

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



SMAK ZDROWIA
PORADNIA DIETETYCZNA

Jadłospis

Dieta papkowata 1

Dietetyk kliniczny Smak Zdrowia

dietetyk@smakzdrowia.bio

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00		
Budyniowa owsianka z malinami	Jajecznica na parze	Warstwowa kasza manna z bananem	Podstawowa ryżanka Gotowane borówki	Kukurydzianka z musem brzoskwiowym		
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30		
Pasta z dorsza i twarogu Puree ziemniaczane	Budyń borówkowy z kaszą manną	Awokado z twarogiem	Lekka pasta z tuńczyka z koperkiem Bułka	Pasta twarogowa z jajkiem Bułka		
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30		
Kuskus z kurczakiem i warzywami	Kremowe risotto z kurczakiem i dynią	Potrąwka z indyka z puree ziemniaczano-marchewkowym	Klopsiki na parze Gotowane marcheweczki Ziemniaki gotowane	puree z batatów Łosoś pieczony Cukinia duszona		
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00		
Mango lassi	Krem czekoladowy z awokado i banana	Mus leśny	Koktajl maślanka z nektarynką	Lekkostrawny deser z prażonym jabłkiem		
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00		
Zupa krem z dyni i marchwi	Puree ziemniaczano-buraczane Gotowany kurczak	Serek wiejski (naturalny) Bułka	Włoska zupa krem z pomidorów z mascarpone	Zupa krem z kalafiora		
K: 2037.3 / B: 104.7 T: 68.7 / WP: 228.5 F: 40.6 / WW: 21.9	K: 2025.2 / B: 102.9 T: 62.4 / WP: 243.1 F: 26.3 / WW: 24.5	K: 2009.1 / B: 93.7 T: 73.0 / WP: 223.5 F: 33.6 / WW: 22.5	K: 2006.3 / B: 100.1 T: 74.9 / WP: 221.2 F: 20.8 / WW: 21.9	K: 2009.6 / B: 95.0 T: 72.3 / WP: 227.2 F: 25.7 / WW: 21.6	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

Lista zakupów

Tydzień 1

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Woda	1050 g	4.2 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	40 g	2.7 x łyżeczka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
INNE		
Miód pszczeli	45 g	1.9 x łyżka
Budyń w proszku	4 g	0.5 x łyżka
PIECZYWO		
Kajzerki	200 g	4 x Sztuka
Chleb pszenny	60 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	110 g	11 x łyżka
Masło ekstra	40 g	8 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x łyżka
Dorsz, świeży	100 g	1 x Kawałek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
ZBOŻOWE		
Kuskus	120 g	10 x łyżka
Kasza manna	90 g	7.5 x łyżka
Płatki owsiane	90 g	9 x łyżka
Ryż basmati	90 g	6 x łyżka
Płatki ryżowe (błyskawiczne)	60 g	6 x łyżka
Kasza kukurydziana	45 g	3 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1280 g	5.1 x Szklanka
Jogurt naturalny, 3%	620 g	3.4 x Porcja
Jaja kurze całe	252 g	4.5 x Sztuka
Maślanka (1.5% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	175 g	0.9 x Opakowanie
Serek mascarpone	25 g	1 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kurkuma	7 g	1.4 x łyżeczka
Kardamon	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	4 g	4 x Listek
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Curry	2 g	2 x Szczypota

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x łyżeczka
Rozmaryn	2 g	0.5 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	2 g	0.7 x łyżeczka
Cynamon	1 g	0.2 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x łyżeczka
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	1225 g	17.5 x Sztuka
Marchew	315 g	7 x Sztuka
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bataty	220 g	1.1 x Sztuka
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawałek
Pomidory z puszek (całe bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Maliny, mrożone	170 g	0.3 x Opakowanie
Borówki amerykańskie	168 g	3.4 x Garść
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Nektarynka	150 g	1.5 x Sztuka
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	110 g	1 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	70 g	0.7 x Opakowanie
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Truskawki, mrożone	70 g	0.7 x Szklanka
Pietruszka, liście	5 g	0.8 x łyżeczka
Koper ogrodowy	4 g	0.5 x łyżka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek

Dzień 1

ŚNIADANIE 07:00

K:457.2 / B:21.4 / T:16.1 / WP:51.0 / F:10.0 / WW:4.7

BUDYNIOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x łyżeczka)
Budyń w proszku - 4 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. W garnku umieść płatki, budyń i mleko.
2. Gotuj na małym ogniu do zgęstnienia, co jakiś czas mieszając.
3. Lekko przestudź.
4. Dodaj jogurt, rozmrożone i zblendowane owoce i masło orzechowe.
5. Wszystko razem zblenduj.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:492.3 / B:32.9 / T:23.0 / WP:38.4 / F:4.4 / WW:3.9

PASTA Z DORSZA I TWAROGU

Dorsz, świeży - 100 g (1 x Kawatek)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

Dorsza ugotowanego na parze zblenduj z twarogiem i oliwą.

PUREE ZIEMNIACZANE

Ziemniaki - 200 g (2.9 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

Ziemniaki obierz i pokrój na mniejsze części, zalej wodą i gotuj aż staną się miękkie. Po ugotowaniu odlej wodę z ziemniaków. Do ziemniaków dodaj mleko i masło. Przykryj pokrywką aby masło pod wpływem ciepła się rozpuściło. Ugnieć ziemniaki za pomocą końcówki blendera.

OBIAD 12:30

K:482.5 / B:34.0 / T:7.4 / WP:61.9 / F:8.7 / WW:6.2

KUSKUS Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Kuskus - 75 g (6.2 x łyżka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pokrój wszystkie warzywa w cienkie słupki, a mięso w kostkę.
2. Mięso ugotuj na parze.
3. Dodaj warzywa i duś pod przykryciem do miękkości. Zblenduj.
4. Ugotuj na wodzie kleik z kaszy kuskus, zblenduj i wymieszaj z sosem i rozdrobnionym mięsem.

PODWIECZOREK 16:00

K:244.6 / B:8.6 / T:5.2 / WP:37.7 / F:3.8 / WW:3.1

MANGO LASSI

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jogurt naturalny, 3% - 150 g (0.8 x Porcja)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)
Kardamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zblenduj.

KOLACJA 19:00

K:360.7 / B:7.8 / T:17.0 / WP:39.5 / F:13.7 / WW:4.0

ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Dynia - 100 g (0.5 x Kawatek)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oliwie.
2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku.
3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem (przed zmiksowaniem wyciągnij z warzyw liście laurowe oraz ziele angielskie).

SUMA K: 2037.3 B: 104.7 T: 68.7 WP: 228.5 F: 40.6 WW: 21.9

Dzień 2

ŚNIADANIE 07:00

K:425.1 / B:28.1 / T:17.9 / WP:36.1 / F:2.9 / WW:3.7

JAJECZNICA NA PARZE

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0.1 x Szklanka)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę w garnku. Wbij jajka do metalowej miski.
Dodaj mleko, przyprawy i wymieszaj.
Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą.
Mieszaj do ścięcia się jajek.
Zanurz pomidora we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki.
Zjedz jajecznicę z pokrojonym pomidorem i pieczywem namoczonym w wodzie.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:376.1 / B:11.1 / T:12.3 / WP:53.9 / F:4.7 / WW:5.4

BUDYŃ BORÓWKOWY Z KASZĄ MANNA

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Kasza manna - 50 g (4.2 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło orzechowe - 20 g (1.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Kaszę mannę ugotuj na wodzie i mleku.
2. Wszystko dokładnie zblenduj i przetóż do miseczki.

OBIAD 12:30

K:519.5 / B:19.1 / T:12.3 / WP:74.7 / F:6.5 / WW:7.5

KREMOWE RISOTTO Z KURCZAKIEM I DYNIĄ

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Dyń - 100 g (0.5 x Kawatek)
Ryż basmati - 90 g (6 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Mięso pokrój w kosteczkę. Dynię obierz i również pokrój w kostkę. Kurczaka ugotuj na parze. Do garnka włóż pokrojoną dynię i ugotuj do miękkości. Dodaj ryż i mieszając podsmażaj przez ok. 1 - 2 minuty. Dodaj przyprawy i zacznij stopniowo wlewać wodę. Gotuj w ten sposób risotto przez ok. 15 minut, wlewając kolejne porcje płynu i co chwilę mieszając, do rozgotowania. Wszystko zblenduj.

PODWIECZOREK 16:00

K:317.8 / B:5.3 / T:12.5 / WP:39.2 / F:6.3 / WW:3.9

KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I BANANA

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut
1. Składniki na krem czekoladowy zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

KOLACJA 19:00

K:386.7 / B:39.3 / T:7.4 / WP:39.2 / F:5.9 / WW:4.0

PUREE ZIEMNIACZANO-BURACZANE

Ziemniaki - 175 g (2.5 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ziemniaki obieramy i gotujemy w lekko osolonej wodzie. Gotowe ubijamy tłuczkiem. Masło roztopiamy na ogniu i dodajemy do ziemniaków. Buraczki myjemy a następnie gotujemy. Gotowe odkładamy by przestygły a następnie obieramy. Kroimy w mniejsze kawałki i rozgniatamy blenderem. Do buraków dokładamy po łyżce ziemniaków, dolewamy mleko i miksujemy do pożądanej konsystencji. Smacznego !!

GOTOWANY KURCZAK

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)

Czas przygotowania: 25 minut
Ugotuj pierś i rozdrobnij.

SUMA K: 2025.2 B: 102.9 T: 62.4 WP: 243.1 F: 26.3 WW: 24.5

Dzień 3

ŚNIADANIE 07:00

K:440.1 / B:15.2 / T:6.9 / WP:73.3 / F:5.0 / WW:7.4

WARSTWOWA KASZA MANNA Z BANANEM

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 40 g (3.3 x łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x łyżka)
Miód pszczeleli - 5 g (0.2 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowaną kaszę wymieszaj z miodem i zblenduj.
3. W miseczce rozgnieć banana z kakao - tak by powstał jednolity krem.
4. Krem zalej ugotowaną kaszą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:448.4 / B:20.4 / T:27.1 / WP:27.2 / F:6.7 / WW:2.8

AWOKADO Z TWAROGIEM

Woda - 300 g (1.2 x Szklanka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 75 g (0.4 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Płatki owsiane namocz do miękkości w wodzie, zblenduj wszystkie składniki.

OBIAD 12:30

K:522.3 / B:27.3 / T:16.3 / WP:64.0 / F:11.4 / WW:6.4

POTRAWKA Z INDYKA Z PUREE ZIEMNIACZANO-MARCHEWKOWYM

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Indyka przypraw tymiankiem i oregano i ugotuj na parze.
2. Ziemniaki i marchew ugotuj w wodzie, a następnie zblenduj na puree z dodatkiem oliwy z oliwek.
3. Mięso podawaj rozdrobnione.

PODWIECZOREK 16:00

K:253.8 / B:4.4 / T:12.3 / WP:26.6 / F:9.6 / WW:2.6

MUS LEŚNY

Maliny, mrożone - 70 g (0.1 x Opakowanie)
Truskawki, mrożone - 70 g (0.7 x Szklanka)
Czarne jagody, mrożone - 70 g (0.7 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki na mus i przecedź.

KOLACJA 19:00

K:344.5 / B:26.4 / T:10.4 / WP:32.4 / F:0.9 / WW:3.3

SEREK WIEJSKI (NATURALNY)

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

BUŁKA

Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

SUMA K: 2009.1 B: 93.7 T: 73.0 WP: 223.5 F: 33.6 WW: 22.5

Dzień 4

ŚNIADANIE 07:00

K:485.6 / B:15.1 / T:14.9 / WP:70.2 / F:2.4 / WW:7.0

PODSTAWOWA RYŻANKA

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 60 g (6 x Łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Ugotuj płatki na mleku do rozgotowania i zblenduj.

GOTOWANE BORÓWKI

Borówki amerykańskie - 68 g (1.4 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

Ugotuj borówki

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:407.1 / B:33.4 / T:15.6 / WP:31.9 / F:1.0 / WW:2.9

LEKKA PASTA Z TUŃCZYKA Z KOPERKIEM

Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 3% - 80 g (0.4 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tuńczyka przełóż na gęste sito i bardzo dokładnie odcisnij z zalewy, dociskając go łyżką, aby usunąć jak najwięcej płynu.

2. Koperek umyj, osusz i drobno posiekaj.

3. W misce umieść odsączonego tuńczyka, dodaj oliwę, jogurt naturalny i rozgnieć widelcem, aż składniki połączą się w jednolitą masę.

4. Do pasty dodaj posiekany koperek i zblenduj.

BUŁKA

Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

OBIAD 12:30

K:496.6 / B:33.0 / T:19.6 / WP:42.6 / F:9.5 / WW:4.3

KLOPSIKI NA PARZE

Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 5 g (0.8 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

Wymieszaj składniki.

Uformuj klopsiki i ugotuj.

Podawaj rozdrobnione.

GOTOWANE MARCHEWECZKI

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Ugotuj marchewki, na parze lub w wodzie, do pełnego rozgotowania i rozgnieć. Skrop oliwą.

ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie. Rozgnieć tłuczkiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:226.9 / B:10.2 / T:4.1 / WP:36.6 / F:1.8 / WW:3.8

KOKTAJL MAŚLANKA Z NEKTARYNKĄ

Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
Nektarynka - 150 g (1.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zblenduj składniki

KOLACJA 19:00

K:390.1 / B:8.4 / T:20.7 / WP:39.9 / F:6.1 / WW:3.9

WŁOSKA ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z MASCARPONE

Pomidory z puszek (całe bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)
Kuskus - 45 g (3.8 x Łyżka)
Serek mascarpone - 25 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazyliia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pomidory z puszek podgrzewamy z oliwą i bazylią przez ok. 15 minut.

2. Blendujemy z mascarpone i ugotowanym kuskusem.

SUMA K: 2006.3 B: 100.1 T: 74.9 WP: 221.2 F: 20.8 WW: 21.9

Dzień 5

ŚNIADANIE 07:00

K:403.2 / B:13.9 / T:9.8 / WP:63.2 / F:2.8 / WW:6.4

KUKURYDZIANKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Kasza kukurydziana - 45 g (3 x łyżka)
Miód pszczele - 10 g (0.4 x łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj kaszę na mleku i zblenduj.
2. Owoce podduś w rondelku z odrobiną wody i miodu i zblenduj.
3. Na kaszkę wyłóż mus brzoskwiniowy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:468.2 / B:26.7 / T:12.6 / WP:60.6 / F:1.9 / WW:6.0

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 3% - 40 g (0.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
Jajko ugotuj na twardo, pokrój w kostkę, wymieszaj z twarogiem i jogurtem. Zblenduj.

BUŁKA
Kajzerki - 100 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

OBIAD 12:30

K:545.7 / B:32.4 / T:22.8 / WP:45.7 / F:8.3 / WW:4.5

PUREE Z BATATÓW
Bataty - 220 g (1.1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
Bataty obieramy. Większe możemy pokroić na mniejsze kawałki dzięki czemu znacznie skrócimy czas ich gotowania.
Wrzucamy do garnka z zimną wodą. Wodę solimy i gotujemy. Czas gotowania uzależniony jest od wielkości ziemniaka. Średniej wielkości kawałki gotują się ok. 20 minut.
Gdy bataty są już ugotowane, odcedzamy wodę. Ziemniaki pozostawiamy w garnku.
Ziemniaki ucieramy tłuczkiem do ziemniaka na jednolitą masę.
Dodajemy masło i szczyptę gałki muskatołowej i blendujemy.

ŁOSOŚ PIECZONY
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Kawałek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut
Ugotuj rybę na parze i zblenduj z mlekiem.

CUKINIA DUSZONA
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut
Uduś cukinię w garnku i zblenduj.

PODWIECZOREK 16:00

K:252.8 / B:8.1 / T:13.4 / WP:21.8 / F:3.5 / WW:1.5

LEKKOSTRAWNY DESER Z PRAŻONYM JABŁKIEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 150 g (0.8 x Porcja)
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
Jabłko obierz, pokrój i upraż w rondelku z niewielką ilością wody. Dodaj miód i cynamon i zblenduj. Deser układaj warstwowo - jogurt, prażone jabłka.

KOLACJA 19:00

K:339.7 / B:13.9 / T:13.7 / WP:35.9 / F:9.2 / WW:3.2

ZUPA KREM Z KALAFIORA
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)
Ziemniaki - 150 g (2.1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Kalafior podziel na mniejsze różyczki, wypłucz i dodaj do garnka razem z ziemniakami. Wszystko zalej wodą do wysokości ok 3 cm nad powierzchnię warzyw i gotuj pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec gotowania dodaj jogurt, przypraw ulubionymi ziołami. Całość dokładnie zblenduj.

SUMA K: 2009.6 B: 95.0 T: 72.3 WP: 227.2 F: 25.7 WW: 21.6

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 korzystano m.in. z bazy danych produktów i potraw
Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - PIB.



Smak Zdrowia dietetyk@smakzdrowia.bio

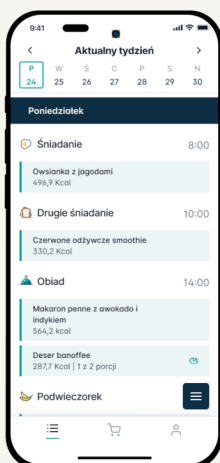
Dietę odbierzesz także przez
aplikację **Kcalmar - Pacjent** 

Pobierz darmową aplikację Kcalmar

Jadłospis, wygodna lista zakupów i wiele więcej — zawsze w Twojej kieszeni.



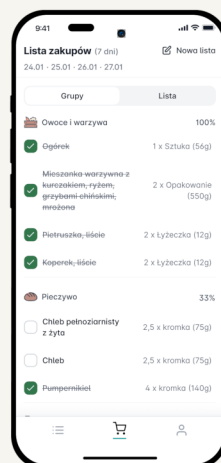
Zeskanuj QR kod i zarejestruj darmowe konto.



Jadłospis zawsze pod ręką

Monitoruj plan żywieniowy na każdy dzień, przeglądaj przepisy w aplikacji i przyrządzaj smaczne posiłki.

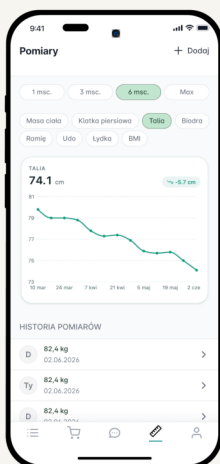
Do każdego przepisu dołączona jest lista składników, czas i opis przygotowania oraz wartości odżywcze.



Inteligentna lista zakupów

Wybierz dni jadłospisu, a otrzymasz listę zakupów zgrupowaną wg. alejek sklepowych.

Odhaczaj produkty przy sklepowej półce, żeby niczego Ci nie zabrakło do przygotowania potraw z jadłospisu.



Pomiary ciała

Twoja waga i obwody ciała to dla dietetyka kluczowa informacja zwrotna.

Regularnie wprowadzaj dane w aplikacji mobilnej Kcalmar, a Twój dietetyk od razu zobaczy je w swoim panelu.

Zeskanuj aparatem →

