

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



SMAK ZDROWIA
PORADNIA DIETETYCZNA

Jadłospis

Dieta papkowata 2

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		
Kokosowa owsianka z mango.	Brzoskwiniowo-borówkowa jaglanka	Kasza manna z malinami	Gryczanka z musem z gruszki	Pasta z awokado i ogórka Bułka		
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30		
Pasta jajeczna Bułka	Bazyliowo - kurczakowa pasta Bułka	Bowl z owsianką i jajkiem	Pasta z tofu Bułka	Deser brzoskwiniowy		
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30		
Kasza jaglana z tuńczykiem i warzywami	Risotto cukiniowe z ricottą	Gotowany kurczak z ryżem i marchewkowym puree	Dorsz duszony z warzywami i ryżem	Kotlet mielony z indyka z puree z kalafiora i marchewki Ziemniaki gotowane		
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00		
Smoothie banan-jabłko	Kleik z siemienia lnianego z owocami	Koktajl banan-gruszka	Budyń truskawkowy z kaszą manną	Smoothie banan-kiwi		
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00		
Tofu - twarożek	Zupa krem z soczewicy	Puree z dyni kasza jaglana Gotowany indyk	Zupa jarzynowa	Pomidorowy twarożek		
K: 1947.1 / B: 109.1 T: 64.3 / WP: 226.5 F: 22.4 / WW: 22.3	K: 1959.7 / B: 97.6 T: 66.4 / WP: 220.9 F: 26.5 / WW: 22.1	K: 1996.6 / B: 101.5 T: 63.5 / WP: 237.3 F: 25.9 / WW: 23.8	K: 2035.0 / B: 108.9 T: 64.4 / WP: 241.1 F: 41.4 / WW: 24.0	K: 2041.0 / B: 109.1 T: 72.2 / WP: 219.8 F: 35.3 / WW: 22.4	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
PIECZYWO		
Kajzerki	300 g	6 x Sztuka
NAPOJE		
Woda	850 g	3.4 x Szklanka
Napój kokosowy bez cukru	200 g	0.8 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	80 g	8 x łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	140 g	1.4 x Kawałek
Tuńczyk w oleju	100 g	0.6 x Opakowanie
ORZECHE I ZIARNA		
Masło orzechowe	50 g	3.3 x łyżeczka
Siemię lniane (świeżo mielone)	25 g	5 x łyżeczka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Mięso mielone z indyka Rzeźnik	100 g	0.2 x Opakowanie
Noga (udo) kurczaka	100 g	0.6 x Sztuka
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	250 g	2.5 x Porcja
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	190 g	1.1 x Opakowanie
Miód pszczeli	30 g	1.3 x łyżka
Sos sojowy jasny	15 g	1.5 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	185 g	14.2 x łyżka
Ryż basmati	175 g	11.7 x łyżka
Kasza manna	100 g	8.3 x łyżka
Płatki owsiane	90 g	9 x łyżka
Płatki gryczane	40 g	4 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bulion warzywny Winiary	30 g	0.2 x Opakowanie
Bazylija (suszona)	8 g	2 x łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.7 x łyżeczka
Cynamon	1 g	0.2 x łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	1 g	0.2 x łyżeczka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1015 g	4.1 x Szklanka
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny skyr	150 g	1 x Opakowanie
Skыр jogurt naturalny	150 g	1 x Porcja
Jogurt naturalny, 3%	140 g	0.8 x Porcja

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ser twarogowy półtłusty	125 g	0.6 x Opakowanie
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	120 g	6 x łyżka
Jaja kurze (gotowane)	50 g	1 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Banan	540 g	4.5 x Sztuka
Ziemniaki	470 g	6.7 x Sztuka
Marchew	420 g	9.3 x Sztuka
Brzoskwinia	340 g	4 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	225 g	0.5 x Opakowanie
Dynia	200 g	1 x Kawałek
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Gruszka	195 g	1.5 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Maliny	100 g	1.7 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Jabłko	75 g	0.5 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	70 g	4.7 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	60 g	0.3 x Sztuka
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	30 g	2.5 x łyżka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Bazylija (świeża)	4 g	4 x Listek

Dzień 1

ŚNIADANIE 07:00

K:474.0 / B:10.2 / T:17.6 / WP:64.9 / F:7.2 / WW:6.3

KOKOSOWA OWSIANKA Z MANGO.

Napój kokosowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)

Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Masło orzechowe - 10 g (0.7 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotować płatki owsiane na mleku na bardzo miękko.

2. Owsiankę podawać z musem z mango oraz masłem orzechowym.

3. Wszystko zblenduj.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:490.6 / B:25.1 / T:15.9 / WP:60.0 / F:3.6 / WW:5.9

PASTA JAJECZNA

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 3% - 40 g (0.2 x Porcja)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieścić w garnku z zimną wodą i od czasu wrzenia gotuj ok. 8 minut.

2. Po tym czasie zalej zimną wodą, a następnie obierz.

3. Rozdrobnij jajka przy pomocy widelca.

4. Wymieszaj z jogurtem.

BUŁKA

Kajzerki - 100 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

OBIAD 12:30

K:490.4 / B:37.3 / T:11.5 / WP:56.9 / F:5.5 / WW:5.6

KASZA JAGLANA Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Tuńczyk w oleju - 100 g (0.6 x Opakowanie)

Kasza jagłana - 75 g (5.8 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

Z kaszy jaglanej zrób kleik i zblenduj. Tuńczyka odcedź i rozdrobnij. Warzywa ugotuj na parze do miękkości i zrób z nich puree.

PODWIECZOREK 16:00

K:252.4 / B:19.5 / T:0.7 / WP:40.2 / F:4.0 / WW:4.0

SMOOTHIE BANAN-JABŁKO

Jogurt naturalny skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zblenduj. Możesz dodać wodę.

KOLACJA 19:00

K:239.7 / B:17.0 / T:18.6 / WP:4.5 / F:2.1 / WW:0.5

TOFU - TWAROŻEK

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

SUMA K: 1947.1 B: 109.1 T: 64.3 WP: 226.5 F: 22.4 WW: 22.3

Dzień 2

ŚNIADANIE 07:00

K:556.0 / B:33.9 / T:14.3 / WP:63.4 / F:6.9 / WW:6.4

BRZOSKWINIOWO-BORÓWKOWA JAGŁANKA
Skrzypnik jogurt naturalny - 150 g (1 x Porcja)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 60 g (4.6 x łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kaszę dobrze opłukaj pod bieżącą wodą i ugotuj w mleku i wodzie z nasionami lnu.
Wszystkie składniki razem zblenduj.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:390.0 / B:34.8 / T:13.8 / WP:30.4 / F:1.0 / WW:3.0

BAZYLIOWO - KURCZAKOWA PASTA
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 40 g (0.2 x Porcja)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Ugotuj pierś z kurczaka.
3. Rozdrobnij kurczaka i jajko, wymieszaj razem i dodaj posiekaną bazylie i jogurt.

BUŁKA
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 12:30

K:448.2 / B:12.2 / T:23.2 / WP:43.0 / F:2.2 / WW:4.3

RISOTTO CUKINIOWE Z RICOTTĄ
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 60 g (3 x łyżka)
Ryż basmati - 50 g (3.3 x łyżka)
Bulion warzywny Winiary - 30 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut
Cukinię zetrzyj na tarce. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż warzywa. Gdy warzywa będą miękkie dodaj ryż, chwilę podsmaż a następnie zalej całość bulionem, dodaj sól i pieprz. Gotuj to całkowitego rozmiękczenia ryżu. Zblenduj z serem ricotta.

PODWIECZOREK 16:00

K:283.6 / B:5.2 / T:8.9 / WP:40.5 / F:8.7 / WW:4.0

KLEIK Z SIEMIENIA LNIANEGO Z OWOCAMI
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Zmielone siemię lniane zalej wrzątkiem (niewiele ponad ziarna).
2. Mieszaj aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
3. Gotowy kleik przecedź i podaj z musem owocowym.

KOLACJA 19:00

K:281.9 / B:11.5 / T:6.2 / WP:43.6 / F:7.7 / WW:4.4

ZUPA KREM Z SOCZEWICY
Woda - 350 g (1.4 x Szklanka)
Ziemniaki - 150 g (2.1 x Sztuka)
Marchew - 50 g (1.1 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 30 g (2.5 x łyżka)
Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut
Włóż do garnka pokrojone w kostkę warzywa i soczewicę. Dodaj wodę i gotuj do miękkości. pod koniec dodaj oliwę i sos sojowy. Zblenduj.

SUMA K: 1959.7 B: 97.6 T: 66.4 WP: 220.9 F: 26.5 WW: 22.1

Dzień 3

ŚNIADANIE 07:00

K:491.6 / B:19.1 / T:14.7 / WP:66.8 / F:8.8 / WW:6.7

KASZA MANNA Z MALINAMI
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Maliny - 100 g (1.7 x Garść)
Kasza manna - 50 g (4.2 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na mleku z dodatkiem miodu i zblenduj.
2. Podaj z przecedzonym musiem malinowym i masłem orzechowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:384.4 / B:16.7 / T:25.3 / WP:20.8 / F:2.1 / WW:2.1

BOWL Z OWSIANKĄ I JAJKIEM
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 60 g (3 x łyżka)
Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Płatki owsiane ugotuj na lekko osolonej wodzie. Zblenduj z ricottą, ugotowanym jajkiem i oliwą.

OBIAD 12:30

K:476.3 / B:27.8 / T:10.3 / WP:61.4 / F:4.2 / WW:6.2

GOTOWANY KURCZAK Z RYZEM I MARCHEWKOWYM PUREE
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Ryż basmati - 75 g (5 x łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
Mięso pokrój i ugotuj w wodzie.
Ryż ugotuj tak, aby powstał kleik.
Marchew ugotuj na miękko i zblenduj z dodatkiem masła
Podawaj mięso rozdrobnione.

PODWIECZOREK 16:00

K:256.1 / B:8.4 / T:4.5 / WP:44.0 / F:3.4 / WW:4.4

KOKTAJL BANAN-GRUSZKA
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zblenduj wszystkie składniki.

KOLACJA 19:00

K:388.2 / B:29.5 / T:8.7 / WP:44.3 / F:7.4 / WW:4.4

PUREE Z DYNIA
Dyńa - 200 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Dynię umyj, przekrój i wydrąż pestki.
2. Połówki dyni ułóż na blaszce do pieczenia skórką do góry i piecz około 40 minut w 200 stopniach.
3. Ostudź, wydrąż miąższ, dodaj przyprawy i zblenduj blenderem na puree.

KASZA JAGLANA
Kasza jagłana - 50 g (3.8 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
Ugotuj kaszę na bardzo miękko i zblenduj.

GOTOWANY INDYK
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)

Czas przygotowania: 25 minut
Ugotuj indyka i rozdrobnij.

SUMA K: 1996.6 B: 101.5 T: 63.5 WP: 237.3 F: 25.9 WW: 23.8

Dzień 4

ŚNIADANIE 07:00

K:441.4 / B:15.0 / T:10.8 / WP:67.4 / F:7.7 / WW:6.7

GRYCZANKA Z MUSEM Z GRUSZKI
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki gryczane - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Płatki ugotuj na mleku. i zblenduj z masłem orzechowym.
2. Zmiksuj owoce i zjedz z gryczanką

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:387.5 / B:22.3 / T:20.6 / WP:33.9 / F:3.3 / WW:3.5

PASTA Z TOFU
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 100 g (0.6 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Tofu rozgnieć widelcem z oliwą, sosem sojowym.

BUŁKA
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 12:30

K:579.8 / B:34.7 / T:17.5 / WP:64.2 / F:11.1 / WW:6.4

DORSZ DUSZONY Z WARZYWAMI I RYŻEM
Passata pomidorowa (przecier) - 250 g (2.5 x Porcja)
Dorsz, świeży - 140 g (1.4 x Kawalek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ryż basmati - 50 g (3.3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Czas przygotowania: 5 minut
Umyj i osusz rybę. Pokrój na mniejsze kawałki.
Obierz ze skóry i usuń nasiona z papryki. Pokrój w paski. Umyj i obierz marchew. Pokrój ją na małe kawałki.
Duś warzywa z przecierem pomidorowym.. Gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut lub dłużej tak, aby wszystkie warzywa były miękkie. W razie potrzeby dolej odrobinę wody (około 5-6 łyżek). Zblenduj. Do gotowego sosu dodaj rozdrobnionego dorsza.
Ugotuj ryż do postaci kleiku i zblenduj.
Skrop danie oliwą.

PODWIECZOREK 16:00

K:232.5 / B:6.7 / T:2.1 / WP:45.4 / F:3.1 / WW:4.6

BUDYŃ TRUSKAWKOWY Z KASZĄ MANNA
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Kasza manna - 50 g (4.2 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

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

KOLACJA 19:00

K:393.8 / B:30.2 / T:13.4 / WP:30.2 / F:16.2 / WW:2.8

ZUPA JARZYNOWA
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Noga (udo) kurczaka - 100 g (0.6 x Sztuka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Jogurt naturalny, 3% - 60 g (0.3 x Porcja)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 90 minut
1. Mięso z kurczaka przetóż do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.
3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.
4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.
5. Gotuj 20 minut.
6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.
8. Z nogi kurczaka zdejmij mięso i dodaj je do zupy. Wszystko zblenduj.

SUMA K: 2035.0 B: 108.9 T: 64.4 WP: 241.1 F: 41.4 WW: 24.0

Dzień 5

ŚNIADANIE 07:00

K:519.9 / B:10.7 / T:24.4 / WP:61.3 / F:5.0 / WW:6.2

PASTA Z AWOKADO I OGÓRKA
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 60 g (0.3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Z awokado usuń pestkę, wydrąż środek i rozgnieć miąższ widelcem.
2. Ogórka zetrzyj na tarce o małych oczkach i dokładnie odcisnij wodę.
3. Do awokado dodaj natkę pietruszki, oliwę i startego ogórka.

BUŁKA
Kajzerki - 100 g (2 x Sztuka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:401.3 / B:26.6 / T:11.3 / WP:42.0 / F:5.4 / WW:4.3

DESER BRZOSKWINIOWY
Brzoskwinia - 255 g (3 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Brzoskwinie zmiksuj oddzielnie na mus/ pokrój.
2. Serek zmiksuj i podziel na 2 części. Jedną z części wymieszaj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
3. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, owoce, warstwa jasna, owoce.

OBIAD 12:30

K:539.0 / B:37.9 / T:17.3 / WP:52.8 / F:14.1 / WW:5.4

KOTLET MIELONY Z INDYKA Z PUREE Z KALAFIORA I MARCHEWKI
Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)
Mięso mielone z indyka Rzeźnik - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Marchew - 100 g (2.2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
Majeranek - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Sposób przygotowania:
Mięso wymieszaj z jajkiem i przyprawami, uformuj kotleta. Upiecz w piekarniku ok 25 min w 200 stopniach i rozdrobnij.
Kalafiora i marchewkę ugotuj do miękkości, a następnie zblenduj z odrobiną masła na gładkie puree.
Podawaj kotleta z puree.

ZIEMNIAKI GOTOWANE
Ziemniaki - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.
Ziemniaki rozbij tłuczkiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:257.4 / B:6.0 / T:3.2 / WP:48.8 / F:5.2 / WW:4.9

SMOOTHIE BANAN-KIWI
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zblenduj składniki.

KOLACJA 19:00

K:323.4 / B:27.9 / T:16.0 / WP:14.9 / F:5.6 / WW:1.6

POMIDOROWY TWAROŻEK
Ser twarogowy półtłusty - 125 g (0.6 x Opakowanie)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 70 g (4.7 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posiekaj pomidory, rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj składniki potrawy. Zmiksuj blenderem.

SUMA K: 2041.0 B: 109.1 T: 72.2 WP: 219.8 F: 35.3 WW: 22.4

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze 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

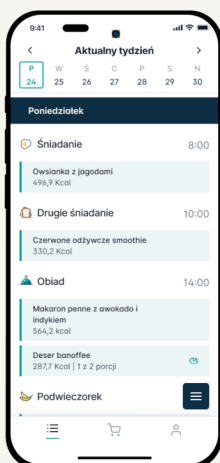
Dietę odbierzesz także przez aplikację **Kcalmar - Pacjent** 

Pobierz darmową aplikację Kcalmar

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



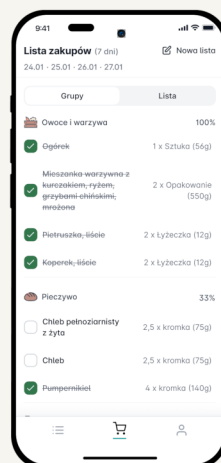
Zeskanuj QR kod i zarejestruj darmowe konto.



Jadłospis zawsze pod ręką

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

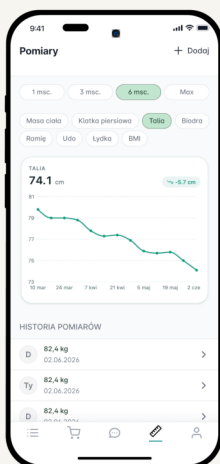
Do każdego przepisu dołączona jest lista składników, czas i opis przygotowania oraz wartości odżywcze.



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 →

