

DIETETYK KLINICZNY EWELINA OZIMEK

PLAN ŻYWIENIOWY



PACJENT:

Przykładowy jadłospis 1500 kcal



Jadłospis



Poniedziałek

▶ 07:00 Śniadanie (444kcal)

Owsianka z gruszką i masłem orzechowym na mleku (444 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka z gruszką i masłem orzechowym na mleku - 1 porcja

Składniki:

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Masło orzechowe bez soli i cukru Primavika - 1/2 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

Mleko podgrzej tak aby było gorące, zalej płatki i odstaw na 10 minut. W międzyczasie umyj i pokrój gruszkę na mniejsze kawałki. Następnie do namoczonych płatków dodaj pokrojone owoce oraz masło orzechowe.

▶ 12:00 II śniadanie (297kcal)

Kiwi (45kcal)

1 sztuka (75g)

Kanapki z szynką drobiową (252 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z szynką drobiową - 1 porcja

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sałata masłowa - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczyczo posmaruj masłem, na to połóż liście sałaty i plasterki szynki. Zjedz z zaplanowanymi warzywami.

▶ 16:00 Obiad (449kcal)

Kaszotto z mięsem mielonym i kalafiolem (449 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Kaszotto z mięsem mielonym i kalafiolem - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/8 sztuki (100g)
- Kasza gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Wołowina, polędwica - 1 i 1/3 sztuki (130g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj według wskazówek na opakowaniu. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę, po chwili dodaj mięso i smaży ok. 2 minuty. W razie potrzeby możesz zawsze podlać wodą aby nie przypalić produktów, Umówmy się 5 ml to niewiele. Następnie do mięsa dodaj pokrojonego na kawałeczki pora, starty czosnek, startą na dużych oczkach marchewkę, startego selera korzeniowego. Smaż mieszając przez ok. 2 minuty. Następnie wszystkie składniki zalej bulionem lub wodą, dodaj różyczki kalafiora i gotuj 15 min. Całe danie posyp świeżą natką pietruszki, a całe danie podawaj z wcześniej ugotowaną kaszą.

▶ 20:00 Kolacja (321kcal)

Sałatka grecka z grzankami (321 kcal)

1 porcja



Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka grecka z grzankami - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5ml)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 5 sztuk (15g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)



Sposób przygotowania:

Pomidory i ogórki pokrój na mniejsze kawałki, a cebulę na cienkie plasterki. Wszystkie składniki umieść w jednej większej salaterce, następnie dopraw świeżo zmielonym pieprzem. Na wierzchu ułóż plasterki sera feta, posyp suszonym oregano i polej oliwą. Pieczywo pokrój na małą kostkę i podpraż na suchej patelni, tak aby powstały małe grzanki. Podawaj z sałatką.



Lista zakupów: 2021-03-29 - 2021-03-29

**Produkty zbożowe**

- | | | |
|--------------------------|--------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni razowy | 105g (3 kromki) |
| <input type="checkbox"/> | Kasza gryczana | 50g (3 i 1/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 50g (5 łyżek) |

**Warzywa**

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cebula | 100g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 5g (1 ząbek) |
| <input type="checkbox"/> | Kalafior | 100g (1/8 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Marchew | 20g (1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek | 180g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya | 15g (5 sztuk) |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście | 12g (2 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 260g (1 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Por | 50g (1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Salata masłowa | 10g (2 liście) |
| <input type="checkbox"/> | Seler korzeniowy | 20g (1/8 sztuki) |

**Mleko i produkty mleczne**

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 220ml (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta" | 50g (1/4 kostki) |

**Mięso i jaja**

- | | | |
|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Szynka z indyka | 30g (2 plastry) |
| <input type="checkbox"/> | Wołowina, polędwica | 130g (1 i 1/3 sztuki) |

**Oleje i tłuszcze**

- | | | |
|--------------------------|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra | 5g (1/2 plastra) |
| <input type="checkbox"/> | Masło orzechowe bez soli i cukru Primavika | 10g (1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 10ml (2 łyżeczki) |

**Owoce, orzechy i nasiona**

- | | | |
|--------------------------|---------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Gruszka | 130g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi | 75g (1 sztuka) |



Lista zakupów: 2021-03-29 - 2021-03-29



Przyprawy



Oregano, suszone

3g (1 łyżeczka)

Poniedziałek
07:00 Śniadanie
Owsianka z gruszką i masłem orzechowym na mleku
12:00 II śniadanie
Kiwi Kanapki z szynką drobiową
16:00 Obiad
Kaszotto z mięsem mielonym i kalaflorem
20:00 Kolacja
Salatka grecka z grzankami