

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Kcal
mar

Jadłospis

Jadłospis HASHIMOTO 3 dni

Dietetyk Magdalena Ziółek

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30				
Czekoladowa owsianka z mandarynką	Awokado zapiekane z jajkiem	Kanapki z pastą z łososia				
DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30				
Odżywczy koktajl Migdały	Czerwone odżywcze smoothie	Budyń jaglany czekoladowy				
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00				
Pstrąg pieczony z warzywami i komosą	Krewetki curry z ryżem i warzywami	Indyk z warzywami na patelnię				
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00				
Grzanki z mozzarellą	Tosty z indykiem	Krem curry z dyni				
K: 1809.9 / B: 97.8 T: 66.2 / WP: 185.7 F: 42.5 / WW: 18.6	K: 1804.5 / B: 107.1 T: 63.0 / WP: 179.7 F: 38.1 / WW: 17.8	K: 1800.0 / B: 109.6 T: 66.6 / WP: 170.3 F: 37.9 / WW: 17.2	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

ŚNIADANIE 08:30

K:479.0 / B:15.0 / T:18.4 / WP:61.2 / F:7.3 / WW:6.1

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MANDARYNKĄ

Orzechy brazylijskie - 16 g (4 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 150 g (0.6 x Szklanka)
Kakao 16%, proszek - 7 g (0.7 x Łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem kakao i połową banana.
2. Przełóż do miseczki i dodaj mandarynkę i orzechy. Ew. dodaj łyżeczkę miodu.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:253.6 / B:6.7 / T:8.8 / WP:30.2 / F:12.8 / WW:3.0

ODŻYWCZY KOKTAJL

Sok cytrynowy - 18 g (3 x Łyżka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce. Do tego zjedz garść migdałów.

MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

OBIAD 15:00

K:621.3 / B:38.4 / T:31.7 / WP:41.6 / F:8.3 / WW:4.1

PSTRĄG PIECZONY Z WARZYWAMI I KOMOSĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 100 g (7.1 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Buraki, gotowane w wodzie - 240 g (2 x Sztuka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Pstrąg tęczy, świeży - 300 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik nagrzać do 250 stopni C. Pstrągi opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny. Zrobić kilka nacięć nożem na jednym boku, następnie doprawić solą i pieprzem. Każdego pstrąga posypać szczyptą rozmarynu i natrzeć 1 łyżką oliwy, do środka włożyć po 1 plasterku cytryny. Położyć na dużej blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia ponacinaną stroną do góry.
2. Marchew (obrać) pokroić na cząstki, doprawić solą, pieprzem, łyżką oliwy extra virgine i wymieszać. Wyłożyć na blaszkę obok ryb. Szpinak opłukać, i również ułożyć na blasze.
3. W miseczce roztopić masło z dodatkiem 2 łyżek posiekanej natki pietruszki, solą i pieprzem. Powstałą mieszanką poleć pstrągi i warzywa, zostawiając ok. 1/3 mieszanki na koniec, do podania.
4. Wstawić blachę do piekarnika i piec przez 20 minut (duże pstrągi) lub 15 minut (małe).
5. Podawać z komosą i pokrojonymi w cząstki lub startymi buraczkami. Resztę masła poleć po rybach i po komosie.

KOLACJA 19:00

K:455.9 / B:37.7 / T:7.3 / WP:52.8 / F:14.1 / WW:5.3

GRZANKI Z MOZZARELLĄ

Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 90 g (6 x Plaster)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 105 g (3.5 x Kromka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Chleb skrop oliwą z oliwek, połóż na niego mozzarellę i pomidora, posyp bazylią. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200-220 stopni C na 5 minut.

SUMA K: 1809.9 B: 97.8 T: 66.2 WP: 185.7 F: 42.5 WW: 18.6

ŚNIADANIE 08:30

K:431.5 / B:18.8 / T:32.6 / WP:12.3 / F:6.8 / WW:1.3

AWOKADO ZAPIEKANE Z JAJKIEM
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
Awokado kroimy na pół, pozbowiamy pestki i skrapiamy sokiem z cytryny. Potówki lekko wydrążamy, a to co wydrążymy drobno siekamy i wrzucamy do miseczki. Pomidora obieramy ze skórki i drobno kroimy. Czosnek siekamy. Pomidora i czosnek dorzucamy do miski z mięszem awokado, doprawiamy solą, pieprzem i oregano, po czym dokładnie mieszamy. Do połówek awokado wbijamy po jajku. Awokado wstawiamy na 15-20 minut do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki/szczypiorkiem. Podajemy z sałatką pomidorową.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:411.0 / B:15.7 / T:14.1 / WP:49.7 / F:12.0 / WW:5.1

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kefir (1.5% tł.) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 80 g (0.2 x Opakowanie)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 6 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 15:00

K:513.7 / B:40.6 / T:7.6 / WP:62.9 / F:6.6 / WW:5.9

KREWETKI CURRY Z RYZEM I WARZYWAMI
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
Ryż basmati - 60 g (4 x Łyżka)
Krewetki - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
Warzywa pokroić w słupki, zgrillować na patelni skropionej oliwą. Krewetki oczyścić, sparzyć wrzątkiem i doprawić imbirem i sokiem z połowy limonki. Krewetki zgrillować z warzywami (po kilka minut z obu stron). Doprawić solą, pieprzem, szczyptą curry. Dodać jogurt i dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Podawać z ugotowanym ryżem.

KOLACJA 19:00

K:448.4 / B:32.1 / T:8.7 / WP:54.8 / F:12.6 / WW:5.5

TOSTY Z INDYKIEM
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 105 g (3.5 x Kromka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut
Pierś dopraw pieprzem i ziołami prowansalskimi i zgrilluj na patelni lub upiecz w piekarniku. Kromki zgrilluj na patelni lub w tosterze. Posmaruj musztardą, natóż rukolę, plastry filetu, a na wierzch dodaj pomidora, kiełki i pestki dyni.

SUMA K: 1804.5 B: 107.1 T: 63.0 WP: 179.7 F: 38.1 WW: 17.8

ŚNIADANIE 08:30

K:483.8 / B:37.6 / T:15.3 / WP:43.1 / F:7.1 / WW:4.4

KANAPKI Z PASTĄ Z ŁOSOSIA

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Porcja)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Twaróg i łososa zmiksuj razem, dodaj pieprz i ew. koperek/pietruszkę.
Na kromki chleba połóż pastę z łososia, roszponkę/sałate/rukolę i posyp pestkami dyni (możesz je wcześniej podprażyć na patelni. Zjedz z rzodkiewką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:360.6 / B:11.7 / T:14.3 / WP:44.7 / F:3.7 / WW:4.5

BUDYŃ JAGLANY CZEKOLADOWY

Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 7 g (0.7 x Łyżka)
Kasza jagłana - 30 g (2.3 x Łyżka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 150 g (0.6 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

Kaszę jagłaną dokładnie przepłucz na sitku gorącą wodą. Kaszę ugotować na mleku, ciepłą zblendować z bananem i kakao, ewentualnie dolać trochę więcej mleka. Posypać orzechami laskowymi.

OBIAD 15:00

K:567.6 / B:39.2 / T:21.8 / WP:45.4 / F:17.4 / WW:4.6

INDYK Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.8 x Łyżka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Warzywa na patelnię z brokułami - 250 g (2.5 x Porcja)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 120 g (1.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwiczkę z indyka lekko rozbij, posmaruj łyżeczką oliwy i dopraw pieprzem i ulubionymi ziołami. Upiecz w piekarniku w folii. Ugotuj kaszę gryczaną.
2. Na łyżeczce oliwy podsmaż chwilę warzywa na patelnię a potem dodaj odrobinę wody i duś je do miękkości.
3. Suszone pomidory pokrój na mniejsze kawałki, wymieszaj z ugotowaną na sytko kaszą gryczaną oraz posiekaną natką pietruszki i pestkami słonecznika. Zjedz razem z upieczonym mięsem.

KOLACJA 19:00

K:388.0 / B:21.0 / T:15.2 / WP:37.1 / F:9.6 / WW:3.7

KREM CURRY Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 70 g (0.5 x Opakowanie)
Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Dyń - 400 g (2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Bulion drobiowy (domowy) - 360 g (1.5 x Szklanka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Dynię obrać ze skórki (przy Hokkaido nie trzeba), usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
2. W większym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek i imbir. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać curry i kurkumę.
3. Wlać gorący bulion/wodę, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
4. Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Wymieszać, przykryć i gotować przez ok. 10 minut lub dłużej, do miękkości warzyw.
5. Zupę przed podaniem posypać posiekaną bazylią lub natką pietruszki, pestkami i fetą.

SUMA K: 1800.0 B: 109.6 T: 66.6 WP: 170.3 F: 37.9 WW: 17.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	240 g	2 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Dynia	400 g	2 x Porcja
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	16 g	2 x łyżka
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Maliny	60 g	1 x Garść
Maliny, mrożone	80 g	0.2 x Opakowanie
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	78 g	13 x łyżeczka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Rozponka	40 g	2 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x Sztuka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Warzywa na patelnię z brokułami	250 g	2.5 x Porcja
Ziemiaki	140 g	2 x Sztuka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Kakao 16%, proszek	14 g	1.4 x łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x łyżeczka
Migdały	30 g	2 x łyżka
Orzechy brazylijskie	16 g	4 x Sztuka
Orzechy laskowe	15 g	1 x łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	15 g	1.5 x łyżka


NABIAŁ

Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	170 g	1.1 x Opakowanie
Kefir (1.5% tł.)	250 g	12.5 x łyżka
Mleko bezlaktazowe 1,5% UHT	300 g	1.2 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	60 g	1.2 x Porcja
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	90 g	6 x Plaster

ZBOŻOWE

Kasza gryczana niepalona (biała)	50 g	3.8 x łyżka
Kasza jagłana	30 g	2.3 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	100 g	7.1 x łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
Ryż basmati	60 g	4 x łyżka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	10 g	2 x łyżeczka
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	40 g	4 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Krewetki	150 g	1.5 x Porcja
Pstrąg tęczowy, świeży	300 g	3 x Porcja
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Porcja
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	360 g	1.5 x Szklanka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	210 g	7 x Kromka
Chleb żytni na zakwasie	90 g	3 x Kromka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	120 g	1.2 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	24 g	4 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x łyżeczka

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

Instytutu Żywności i Żywności

