



# plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

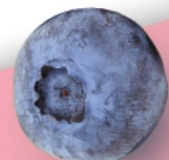
**Pacjent XYZ**



**dietetykpro**



Dietetyk **DARIA NOŻOWNIK**



## Jadłospis



## Środa

## ► Śniadanie (437kcal)

jajka z cukinią i papryką (206 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** jajka z cukinią i papryką - 1 porcja

## Składniki:

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
- Kielki brokuła Ziemiańscy - 1 łyżka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Jajko w koszulce - 1 i 1/2 sztuki (75g)



## Sposób przygotowania:

Paprykę, cukinię, szczypiorek myjemy i drobno kroimy. Następnie podsmażamy na oleju rzepakowym przez ok 2 min., dodajemy wcześniej wymieszane jajka i liście szpinaku. Smażymy pod przykryciem przez ok. 2 minuty. Podajemy na liściach rukoli, posypane kielkami

Deser kawowy (231 kcal)

1.5 porcji

**PRZEPIS:** Deser kawowy - 1.5 porcji

## Składniki:

- Banan - 1 i 1/2 sztuki (180g)
- Kawa jacobson kronung Kraft Foods - 6 łyżek (36g)
- Mleko 0,5% SM Mlekovita - 2/3 szklanki (150ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

Zaparzyć małą kawę, a następnie zmiksować 4 łyżki z bananem, mlekiem i cynamonem.

## ► II śniadanie (245kcal)

owsianka orzechowa (245 kcal)

0.5 porcji

**PRZEPIS:** owsianka orzechowa - 0.5 porcji

## Składniki:

- Borówka - 1 garść (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10g)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/2 szklanki (125ml)



## Sposób przygotowania:

Płatki owsiane gotujemy na napoju migdałowym lub zalewamy gorącym napojem na około 3-4 minuty. Mieszamy je następnie z masłem orzechowym i przyprawami. Dodajemy borówki

## ► Obiad (510kcal)

papryka faszerowana mięsem i ryżem w sosie pomidorowym (510 kcal)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** papryka faszerowana mięsem i ryżem w sosie pomidorowym - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (240g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ryż brązowy - 5 łyżek (75g)
- Pierś z indyka, mielona - 1/3 szklanki (80g)
- Mix sałat active Fit Easy - 1/3 opakowania (80g)



Sposób przygotowania:

mieszamy mięso z ulubionymi przyprawami (np. po szczypcie: soli, pieprzu, rozmarynu, tymianku, majeranku, słodkiej papryki). Paprykę kroimy wzdłuż, wykrawamy gniazda nasienne, faszerujemy mięsem i wstawiamy do piekarnika o temperaturze 170 stopni na ok. 40 minut. W międzyczasie przygotowujemy sos: pomidory z puszki przekładamy na patelnię, doprawiamy pieprzem i solą do smaku, zagotowujemy. Dodajemy świeżą bazylię i natkę pietruszki. Ryż gotujemy w osolonej wodzie według wskazań na opakowaniu. Gotowy ryż przekładamy na talerz z pieczoną papryką i polewamy sosem pomidorowym. Podajemy z ulubionym miksem sałat skropionym sokiem z cytryny.

### ► Podwieczorek (251kcal)

Koktajl nutella (251 kcal)

0.5 porcji

**PRZEPIS:** Koktajl nutella - 0.5 porcji



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Daktyle, suszone - 1/5 garści (10g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko 0,5% Mlekovita - 1/2 szklanki (115ml)
- Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)



Sposób przygotowania:

Daktyle i orzechy można wcześniej namoczyć w mleku. Zmiksować wszystkie składniki na gładki koktajl.

### ► Kolacja (349kcal)

sałatka z kalarepą i pomarańczą (234 kcal)

2 porcje

**PRZEPIS:** sałatka z kalarepą i pomarańczą - 2 porcje



Składniki:

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kalarepa - 1 sztuka (180g)
- Kielki brokuła Ziemiańscy - 2 łyżki (16g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Rukola - 5 garści (100g)



Sposób przygotowania:

Kalarepę obieramy i kroimy według upodobań. Pomarańczę obieramy i dzielimy na cząstki. Pomidorki koktajlowe kroimy na pół. Mieszamy przygotowane składniki z rukolą, kielkami i szczypiorkiem. Doprawiamy według uznania.

Chleb bezglutenowy, Celiko (70kcal)

2 kromki (20g)

Oliwa z oliwek (45kcal)

1/2 łyżki (5ml)

## Lista zakupów



### Produkty zbożowe

- |                          |                            |                    |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb bezglutenowy, Celiko | 20g (2 kromki)     |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane             | 30g (1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ryż brązowy                | 75g (5 łyżek)      |



### Warzywa

- |                          |                           |                       |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cukinia                   | 100g (1/3 sztuki)     |
| <input type="checkbox"/> | Kalarepa                  | 180g (1 sztuka)       |
| <input type="checkbox"/> | Kiełki brokuła Ziemińscy  | 24g (3 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Mix sałat active Fit Easy | 80g (1/3 opakowania)  |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona          | 330g (1 i 1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor koktajlowy        | 120g (6 sztuk)        |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze        | 240g (1 szklanka)     |
| <input type="checkbox"/> | Rukola                    | 140g (7 garści)       |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek               | 15g (3 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak                   | 25g (1 garść)         |



### Mleko i produkty mleczne

- |                          |                      |                          |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko 0,5% Mlekovita | 265ml (1 i 1/4 szklanki) |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|



### Mięso i jaja

- |                          |                         |                      |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jajko w koszulce        | 75g (1 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pierś z indyka, mielona | 80g (1/3 szklanki)   |



### Oleje i tłuszcze

- |                          |                |                      |
|--------------------------|----------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 18ml (1 i 3/4 łyżki) |
|--------------------------|----------------|----------------------|



### Cukier i słodczyce

- |                          |                    |                |
|--------------------------|--------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Kakao 16%, proszek | 5g (1/2 łyżki) |
|--------------------------|--------------------|----------------|



### Owoce, orzechy i nasiona

- |                          |                  |                  |
|--------------------------|------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Banan            | 240g (2 sztuki)  |
| <input type="checkbox"/> | Borówka          | 50g (1 garść)    |
| <input type="checkbox"/> | Daktyle, suszone | 10g (1/5 garści) |

---

## Lista zakupów

---

- |                          |                 |                  |
|--------------------------|-----------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Orzechy laskowe | 15g (1/2 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Pomarańcza      | 240g (1 sztuka)  |
- 



### Napoje

- |                          |                                 |               |
|--------------------------|---------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Kawa jacobs kronung Kraft Foods | 36g (6 łyżek) |
|--------------------------|---------------------------------|---------------|
- 



### Przyprawy

- |                          |                           |                   |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bazylią, świeża           | 3g (1 garść)      |
| <input type="checkbox"/> | Cynamon, mielony          | 2g (1/2 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Natka pietruszki, suszona | 3g (1 łyżeczka)   |
| <input type="checkbox"/> | Sól Himalajska Sante 350g | 1g (1/5 łyżeczki) |
- 



### Produkty vege/vegan

- |                          |                              |                      |
|--------------------------|------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko migdałowe, niesłodzone | 125ml (1/2 szklanki) |
|--------------------------|------------------------------|----------------------|

**Środa**

**Śniadanie**

jałka z cukinią i papryką  
Deser kawowy

**II śniadanie**

owsianka orzechowa

**Obiad**

papryka faszerowana mięsem i ryżem w sosie pomidorowym

**Podwieczorek**

Koktajl nutella

**Kolacja**

sałatka z kalarepą i pomarańczą  
Chleb bezglutenowy, Celiko  
Oliwa z oliwek