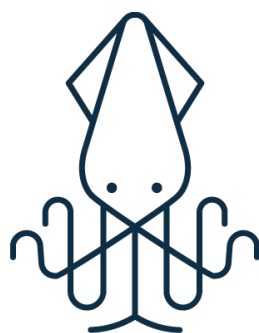


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Jadłospis bezglutenowy 3 dni

Dietetyk Magdalena Ziółek

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30				
Jajecznica z fososiem i szpinakiem	Placuszki śniadaniowe z owocami	Kasza jaglana na ciepło z tartą gruszką				
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30				
Salatka z jarmużu z kurczakiem	Bliny ze szpinakiem i ricottą	Pieczony łosoś i pesto z wodorostami i komosą				
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00				
Koktajl z siemienia lnianego z bananem	Koktajl z wiśni z waniliowym mlekiem ryżowym	Panna Cotta pomarańczowa				
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00				
Kasza jaglana z pieczarkami i cukinią i fetą	Słodka zupa z dyni z kurkumą	Pasta z burakiem i chilli Chleb bezglutenowy				
K: 1834.3 / B: 93.9 T: 81.9 / WP: 169.8 F: 31.5 / WW: 17.0	K: 1834.7 / B: 74.3 T: 63.4 / WP: 227.4 F: 28.0 / WW: 22.4	K: 1824.7 / B: 75.8 T: 81.8 / WP: 183.1 F: 27.5 / WW: 18.2	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:30

K:476.2 / B:32.2 / T:27.3 / WP:21.8 / F:3.4 / WW:2.2

JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

Chleb bezglutenowy - 25 g (1 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 80 g (4 x Łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj świeży szpinak oraz paprykę pokrojoną w kostkę. Dodaj plastry łososia i chwilę podsmaż (kilkanaście sekund).
2. Roztrzep jaja, dodaj tymianek, kurkumę, pieprz i szczypiorek. Wbij na patelnię.
4. Smaż omelet, podhaczając jego krawędzie i wlewając jajka z wierzchu pod spód omeletu.
5. Zsuń omelet na talerz, przykryj patelnię i obróć. Smaż, aż druga strona ładnie się zetnie.
6. Wafle posmaruj serkiem śmietankowym i połóż kielki.
7. Wymieszaj jogurt naturalny z przeciśniętym czosnkiem, ziołami, solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny i posiekaną natką pietruszki. Polej nim omelet.

OBIAD 13:30

K:660.2 / B:35.2 / T:33.4 / WP:49.3 / F:13.2 / WW:4.9

SAŁATKA Z JARMUŻU Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Burak - 200 g (2 x Sztuka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 30 g (2 x Łyżka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 40 g (4 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Ziemniaki ugotuj i pokrój w grubą kostkę. Buraki obierz, ugotuj i pokrój w grubą kostkę. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Rodzynki namocz w wodzie.
2. Zmiksuj składniki dressingu czyli oliwę, suszone pomidory, sok z 1 cytryny, garść pietruszki i musztardę miódową.
3. Liście jarmużu umyj i poszarp rękami. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Czosnek zmiażdż i wrzuć na patelnię, dodaj jarmuż, buraki, ziemniaki i cebulę oraz rodzynki i pokrojone w kostkę pomidory.
4. Na oddzielnej patelni na łyżce oleju usmaż piersi z kurczaka pokrojone w mniejsze kawałki i zamarynowane w soli, pieprzu i ziołach prowansalskich.
5. Wymieszaj wszystkie składniki posyp prażonymi płatkami migdałów, zalej dressingiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:281.0 / B:6.1 / T:6.5 / WP:52.0 / F:6.5 / WW:5.2

KOKTAJL Z SIEMIENIA LNIANEGO Z BANANEM

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Len, nasiona - 10 g (2 x Łyżeczka)
Śliwki bez pestek, suszone - 28 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOLACJA 19:00

K:417.1 / B:20.4 / T:14.6 / WP:46.7 / F:8.5 / WW:4.7

KASZA JAGŁANA Z PIECZARKAMI I CUKINIĄ I FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza jagłana - 100 g (7.7 x Łyżka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 36 g (6 x Łyżeczka)
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Ser typu "Feta" - 75 g (1.5 x Porcja)
Słonecznik, nasiona, fuskane - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Przyprawy: oregano, tymianek, zioła prowansalskie, sól, pieprz.
Kaszę wsyp na sitko i wypłucz zimną wodą. Przełóż do garnka, zalej wrzątkiem (1,5 szklanki wody), dopraw solą i gotuj 20 minut pod przykryciem na małym ogniu.
Posiekaj czosnek, pomidory, natkę oraz oliwki. Pieczarki pokrój w plastry i smaź na patelni razem z pomidorami, czosnkiem i ziołami. Nie musisz dodawać oleju, oliwa z pomidorów powinna wystarczyć. Po chwili dodaj pokrojoną w kostkę cukinię i duś do miękkości. Na sam koniec dodaj szpinak i podgrzewaj aż zredukuje objętość. Kiedy warzywa będą gotowe, wymieszaj je z kaszą. Dodaj natkę i ser feta.

SUMA K: 1834.3 B: 93.9 T: 81.9 WP: 169.8 F: 31.5 WW: 17.0

ŚNIADANIE 08:30

K:499.7 / B:15.2 / T:14.9 / WP:73.2 / F:6.5 / WW:7.4

PLACUSZKI ŚNIADANIOWE Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 140 g (7 x łyżka)
Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka jagłana - 100 g (10 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj mąkę, jajko, siemię i banana w blenderze.
2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj jogurt z dojrzałym kiwi.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym, miodem i posyp płatkami migdałów

OBIAD 13:30

K:525.6 / B:32.7 / T:28.7 / WP:32.0 / F:4.7 / WW:2.9

BLINY ZE SZPINAKIEM I RICOTTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Mąka gryczana - 60 g (4 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0.1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Ser, parmezan - 40 g (5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 24 g (4 x łyżka)
Szpinak - 150 g (6 x Garść)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 100 g (5 x łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Wyłóż szpinak na durszlak i przelej wrzątkiem z czajnika, potem zimną bieżącą wodą. Odcedź i wyciśnij tyle wody ile nie da, posiekaj drobno.
2. Wymieszaj w misce mąkę, pop (bezglutenowy!) i parmezan razem z przyprawami (sól, pieprz, ulubione zioła).
3. Roztrzep jaja z ricottą i przelej do suchych składników, dodaj tyle mleka by powstało płynne ale gęste ciasto. Następnie dodaj posiekany szpinak i wymieszaj.
4. Rozgrzej oliwę na dużej patelni i smaż bliny po 3-4 sztuki na raz, każdy placek formując z 1 łyżki deserowej ciasta. Smaż aż będą złobrzęte, ok 3-4 minuty z każdej strony. Wyłóż na ręcznik papierowy do odsączenia tłuszczu.
5. Przygotuj dip: jogurt wymieszaj z przeciśniętym czosnkiem, odrobiną soku z cytryny, solą i pieprzem.
6. Podawaj bliny z dipem i posypane prażonymi pestkami słonecznika i skropionym sokiem z cytryny. Część z nich możesz też zjeść np. z hummusem!

PODWIECZOREK 16:00

K:361.6 / B:7.2 / T:4.6 / WP:71.4 / F:5.8 / WW:7.2

KOKTAJL Z WIŚNI Z WANILIOWYM MLEKIEM RYŻOWYM

Wiśnie - 140 g (2 x Garść)
Napój ryżowy (waniliowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOLACJA 19:00

K:447.8 / B:19.4 / T:15.2 / WP:50.8 / F:11.1 / WW:5.1

SŁODKA ZUPA Z DYNI Z KURKUMĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Chleb bezglutenowy - 100 g (4 x Kromka)
Sok pomarańczowy - 125 g (0.5 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Bulion drobiowy (domowy) - 875 g (3.6 x Szklanka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Dyń - 1000 g (5 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 25 g (5 x Ząbek)
Dyń, pestki, łuskane - 40 g (4 x łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Do garnka o grubym dnie wlej olej, wrzuc pokrojony w kostkę dynię, ziemniaki, posiekaną cebulę i pokrojone ząbki czosnku. Podsmaż przez chwilę, posyp kurkumą, zalej bulionem o gotuj aż warzywa będą miękkie. Następnie zmiksuj. Jeśli zupa będzie zbyt gęsta, dodaj trochę wody. Zagotuj całość ponownie, dodaj sok z pomarańczy i od razu odstaw. Jeśli lubisz ostre: dodaj chilli i starty imbir. Doprav solą i pieprzem. Podawaj z pestkami dyni, odrobiną jogurtu wysokobiałkowego. Możesz zjeść z kromką bezglutenowego chleba.

SUMA K: 1834.7 B: 74.3 T: 63.4 WP: 227.4 F: 28.0 WW: 22.4

ŚNIADANIE 08:30

K:465.2 / B:14.0 / T:10.0 / WP:76.4 / F:6.6 / WW:7.6

KASZA JAGLANA NA CIEPŁO Z TARTĄ GRUSZKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)

Kasza jagłana - 90 g (6.9 x łyżka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Gruszka - 260 g (2 x Sztuka)

Morele, suszone - 32 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

Do rondla wlej napój/mleko i wsymp kaszę. Gotuj bez przykrycia przez 30 minut. Możesz dodać trochę soli, cynamon i miód. Pokrój morele. Gruszkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce. Pokrojone morele wrzuć do rondla i gotuj kaszę jeszcze chwile. Przełóż do miseczki, posyp orzechami włoskimi i dodaj startą gruszkę.

OBIAD 13:30

K:616.8 / B:36.5 / T:32.4 / WP:39.1 / F:9.7 / WW:4.0

PIECZONY ŁOSOŚ I PESTO Z WODOROSTAMI I KOMOSĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 84 g (6 x łyżka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)

Łosoś, świeży - 250 g (2.5 x Porcja)

Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)

Algi nori (arkusze) - 5 g (1.7 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

- Rozgrzej piekarnik do 180C. Ułóż pokrojoną na duże kawałki paprykę, cukinię pokrojoną w plastry i cebulę pokrojoną w kliny na dużej blasze do pieczenia, wymieszaj z oliwą, solą i pieprzem i piecz 12-15 minut.
- W tym czasie wymieszaj nori z pesto i rozprowadź mieszanekę po filetach. Ugotuj komosę.
- Ułóż łososa na upieczonych warzywach, dopraw pieprzem i przykryj blachę folią aluminiową. Włóż do piekarnika na 15 minut, zdejmując folię na ostatnie 5 minut (nie można piec go zbyt długo bo się przesuszy).
- Podawaj z ugotowaną komosą ryżową i pomidorkami koktajlowymi przekrojonymi na pół.

PODWIECZOREK 16:00

K:273.0 / B:15.7 / T:8.5 / WP:35.2 / F:5.6 / WW:3.4

PANNA COTTA POMARAŃCZOWA

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 140 g (7 x łyżka)

Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)

Żelatyna - 5 g (0.6 x łyżka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

- Jogurt wymieszaj z połową napoju migdałowego. Drugą połowę mleka podgrzej i rozpuść w nim żelatynę. Dolej do jogurtu i dodaj zmielone siemie lniane.
- Do masy dodaj sok wyciśnięty z połowy pomarańczy i całość dokładnie wymieszaj.
- Na dnie kokilki ułóż plasterki pozostałej połowy pomarańczy i na nie wylej masę jogurtową.
- Odstaw do lodówki – najlepiej na całą noc.

KOLACJA 19:00

K:469.6 / B:9.7 / T:30.8 / WP:32.3 / F:5.7 / WW:3.2

PASTA Z BURAKIEM I CHILLI

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Serek śmietankowy - 140 g (1 x Opakowanie)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zblenduj ser z połową ugotowanego/upieczonego buraka (możesz wykorzystać gotowe gotowane buraki), szczypiorkiem, sokiem z cytryny i płatkami chilli/chili mielonym na gładką pastę. Wymieszaj z resztą buraka i podawaj pastę posypaną świeżo zmielonym pieprzem i pietruszką. Zjedz z kromką bezglutenowego pieczywa.

CHLEB BEZGLUTENOWY

Chleb bezglutenowy - 50 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1824.7 B: 75.8 T: 81.8 WP: 183.1 F: 27.5 WW: 18.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Burak	300 g	3 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula czerwona	200 g	2 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Cytryna	160 g	2 x Sztuka
Czosnek	65 g	13 x Ząbek
Dynia	1000 g	5 x Porcja
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Morele, suszone	32 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, liście	96 g	16 x Łyzeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Rodzynki, suszone	30 g	2 x Łyżka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	15 g	3 x Łyzeczka
Szpinak	300 g	12 x Garść
Wiśnie	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
Śliwki bez pestek, suszone	28 g	4 x Sztuka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	360 g	18 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	300 g	2 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	405 g	1.6 x Szklanka
Ser typu "Feta"	75 g	1.5 x Porcja
Ser, parmezan	40 g	5 x Łyżka
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	100 g	5 x Łyżka
Serek śmietankowy	140 g	1 x Opakowanie


INNE

Algi nori (arkusze)	5 g	1.7 x Sztuka
Bulion drobiowy (domowy)	875 g	3.6 x Szklanka
Miód pszczeli	48 g	2 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyzeczka
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x Łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyzeczka
Żelatyna	5 g	0.6 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Len, nasiona	25 g	5 x Łyzeczka
Migdały w płatkach	50 g	5 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Śtonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	190 g	14.6 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	84 g	6 x Łyżka
Mąka gryczana	60 g	4 x Łyżka
Mąka jagłana	100 g	10 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
NAPOJE		
Napój migdałowy	450 g	1.8 x Szklanka
Napój ryżowy (waniliowy)	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	36 g	6 x Łyżka
Sok pomarańczowy	125 g	0.5 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	10 g	2 x Łyzeczka
Olej rzepakowy	50 g	5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	50 g	5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Porcja
Łosoś, świeży	250 g	2.5 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	1 g	0.2 x Łyzeczka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb bezglutenowy	175 g	7 x Kromka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywności 