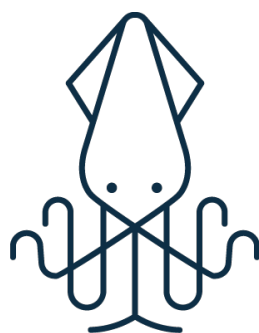


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Jadłospis bogaty w żelazo

Dietetyk Magdalena Ziółek

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00				
Owsianka czekoladowa z pomarańczą	Kanapki z pastą z makreli	Jajecznica ze szpinakiem				
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30				
Sok jabłko-burak-marchew	Smoothie szpinakowe	Koktajl malina-kiwi				
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30				
Tagine z kurczaka i soczewicy	Gulasz z indyka z ziemniakami i warzywami	Curry z brokułami i ciecierzycą				
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00				
Hummus buraczany Chleb żytni razowy Szpinak	Budyń jaglany czekoladowy	Krem z buraka z fetą i dynią				
K: 1921.5 / B: 74.4 T: 58.6 / WP: 249.6 F: 42.2 / WW: 24.9	K: 1873.5 / B: 102.4 T: 54.9 / WP: 222.4 F: 43.6 / WW: 22.1	K: 1912.5 / B: 79.8 T: 85.1 / WP: 180.9 F: 55.0 / WW: 18.0	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	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:432.9 / B:8.6 / T:10.7 / WP:75.8 / F:6.5 / WW:7.6

OWSIANKA CZEKOLADOWA Z POMARAŃCZĄ

Napój migdałowy - 150 g (0.6 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Płatki zalać napojem, dodać połowę pokrojonego w plasterki banana, zagotować. Zmniejszyć ogień, dodać gorzką czekoladę, wymieszać dokładnie i podgrzewać jeszcze chwilę, aż płatki wchłoną płyn (ewentualnie dodać jeszcze napój lub wodę). Przełożyć do miseczki, dodać miód i wymieszać. Na wierzch dodać połówkę pomarańczy, resztę banana i pestki słonecznika.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:237.1 / B:4.9 / T:1.1 / WP:46.6 / F:10.0 / WW:4.6

SOK JABŁKO-BURAK-MARCHEW

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Jabłko - 200 g (1.3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Burak - 200 g (2 x Sztuka)

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.
2. Dodaj miód.

OBIAD 12:30

K:727.1 / B:40.2 / T:32.0 / WP:64.7 / F:9.8 / WW:6.5

TAGINE Z KURCZAKA I SOCZEWICY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Wołowina, szponder - 200 g (2 x Porcja)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 90 g (4.5 x Łyżka)
Kasza jagłana - 100 g (7.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 50 g (4.2 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)



1. Usunąć skórę z udźca kurczaka, obkroić mięso od kości i pokroić je w kostkę (gotowe udźce bez kości i skóry wystarczy pokroić). Skropić łyżką oliwy, posypać przyprawami, wymieszać i odłożyć.
2. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek zetrzeć, Zagotować bulion.
3. W naczyniu do tagine, garnku lub na większej patelni rozgrzać łyżkę oliwy i zeszklić cebulę. Dodać czosnek i chwilę podsmażyć.
4. Cebulę przesunąć na bok, wlać drugą łyżkę oliwy i włożyć kawałki kurczaka. Obsmażyć przez ok. 3 minuty, następnie doprawić solą i wymieszać z cebulą.
5. Dodać soczewicę i chwilę ją podsmażyć. Dodać brokuły. Zalać wszystko bulionem. Gotować na małym ogniu pod lekko uchyloną pokrywką przez ok. 15 minut. Dodać passatę pomidorową, doprawić delikatnie solą, wymieszać i gotować jeszcze 8 minut. Podawać na ugotowanej kaszy jaglanej, z jogurtem naturalnym i listkami pietruszki, posypane pestkami dyni.

KOLACJA 19:00

K:524.3 / B:20.7 / T:14.8 / WP:62.5 / F:15.8 / WW:6.2

HUMMUS BURACZANY (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Ciecierzycy - 500 g (33.3 x Łyżka)
Buraki, gotowane w wodzie - 360 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Olej sezamowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 30 g (5 x Łyżka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Tahini - 24 g (4 x Łyżeczka)
Dyń, pestki, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 36 g (6 x Łyżeczka)



Buraki obrać i ugotować. Suche nasiona ciecierzycy namoczyć min. 3h w wodzie po czym odlać wodę i ugotować w świeżej. Można użyć ciecierzycy gotowanej ze słoika. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Zmiksować wszystkie składniki razem z solą i pieprzem oprócz pestek, nasion i pietruszki. Na wierzch pasty dodać nasiona, pestki i posypać pietruszką.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 70 g (2.3 x Kromka)

SZPINAK

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

SUMA K: 1921.5 B: 74.4 T: 58.6 WP: 249.6 F: 42.2 WW: 24.9

ŚNIADANIE 07:00

K:461.8 / B:30.9 / T:18.3 / WP:39.0 / F:9.0 / WW:4.0

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 70 g (2.3 x Kromka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Makrela, wędzona - 62 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)

1. Usuń ości z makreli.
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką oraz twarogiem.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka oraz pestki dyni.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:295.4 / B:10.2 / T:4.6 / WP:48.6 / F:8.9 / WW:4.8

SMOOTHIE SZPINAKOWE

Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 90 g (4.5 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Wszystkie składniki zblendować

OBIAD 12:30

K:655.2 / B:49.2 / T:21.0 / WP:57.9 / F:13.3 / WW:5.8

GULASZ Z INDYKA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana - 100 g (7.7 x Łyżka)
Burak - 400 g (4 x Sztuka)
Jogurt skyr naturalny - 150 g (1 x Opakowanie)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Dyńa, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 250 g (2.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)



1. Mięso z udźca z indyka pokroić na średniej wielkości kostkę. Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na maśle. Dodać mięso oraz przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sos sojowy, paprykę pokrojone w plasterki/kostkę, wymieszać i podsmażyć przez chwilę. Następnie zalać mięso szklanką wody i dusić do miękkości. W razie potrzeby dolać więcej wody. Pod koniec dodać jogurt i wymieszać.
2. W międzyczasie ugotować kaszę gryczaną i buraki.
3. Posypać danie pestkami dyni. Zjeść z kaszą i tartymi buraczkami.

KOLACJA 19:00

K:461.1 / B:12.1 / T:11.0 / WP:76.8 / F:12.4 / WW:7.7

BUDYŃ JAGLANY CZEKOLADOWY

Maliny, mrożone - 120 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)
Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Migdały - 10 g (0.7 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 7 g (0.7 x Łyżka)
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)

1. Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sitku gorącą wodą. Zalej mlekiem, dodaj szczyptę soli i gotuj ok. 10-15 min, aż kasza zmięknie. Do prawie gotowej kaszy dodaj kakao i gotuj jeszcze 2-3 minuty.
2. Do ugotowanej kaszy dodaj połowę banana i miód i dokładnie zmiksuj blenderem lub wymieszaj.
3. Budyń jaglany przełóż do miseczki, udekoruj malinami i nasionami.

SUMA K: 1873.5 B: 102.4 T: 54.9 WP: 222.4 F: 43.6 WW: 22.1

ŚNIADANIE 07:00

K:495.0 / B:27.9 / T:24.5 / WP:36.7 / F:8.5 / WW:3.7

JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM

Masło klarowane - 5 g (0.3 x Łyżka)
 Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x Łyżka)
 Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)
 Chleb żytni razowy - 70 g (2.3 x Kromka)
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj poszatkowaną cebulę, a po chwili świeży szpinak. Przypraw solą i pieprzem.
2. Wbij jajka i wymieszaj. Smaż aż jajka lekko się zetną. Pod koniec dodaj ser feta.
3. Podawaj z kanapkami z serkiem naturalnym i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:239.1 / B:10.0 / T:6.1 / WP:27.4 / F:16.8 / WW:2.7

KOKTAJL MALINA-KIWI

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
 Len, nasiona - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Maliny, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)
 Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

1. Obierz kiwi.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze, dodając wody do odpowiedniej konsystencji.

OBIAD 12:30

K:642.1 / B:20.6 / T:27.0 / WP:70.0 / F:20.0 / WW:7.0

CURRY Z BROKUŁAMI I CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
 Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka)
 Imbir - 10 g (2 x Plaster)
 Ciecierzycy (w zalewie) - 200 g (10 x Łyżka)
 Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)
 Mleczko kokosowe (12%) - 200 g (10 x Łyżka)
 Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
 Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Kmin rzymski (kumin) - 4 g (1 x Łyżeczka)



Brokuła podzielić na różyczki i zblanszować. Na patelnię wlać oliwę. Wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę i smażyć aż lekko zmięknie. Następnie dodać posiekany czosnek i imbir oraz wszystkie przyprawy (bez soli i pieprzu). Smażyć wszystko razem kilka minut. Dodać pomidory, mleko kokosowe oraz odsączoną ciecierzycę. Na końcu brokuła. Doprawić solą i pieprzem. Przykryć i gotować wszystko ok. 10-15 minut (aż brokuł będzie miękki). Posypać natkę pietruszki i podawać z ugotowanym ryżem. Posypać pestkami dyni.

KOLACJA 19:00

K:536.4 / B:21.2 / T:27.5 / WP:46.8 / F:9.7 / WW:4.6

KREM Z BURAKA Z FETA I DYNIA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
 Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
 Jogurt grecki - 120 g (6 x Łyżka)
 Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
 Burak - 600 g (6 x Sztuka)



1. W garnku o grubym dnie rozgrzać oliwę, wrzucić czosnek i imbir i podsmażyć aż zaczną pachnieć. Dodać obrane i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki i buraki i zalać wodą, odrobinę ponad poziom warzyw. Gotować pod przykryciem ok. 30 minut. Gdy warzywa zmiękną, dodać jogurt grecki i całość zmiksować na gładki krem. Przypraw solą, pieprzem, odrobiną soku z cytryny i ostrej papryczki. Podawać z fetą i pestkami dyni.

SUMA K: 1912.5 B: 79.8 T: 85.1 WP: 180.9 F: 55.0 WW: 18.0

LEGENDA

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

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

Instytutu Żywności i Żywienia



Dietę odbierzesz także przez
 swoje konto na www.kcalmar.com

