłków.
5. Pamiętaj o wypiciu odpowiedniej ilości wody- około 2 L na dobę.
6. Nie zamieniaj posiłków między dniami- są zbilansowane jako cały dzień, zmiany mogą spowodować zaburzenie bilansu kalorii, białka, tłuszczu i węglowodanów.

Jadłospis



Poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 21.86g, T: 22.11g, W o.: 62.38g)

Jajecznica z pieczarkami i papryką (E: 512kcal, B o.: 21.86g, T: 22.11g, W o.: 62.38g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z pieczarkami i papryką - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka zielona - 1 sztuka (140g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Usmaż pokrojone pieczarki i paprykę na patelni z oliwą. Dodaj jajka i wymieszaj. Przypraw według gustu. Zjedz z chlebem.

▶ II śniadanie (E: 297kcal, B o.: 11.52g, T: 6.14g, W o.: 51.88g)

Koktajl "Owsiana szarlotka" (E: 297kcal, B o.: 11.52g, T: 6.14g, W o.: 51.88g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl "Owsiana szarlotka" - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (25g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Jabłko umyj, pokrój. Zblenduj wszystkie składniki razem.

▶ Obiad (E: 515kcal, B o.: 28.55g, T: 24.07g, W o.: 46.83g)

Makaron z kurczakiem i czosnkowym szpinakiem (E: 515kcal, B o.: 28.55g, T: 24.07g, W o.: 46.83g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron z kurczakiem i czosnkowym szpinakiem - 1 porcja

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron pełne ziarno - świdry Lubella - 2/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidory suszone Iposea - 3 plastry (21g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokrój w kostkę, usmaż na rozgrzanym oleju. Dodaj na patelnię umyty szpinak, poczekaj aż się podsmaży i dodaj przeciśnięty czosnek oraz pokrojone suszone pomidory. Przypraw ulubionymi potrawami.

Jadłospis

► Kolacja (E: 379kcal, B o.: 13.67g, T: 13.04g, W o.: 53.68g)

Kanapki z pastą z fasoli i fety z pomidorkami koktajlowymi (E: 379kcal, B o.: 13.67g, T: 13.04g, W o.: 53.68g) 1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z pastą z fasoli i fety z pomidorkami koktajlowymi - 1 porcja



Składniki:

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1/3 szklanki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 9 sztuk (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser feta - (30g)



Sposób przygotowania:

Zblenduj razem odsączoną fasolę, fetę, oliwę, pieprz i czosnek. Posmaruj chleb otrzymaną pastą. Zjedz kanapki z pomidorkami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1703 kcal	Białko ogółem:	75.6 g
Tłuszcz:	65.36 g	Węglowodany ogółem:	214.77 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Chleb żytni razowy 175g (5 kromek)
 - Makaron pełne ziarno - świdry Lubella 60g (2/3 szklanki)
 - Płatki owsiane 25g (1/4 szklanki)
-



Warzywa

- Czosnek 15g (3 ząbki)
 - Fasola konserwowa czerwona Dawtona 60g (1/3 szklanki)
 - Papryka zielona 140g (1 sztuka)
 - Pieczarka uprawna, świeża 60g (3 sztuki)
 - Pomidor koktajlowy 180g (9 sztuki)
 - Pomidory suszone Iposea 21g (3 plastry)
 - Szpinak 50g (2 garście)
-



Mleko i produkty mleczne

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (9 łyżek)
 - Ser feta 30g
-



Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 100g (2 sztuki)
 - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 80g (1/3 sztuki)
-



Oleje i tłuszcze

- Olej rzepakowy 20ml (2 łyżki)
 - Oliwa z oliwek 15ml (1 i 1/2 łyżki)
-



Owoce, orzechy i nasiona

- Jabłko 180g (1 sztuka)
-



Przyprawy

- Cynamon, mielony 2g (1/2 łyżeczki)
-



Lista zakupów

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny | 2g (2 szczypty) |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała | 1g (1/6 łyżeczki) |