

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



SMAK ZDROWIA
PORADNIA DIETETYCZNA

Jadłospis

Dieta płynna wzmocniona 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		
Kasza manna na wodzie i mleku	Ryżanka z brzoskwinia	Owsianka z gruszką	Budyń Jagłany	Kukurydzianka z musem jagodowym		
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30		
Smoothie na skyrze	Włoska zupa krem ze świeżych pomidorów z ricottą	Zupa krem z soczewicy z kaszą jagłaną	Płynny ryż z tuńczykiem i cukinią	Krem z brokuła		
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30		
Zupa krem z dyni z indykiem	Zupa krem z łososia	Zupa krem z dorsza	Zupa krem z pietruszki	Krem z kurczaka i ryżu		
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00		
Wytrawne smoothie	Smoothie jabłkowo-bazyliowe	Smoothie bowl mango-banan	mus jabłko-gruszka z jogurtem	Budyń jagłany z gruszką		
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00		
Zupa krem z cukinii	Krem z jajka i jogurtu naturalnego	Krem z twarogiem i jajkiem	Selerowa zupa krem	Delikatna zupa krem z buraka z jabłkiem		
K: 1969.7 / B: 108.3 T: 64.5 / WP: 224.6 F: 26.3 / WW: 22.5	K: 1974.1 / B: 90.0 T: 73.5 / WP: 224.4 F: 19.0 / WW: 22.0	K: 1995.1 / B: 103.6 T: 64.1 / WP: 235.1 F: 32.3 / WW: 23.3	K: 2078.7 / B: 95.3 T: 73.7 / WP: 234.6 F: 34.7 / WW: 23.1	K: 1957.4 / B: 91.5 T: 65.8 / WP: 231.3 F: 24.0 / WW: 22.8	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	4450 g	17.8 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb pszenny	135 g	4.5 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	120 g	12 x Łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawałek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Dorsz, świeży	100 g	1 x Kawałek
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawałek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona gałka muskatołowa	6 g	1.2 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
Tymianek	2 g	0.5 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	40 g	2.7 x Łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1100 g	4.4 x Szklanka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Miód pszczeli	85 g	3.5 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	50 g	2.5 x Łyżka
Bulion drobiowy (domowy)	30 g	0.1 x Szklanka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	205 g	15.8 x Łyżka
Ryż basmati	180 g	12 x Łyżka
Płatki owsiane	65 g	6.5 x Łyżka
Kasza kukurydziana	50 g	3.3 x Łyżka
Kuskus	50 g	4.2 x Łyżka
Kasza manna	45 g	3.8 x Łyżka
Płatki ryżowe (błyskawiczne)	40 g	4 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1250 g	5 x Szklanka
Skyr pitny naturalny	660 g	2 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 3%	490 g	2.7 x Porcja
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Kefir (1.5% tł.)	150 g	7.5 x Łyżka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	110 g	5.5 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	650 g	4.3 x Sztuka
Ziemniaki	600 g	8.6 x Sztuka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Gruszka	325 g	2.5 x Sztuka
Marchew	315 g	7 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	250 g	5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Seler korzeniowy	160 g	2.7 x Plaster
Burak	150 g	1.5 x Sztuka
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Dynia	100 g	0.5 x Kawałek
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Por	70 g	0.5 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	50 g	0.5 x Opakowanie
Soczewica czerwona, nasiona suche	50 g	4.2 x Łyżka
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyżeczka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek

Dzień 1

ŚNIADANIE 07:00

K:531.2 / B:13.6 / T:18.8 / WP:75.2 / F:5.1 / WW:7.5

KASZA MANNA NA WODZIE I MLEKU
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 45 g (3.8 x Łyżka)
Miód pszczeli - 20 g (0.8 x Łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
Ugotuj kaszę na mleku i wodzie. Jabłko upraż na odrobinie wody i mleku. z miodem.
Zblenduj wszystko razem z migdałami i dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:359.1 / B:29.0 / T:13.8 / WP:29.0 / F:1.8 / WW:2.8

SMOOTHIE NA SKYRZE
Skyr pitny naturalny - 330 g (1 x Opakowanie)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zmiksuj. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

OBIAD 12:30

K:486.1 / B:31.2 / T:13.1 / WP:54.5 / F:5.2 / WW:5.6

ZUPA KREM Z DYNIE I INDYKIEM
Woda - 300 g (1.2 x Szklanka)
Dyń - 100 g (0.5 x Kawatek)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Ryż basmati - 60 g (4 x Łyżka)
Bulion drobiowy (domowy) - 30 g (0.1 x Szklanka)
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
Ugotuj bulion na mięsie. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i ugotuj do miękkości.
Ryż ugotuj do miękkości osobno. Wszystkie składniki razem zblenduj. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

PODWIECZOREK 16:00

K:294.5 / B:7.7 / T:12.0 / WP:35.1 / F:7.9 / WW:3.6

WYTRAWNE SMOOTHIE
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Chleb pszenny - 45 g (1.5 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
Wszystko zblenduj i przecedź, aby nie było żadnych grudek. Chleb namocz w wodzie przed blendowaniem. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

KOLACJA 19:00

K:298.8 / B:26.8 / T:6.8 / WP:30.8 / F:6.3 / WW:3.0

ZUPA KREM Z CUKINII
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ziemniaki - 150 g (2.1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Warzywa pokroić w kostkę.
2. W garnku rozgrzać oliwę, dodać warzywa i mięso, całość zalać wodą.
3. Gotować do miękkości warzyw i ugotowania mięsa.
4. Zblendować.
5. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

SUMA K: 1969.7 B: 108.3 T: 64.5 WP: 224.6 F: 26.3 WW: 22.5

Dzień 2

ŚNIADANIE 07:00

K:401.3 / B:16.1 / T:11.6 / WP:55.8 / F:2.6 / WW:5.7

RYŻANKA Z BRZOSKWINIĄ

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Ugotuj płatki na mleku i wodzie, dokładnie zblenduj z dodatkami. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:484.0 / B:20.4 / T:21.2 / WP:51.4 / F:3.9 / WW:5.1

WŁOSKA ZUPA KREM ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW Z RICOTTĄ

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 110 g (5.5 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Kasza jagłana - 60 g (4.6 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazyliia (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

Passatę blendujemy z oliwą, bazylią, wodą, ricottą oraz ugotowaną kaszą jagłaną. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

OBIAD 12:30

K:529.6 / B:28.7 / T:25.2 / WP:41.7 / F:6.0 / WW:4.1

ZUPA KREM Z ŁOSOSIA

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawatek)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (12%) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Kuskus - 50 g (4.2 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

Obierz i zetrzyj na tarce marchew (grube oczka), pora pokrój na plasterki. Umieść wszystko w średnim garnku, dodaj oliwę i podsmażaj 5 minut.

W tym czasie przepłucz pod zimną wodą łososia (bez skóry i ości). Osusz go ręcznikiem, pokrój na mniejsze kawałki.

Do garnka dodaj łososia i podsmażaj całość około 2 minuty mieszając. Dodaj wodę. Gotuj zupę pod przykrywką, na małej mocy palnika przez 20 minut. Osobno ugotuj kuskus.

Po tym czasie dodaj mleczko kokosowe.

Zupę gotuj jeszcze chwilę. Wyłącz i zmiksuj na gładki krem z kuskusem przy użyciu blendera. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

PODWIECZOREK 16:00

K:248.7 / B:6.2 / T:3.1 / WP:47.1 / F:4.1 / WW:4.8

SMOOTHIE JABŁKOWO-BAZYLIOWE

Jabłko - 200 g (1.3 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 25 g (1 x Łyżka)
Bazyliia (świeża) - 6 g (6 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

Wszystko zblenduj. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

KOLACJA 19:00

K:310.5 / B:18.6 / T:12.4 / WP:28.4 / F:2.4 / WW:2.3

KREM Z JAJKA I JOGURTU NATURALNEGO

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jogurt naturalny, 3% - 150 g (0.8 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 35 g (3.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Jajko ugotuj na miękko. Płatki owsiane namocz w wodzie. Wszystko zblenduj z jogurtem. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

SUMA K: 1974.1 B: 90.0 T: 73.5 WP: 224.4 F: 19.0 WW: 22.0

Dzień 3

ŚNIADANIE 07:00

K:399.4 / B:29.5 / T:8.4 / WP:48.9 / F:4.8 / WW:4.8

OWSIANKA Z GRUSZKĄ
Skyr pitny naturalny - 330 g (1 x Opakowanie)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
Ugotuj owsiankę na wodzie, zmiksuj z gruszką oraz skyrem. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:392.1 / B:19.3 / T:8.2 / WP:53.4 / F:11.2 / WW:5.5

ZUPA KREM Z SOCZEWICĄ Z KASZĄ JAGLANĄ
Woda - 300 g (1.2 x Szklanka)
Bulion warzywny (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 50 g (4.2 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
Kasza jaglana - 30 g (2.3 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Bulion zagotuj.
2. Warzywa umyj, pokrój w kostkę.
3. Wrzuć do bulionu wraz z soczewicą.
4. Gotuj do miękkości, dodając wody.
5. Gdy zupa będzie już gotowa, zblenduj z ugotowaną kaszą jaglaną.
6. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

OBIAD 12:30

K:447.8 / B:22.8 / T:21.0 / WP:39.9 / F:7.6 / WW:4.1

ZUPA KREM Z DORSZA
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Dorsz, świeży - 100 g (1 x Kawałek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Warzywa pokrój i gotuj w wodzie, po chwili dodaj dorsza. Gotuj do całkowitej miękkości ryby i warzyw. Zblenduj z oliwą z oliwek. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

PODWIECZOREK 16:00

K:393.7 / B:10.3 / T:6.6 / WP:69.0 / F:6.6 / WW:6.4

SMOOTHIE BOWL MANGO-BANAN
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Kasza jaglana - 25 g (1.9 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
Do naczynia dodaj pokrojonego banana, mango, jogurt, ugotowaną kaszę oraz siemię i wodę. Blenduj wszystko do otrzymania gładkiej, kremowej konsystencji. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

KOLACJA 19:00

K:362.1 / B:21.7 / T:19.9 / WP:23.9 / F:2.1 / WW:2.5

KREM Z TWAROGIEM I JAJKIEM
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Ziemniaki - 100 g (1.4 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ziemniaki ugotuj w wodzie do bardzo miękkiej konsystencji.
Jajko ugotuj na miękko.
Do blendera włóż ziemniaki, jajko i twaróg.
Dodaj mleko oraz oliwę i zacznij blendować.
Stopniowo dolewaj wodę, aż krem będzie całkowicie płynny.
Blenduj długo, żeby nie zostały kawałki twarogu ani jajka.

SUMA K: 1995.1 B: 103.6 T: 64.1 WP: 235.1 F: 32.3 WW: 23.3

Dzień 4

ŚNIADANIE 07:00

K:423.9 / B:16.0 / T:13.3 / WP:58.8 / F:3.4 / WW:5.9

BUDYŃ JAGLANY

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1.Kaszę jaglaną przepłucz wrzątkiem (żeby zredukować goryczkę).
2.Ugotuj ją w niewielkiej ilości wody, aż będzie bardzo miękka.
3.Zblenduj ugotowaną kaszę z mlekiem, wodą, bananem i masłem orzechowym na gładki, kremowy budyń. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:484.7 / B:32.0 / T:12.1 / WP:56.2 / F:2.4 / WW:5.6

PŁYNNY RYŻ Z TUŃCZYKIEM I CUKINIĄ

Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
Ryż basmati - 70 g (4.7 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Cukinię i ryż ugotuj, zblenduj wszystkie składniki. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

OBIAD 12:30

K:516.8 / B:33.9 / T:14.7 / WP:55.5 / F:10.2 / WW:5.6

ZUPA KREM Z PIETRUSZKI

Bulion warzywny (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)
Pietruszka, korzeń - 200 g (4 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 60 minut

1.Pietruszkę obierz i pokrój w kostkę - może być grubsza.
2.Do garnka z grubym dnem dodaj oliwę, pietruszkę i smaż na małym ogniu przez około 15-20 minut - aż pietruszka nabierze delikatnie brązowego koloru i zacznie słodko pachnieć.
3.Po tym czasie wlej mleko i gotuj pietruszkę na małym ogniu aż zmięknie - zależnie od wielkości kostki zajmie to około 20 minut.
4.Gdy pietruszka będzie miękka dodaj do garnka bulionu warzywnego i całość zagotuj.
5.Zupę zmiksuj dokładnie w mikserze z namoczonym chlebem i twarogiem.
6. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

PODWIECZOREK 16:00

K:345.6 / B:8.2 / T:16.4 / WP:35.6 / F:8.4 / WW:3.1

MUS JABŁKO-GRUSZKA Z JOGURTEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Owoce umyj i obierz, pokrój i upraż na wodzie z dodatkiem masła. Zblenduj z jogurtem i siemieniem lnianym. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

KOLACJA 19:00

K:307.7 / B:5.2 / T:17.2 / WP:28.5 / F:10.3 / WW:2.9

SELEROWA ZUPA KREM

Woda - 500 g (2 x Szklanka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 130 g (2.2 x Plaster)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Mielona gałka muskatołowa - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 35 minut

Ugotuj warzywa do miękkości i zblenduj na krem z oliwą. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

SUMA K: 2078.7 B: 95.3 T: 73.7 WP: 234.6 F: 34.7 WW: 23.1

Dzień 5

ŚNIADANIE 07:00

K:419.9 / B:13.7 / T:10.2 / WP:66.9 / F:3.4 / WW:6.8

KUKURYDZIANKA Z MUSEM JAGODOWYM

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)
Kasza kukurydziana - 50 g (3.3 x łyżka)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku i wodzie
2. Owoce podduś w rondelku z odrobiną wody i miodu, zblenduj i przecedź.
3. Zblenduj wszystko razem.
4. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:452.5 / B:25.3 / T:22.2 / WP:31.4 / F:7.1 / WW:3.0

KREM Z BROKUŁA

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Ugotuj brokuła na bulionie z dodatkiem wody. Wszystkie składniki zblenduj. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

OBIAD 12:30

K:504.5 / B:38.1 / T:17.5 / WP:43.4 / F:3.8 / WW:4.3

KREM Z KURCZAKA I RYŻU

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ryż basmati - 50 g (3.3 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Ugotowane warzywa i mięso zblenduj z rozgotowanym ryżem i wodą z oliwą. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

PODWIECZOREK 16:00

K:240.7 / B:8.8 / T:3.8 / WP:41.5 / F:2.7 / WW:4.1

BUDYŃ JAGLANY Z GRUSZKĄ

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 40 g (3.1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę gotować na małym ogniu, do czasu aż kasza będzie miękka, czyli przez około 15 minut.
2. Następnie zdjąć z ognia, dodać mleko, wodę i obraną gruszkę i przy pomocy ręcznego blendera wszystko zmiksować na gładko. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

KOLACJA 19:00

K:339.8 / B:5.6 / T:12.1 / WP:48.1 / F:7.0 / WW:4.6

DELIKATNA ZUPA KREM Z BURAKA Z JABŁKIEM

Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 40 g (0.2 x Porcja)
Miód pszczeli - 25 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 90 minut

1. Buraka umyj i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez godzinę. Ewentualnie możesz kupić gotowe buraki gotowane na parze. Zaoszczędzisz czas na przygotowanie buraków.
2. Jabłko obierz, wytnij gniazda nasienne, pokrój w kostkę i upraż.
3. Do kielicha blendera wrzuc buraki i jabłko, dodaj wodę, oliwę, zmiksuj. Masę przelej do garnka, dodaj jogurt. Dodaj tyle wody, aby zachować płynną konsystencję.

SUMA K: 1957.4 B: 91.5 T: 65.8 WP: 231.3 F: 24.0 WW: 22.8

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

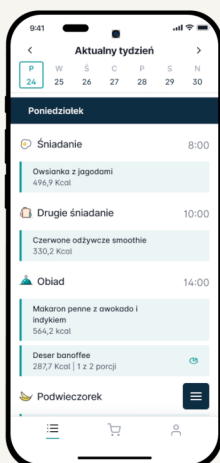
Dietę odbierzesz także przez
aplikację **Kcalmar - Pacjent** 

Pobierz darmową aplikację Kcalmar

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



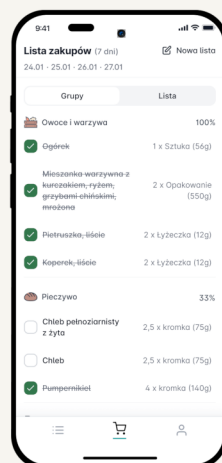
Zeskanuj QR kod i zarejestruj darmowe konto.



Jadłospis zawsze pod ręką

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

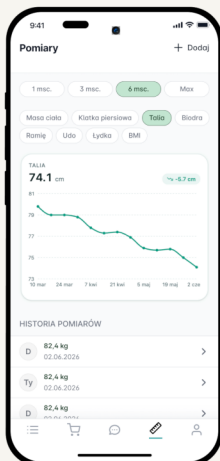
Do każdego przepisu dołączona jest lista składników, czas i opis przygotowania oraz wartości odżywcze.



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 →

