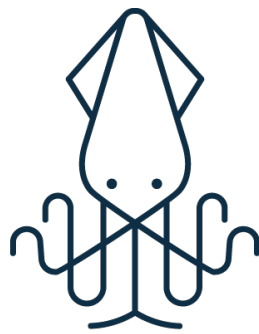


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

Dieta low FODMAP 3 dni

Dietetyk Magdalena Ziółek

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00				
Budyń jaglany czekoladowy	Jajecznica z łośosiem i szpinakiem	Omlet z truskawkami				
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30				
Bezglutenowe kanapki z paprykową pastą	Koktajl truskawkowy	Roladki z cukinii z wędzonym łośosiem				
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30				
Pierś z kurczaka z puree marchewkowo--pietruszkowym	Makaron ryżowy z kurczakiem w kremowym sosie	Papryka faszerowana komosą ryżową				
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00				
Truskawkowy deser	Bezglutenowe placuszki jaglane	Ziemniaki z pieca z gzikami				
K: 1797.0 / B: 97.7 T: 64.6 / WP: 193.8 F: 27.6 / WW: 19.5	K: 1802.2 / B: 103.5 T: 70.7 / WP: 179.4 F: 19.7 / WW: 18.2	K: 1826.3 / B: 125.8 T: 83.9 / WP: 125.5 F: 34.9 / WW: 12.9	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:491.3 / B:17.4 / T:13.4 / WP:72.2 / F:8.2 / WW:7.2

### BUDYŃ JAGLANY CZEKOLADOWY

Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Masto orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x łyżeczka)  
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Kasza jaglana - 52 g (4 x łyżka)  
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

1. Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sitku gorącą wodą. Zalej mlekiem, dodaj szczyptę soli i gotuj ok.10 min, aż kasza zmięknie (ew. w trakcie dodaj jeszcze trochę wody). Do prawie gotowej kaszy dodaj kakao i gotuj jeszcze 2-3 minuty.
2. Do ugotowanej kaszy dodaj połowę niedojrzałego banana i syrop i dokładnie zmiksuj blenderem lub wymieszaj.
3. Budyń jaglany przełóż do miseczki, udekoruj malinami i masłem orzechowym.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:253.1 / B:10.4 / T:13.7 / WP:20.6 / F:4.0 / WW:2.1

### BEZGLUTENOWE KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)  
Wafle kukurydziane - 15 g (3 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)  
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

1. Paprykę upiecz w piekarniku, aż będzie miękka. Następnie zmiksuj z olejem i przyprawami (+sól, pieprz) na gładką pastę.
2. Wafle posmaruj pastą, dodaj fetę, obłóż kiełkami, pestkami oraz pietruszką.

## OBIAD 12:30

K:634.2 / B:41.4 / T:27.0 / WP:51.0 / F:10.2 / WW:5.1

### PIERŚ Z KURCZAKA Z PUREE MARCHEWKOWO--PIETRUSZKOWYM

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)  
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Masto ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Ryż biały - 50 g (3.3 x łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
Mielona gałka muszkatołowa - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Rozmaryn - 4 g (1 x łyżeczka)  
Ocet winny - 6 g (1 x łyżka)

1. Pierś przyprawić solą, pieprzem, suszonym rozmarynem i odstawić na pół godziny.
2. Marchewkę i pietruszkę obrać, pokroić na kawałki i zalać niewielką ilością wody. Doprawić solą, gałką muszkatołową i ugotować do miękkości. Odcedzić wodę, dodać masło, łyżkę octu winnego i zblendować na gładkie puree.
3. W międzyczasie ugotować ryż.
4. Na patelni rozgrzać oliwę aromatyzowaną czosnkiem z rozmarynem. Na gorącej oliwie położyć pierś i smażyć z każdej strony po kilka minut, aż białko się zetnie, ale nie przesuszy.
5. Wyłożyć puree na talerz, na nim położyć pierś. Obok wyłożyć ryż oraz pomidorki przekrojone na pół i posypać pestkami dyni oraz pietruszką.

## KOLACJA 19:00

K:418.5 / B:28.6 / T:10.4 / WP:50.0 / F:5.3 / WW:5.0

### TRUSKAWKOWY DESEREK

Truskawki, mrożone - 150 g (1.5 x Porcja)  
Płatki jaglane - 20 g (2 x łyżka)  
Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)  
Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 90 g (4.5 x łyżka)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

1. Twaróg wymieszaj dokładnie z jogurtem, płatkami i łyżką syropu. Przełóż do słoiczka/miseczki.
2. Część truskawek podduś w garnuszku z siemieniem lnianym i pozostałym syropem klonowym. Wytłóż na twaróg.
3. Na wierzch połóż resztę truskawek.

SUMA K: 1797.0 B: 97.7 T: 64.6 WP: 193.8 F: 27.6 WW: 19.5

## ŚNIADANIE 07:00

K:503.4 / B:33.2 / T:30.5 / WP:23.6 / F:2.0 / WW:2.4

### JAJECZNICA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x Łyzeczka)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 60 g (3 x Łyżka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Kiełki rzodkiewki - 8 g (1 x Łyżka)  
Serek śmietankowy - 50 g (0.4 x Opakowanie)  
Wafle kukurydziane - 15 g (3 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Porcja)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

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. Smaż, aż spód będzie ścięty, a na wierzchu omeletu pozostanie niewiele surowego jajka.
5. Zsuń omelet na talerz, przykryj patelnię i obróć. Smaż, aż druga strona ładnie się zetnie.
6. Wafle posmaruj serkiem śmietankowym i połóż kiełki.
7. Wymieszaj jogurt naturalny z ziołami, solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny i posiekaną natką pietruszki. Polej nim omelet.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:253.6 / B:12.4 / T:7.6 / WP:31.5 / F:5.4 / WW:3.3

### KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Kefir (1.5% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)  
Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Porcja)  
Len, nasiona - 10 g (2 x Łyzeczka)

1. Wszystko razem zblendować.

## OBIAD 12:30

K:634.2 / B:44.7 / T:23.1 / WP:58.8 / F:6.4 / WW:5.9

### MAKARON RYŻOWY Z KURCZAKIEM W KREMOWYM SOSIE

Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 40 g (2.7 x Porcja)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Serek naturalny do smarowania (lekki) - 60 g (2.4 x Łyżka)

1. Makaron przygotuj wg instrukcji.
2. Paprykę, marchewkę i kurczaka pokrój w kostkę.
3. Na patelni podduś paprykę i marchewkę, dodaj kawałki kurczaka i umyty szpinak. Duś kilka minut. Na koniec dodaj serek naturalny, mozzarellę, dopraw solą, pieprzem, oregano.
4. Podawaj z makaronem ryżowym. Na wierzch dodaj przekrojone pomidorki i tartą mozzarellę oraz pestki.

## KOLACJA 19:00

K:410.9 / B:13.2 / T:9.3 / WP:65.4 / F:6.0 / WW:6.6

### BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)  
Len, nasiona - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka jaglana - 100 g (10 x Łyżka)



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

SUMA K: 1802.2 B: 103.5 T: 70.7 WP: 179.4 F: 19.7 WW: 18.2

## ŚNIADANIE 07:00

K:510.8 / B:27.1 / T:25.5 / WP:35.4 / F:15.7 / WW:3.6

### OMLET Z TRUSKAWKAMI

Mąka kokosowa - 30 g (2 x łyżka)  
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
 Truskawki, mrożone - 150 g (1.5 x Porcja)  
 Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)  
 Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 90 g (4.5 x łyżka)

1. Ubij trzepaczką jajka z 1 łyżką syropu.
2. Nagrzej małą beztłuszczową patelnię na średnim ogniu. Wylej jajka na patelnię, rozprowadzając je równomiernie. Usmaż po obydwu stronach aż jajko się zetnie i zarumieni. W międzyczasie truskawki zblenduj z jogurtem.
3. Wyłóż omlet na talerz, dodaj polewę truskawkową, syrop klonowy i posyp orzechami włoskimi.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:257.3 / B:31.8 / T:11.2 / WP:6.4 / F:1.4 / WW:0.7

### ROLADKI Z CUKINIĄ Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Cukinia - 60 g (0.2 x Sztuka)  
 Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
 Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Porcja)  
 Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

1. Łosoś zblenduj z twarogiem, pieprzem i koperkiem.
2. Cukinię pokrój w cienkie plastry i zgrilluj na oliwie na patelni, aż ładnie się zarumieni. Przypraw pieprzem i ziołami.
3. Plastry cukinii posmaruj pastą, dodaj pestki i zawiń całość w roladki.

## OBIAD 12:30

K:650.4 / B:45.2 / T:31.7 / WP:40.3 / F:9.3 / WW:4.2

### PAPRYKA FASZEROWANA KOMOSĄ RYŻOWĄ

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)  
 Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 80 g (0.8 x Porcja)  
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x łyżka)  
 Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)  
 Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

1. Komosę ugotować na półmiękkko.
2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś w oliwie, po chwili włożyć zmielone mięso i dokładnie obsmażyć.
3. Mięso doprawić solą (ok. 2/3 łyżeczki), pieprzem, dodać przyprawy: tymianek, czerwoną paprykę i kurkumę oraz połowę suszonego oregano. Dodać koncentrat pomidorowy oraz natkę, smażyć przez ok. 2 minuty.
4. Dodać komosę, wymieszać i podgrzewać przez ok. minutę. Odstawić z ognia. Po lekkim przestudzeniu dodać jajko i wymieszać.
5. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Papryki przekroić na półowki (postawić pionowo na desce i przekroić pionowo). Usunąć nasiona. Wnętrze doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą i ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
6. Wypełnić farszem, doprawić solą i resztą suszonego oregano. Wstawić do piekarnika, piec przez 35 minut. Pod koniec położyć na wierzch plasterki mozzarelli.

## KOLACJA 19:00

K:407.8 / B:21.7 / T:15.5 / WP:43.5 / F:8.5 / WW:4.4

### ZIEMNIANKI Z PIEGA Z GZIKIEM

Kielki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)  
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
 Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x łyżka)  
 Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.4 x Opakowanie)  
 Tymianek - 3 g (0.8 x łyżeczka)  
 Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x łyżeczka)  
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
 Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

1. Ziemniaki wrzucić do wrzątku i gotuj do momentu aż będą lekko twarde.
2. Wymieszaj olej ze słodką papryką, oregano, tymiankiem, świeżo mielonym pieprzem i odrobiną soli.
3. Odcedź ziemniaki i przekrój je wzdłuż na pół.
4. Wymieszaj je z marynatą i wstaw do nagrzanego pieca, w temperaturze 180 stopni na około 10 minut.
5. Przygotuj gzik: twaróg wymieszaj z jogurtem, szczypiorkiem, solą i pieprzem. Zjedz z ziemniakami

SUMA K: 1826.3 B: 125.8 T: 83.9 WP: 125.5 F: 34.9 WW: 12.9

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Cukinia	60 g	0.2 x Sztuka
Kietki rzodkiewki	48 g	6 x Łyżka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Maliny	60 g	1 x Garść
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	21 g	3.5 x Łyżeczka
Pomidory koktajlowe	180 g	9 x Sztuka
Szcypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki, mrożone	500 g	5 x Porcja
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka


<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	280 g	14 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100 g	5 x Łyżka
Kefir (1,5% tł.)	250 g	12.5 x Łyżka
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT	200 g	0.8 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	270 g	1.4 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	30 g	0.6 x Porcja
Ser, mozzarella	70 g	4.7 x Porcja
Serek naturalny do smarowania (lekki)	60 g	2.4 x Łyżka
Serek śmietankowy	50 g	0.4 x Opakowanie

<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	52 g	4 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	42 g	3 x Łyżka
Makaron ryżowy	60 g	1.5 x Porcja
Mąka jagłana	100 g	10 x Łyżka
Mąka kokosowa	30 g	2 x Łyżka
Płatki jaglane	20 g	2 x Łyżka
Ryż biały	50 g	3.3 x Łyżka
Wafle kukurydziane	30 g	6 x Sztuka

<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Rozmaryn	4 g	1 x Łyżeczka
Tymianek	3 g	0.8 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	1 g	0.3 x Łyżeczka

<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 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
Len, nasiona	25 g	5 x Łyżeczka
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	15 g	1 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	5 g	0.5 x Łyżka

<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x Łyżka

<b>INNE</b>		
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Ocet winny	6 g	1 x Łyżka
Syrop klonowy	70 g	7 x Łyżka

<b>MIEŚO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso wołowe (świeżo mielone z połównicy)	80 g	0.8 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Porcja

<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka

<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, wędzony	100 g	3.3 x Porcja

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