

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



SMAK ZDROWIA
PORADNIA DIETETYCZNA

Jadłospis

Dieta podstawowa

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					
Owsianka z borówkami	Pasta z makreli Chleb żytni razowy					
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30					
Kanapki z serem grani	Gruszkowy twarożek z bułką grahamką					
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30					
Łosoś na parze Ryż basmati Brokuł gotowany	Kaszotto z kurczakiem i brokułem					
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00					
Jogurt naturalny z brzoskwinia i migdałami	Banan Orzechy włoskie					
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00					
Batat z jajkiem i pomidorami	Salatka makaronowa z warzywami					
K: 1999.8 / B: 96.1 T: 62.1 / WP: 238.6 F: 33.1 / WW: 23.2	K: 2002.7 / B: 98.4 T: 61.2 / WP: 245.2 F: 42.8 / WW: 24.1	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	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
INNE		
Miód pszczeli	30 g	1.2 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80 g	0.8 x Kawałek
ORZECZY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Migdały	10 g	0.7 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawałek
Makrela, wędzona	50 g	0.4 x Sztuka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	210 g	7 x Kromka
Bułki grahamki	97.5 g	1.5 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	1 g	1 x Listek
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x Łyżka
Ryż basmati	70 g	4.7 x Łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.7 x Szklanka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny, 3%	360 g	2 x Porcja
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200 g	0.8 x Szklanka
Piątnica twarogów domowy grani	150 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	80 g	0.4 x Opakowanie
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Cukinia	75 g	0.2 x Sztuka
Gruszka	65 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Salata	15 g	3 x Liść

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pietruszka, liście	5 g	0.8 x Łyżeczka

Dzień 1

ŚNIADANIE 07:00

K:519.8 / B:16.7 / T:17.4 / WP:70.8 / F:6.3 / WW:7.1

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 20 g (0.8 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
Ugotuj płatki na mleku,
Wyłóż do miseczki, polej miodem.
Dołóż owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:355.4 / B:22.8 / T:7.6 / WP:44.2 / F:9.1 / WW:4.4

KANAPKI Z SERKIEM GRANI

Piętnica twarogów domowy grani - 150 g (1 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut
Przygotuj kanapki.

OBIAD 12:30

K:535.0 / B:32.4 / T:15.1 / WP:59.7 / F:7.2 / WW:6.0

ŁOSOŚ NA PARZE

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawalek)

Czas przygotowania: 20 minut
Rybę dopraw według uznania i ugotuj na parze,

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 70 g (4.7 x Łyżka)

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj warzywo na parze.

PODWIECZOREK 16:00

K:268.8 / B:12.7 / T:11.4 / WP:25.7 / F:2.9 / WW:1.8

JOGURT NATURALNY Z BRZOSKWINIĄ I MIGDAŁAMI

Jogurt naturalny, 3% - 200 g (1.1 x Porcja)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Migdały - 10 g (0.7 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Brzoskwinie umyj, usuń pestkę i pokrój w kostkę. Migdały posiekaj.
2. Do miseczki przełóż jogurt naturalny.
3. Na jogurt wyłóż kawałki brzoskwini, posyp posiekanymi migdałami i polej całość miodem. Podawaj od razu.

KOLACJA 19:00

K:320.8 / B:11.5 / T:10.6 / WP:38.2 / F:7.6 / WW:3.9

BATAT Z JAJKIEM I POMIDORAMI

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 5 g (0.8 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Kolendra (świeża) - 1 g (1 x Listek)

Czas przygotowania: 15 minut
Bataty obieramy i kroimy w kostkę (ok. 1,5cm). Pomidora sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy. Podsmażamy batata na oleju ok. 2 min mieszając. Dodajemy pomidora. Solimy do smaku i podsmażamy aż batat zmięknie. Następnie wbijamy jajko i przykrywamy, pieczemy ok. 10min aż jajko się zetną. Całość posypujemy ziołami.

SUMA K: 1999.8 B: 96.1 T: 62.1 WP: 238.6 F: 33.1 WW: 23.2

Dzień 2

ŚNIADANIE 07:00

K:443.0 / B:18.4 / T:15.0 / WP:53.5 / F:10.8 / WW:5.4

PASTA Z MAKRELI

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Makrela, wędzona - 50 g (0.4 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szcypiorek.
3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

CHLEB ŻYTNİ RAZOWY

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:412.2 / B:25.2 / T:6.2 / WP:60.0 / F:7.9 / WW:5.9

GRUSZKOWY TWAROŻEK Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ

Butki grahamki - 97.5 g (1.5 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 80 g (0.4 x Opakowanie)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 20 g (0.1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser wymieszaj z jogurtem.
2. Do sera dodaj gruszkę i całość połącz ze sobą.
3. Bułkę posmaruj twarożkiem.

OBIAD 12:30

K:567.6 / B:35.9 / T:16.5 / WP:63.1 / F:10.4 / WW:6.0

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Kawałek)
Kasza jęczmienna, pęczak - 75 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Mięso pokrój w kostkę i podduś na patelni na oliwie z ulubionymi przyprawami.
2. Dodaj na patelnię różyczki brokuła.
3. Dodaj jogurt i dopraw do smaku. Dokładnie wymieszaj całość.
4. Zjedz z ugotowaną kaszą

PODWIECZOREK 16:00

K:216.3 / B:3.6 / T:9.4 / WP:27.9 / F:3.0 / WW:2.8

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:363.6 / B:15.3 / T:14.1 / WP:40.7 / F:10.7 / WW:4.0

SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Piecarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Cukinia - 75 g (0.2 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)
Jogurt naturalny, 3% - 40 g (0.2 x Porcja)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Makaron ugotuj al dente w lekko osolone wodzie.
2. Pieczarki i cukinię pokrój w grubą kostkę i bardzo krótko podsmaż na oleju.
3. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Połącz wszystkie składniki razem z jogurtem. Dopraw do smaku pieprzem, oregano i kminkiem.

SUMA K: 2002.7 B: 98.4 T: 61.2 WP: 245.2 F: 42.8 WW: 24.1

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

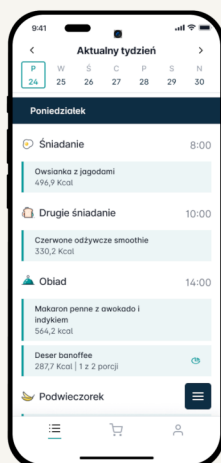
Dietę odbierzesz także przez
aplikację **Kcalmar - Pacjent** 

Pobierz darmową aplikację Kcalmar

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



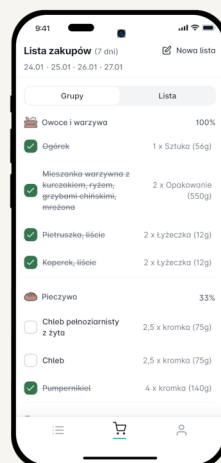
Zeskanuj QR kod i zarejestruj darmowe konto.



Jadłospis zawsze pod ręką

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

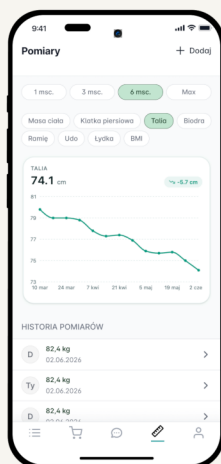
Do każdego przepisu dołączona jest lista składników, czas i opis przygotowania oraz wartości odżywcze.



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 dietytyka kluczowa informacja zwrotna.

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

Zeskanuj aparatem →

