

ZUZANNA NOWAK DIETETYKA HOLISTYCZNA

# PLAN

ŻYWIENIOWY



PACJENT:

**Dieta DARMOWY JADŁOSPIS**

## Jadłospis



## Poniedziałek

## ► Śniadanie (515kcal)

Jogurt z płatkami owsianymi i owocami (515 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Jogurt z płatkami owsianymi i owocami - 1 porcja

## Składniki:

- Banan - 3/4 sztuki (90g)
- Borówka - 1 garść (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 12 i 1/2 łyżki (250g)
- Orzechy laskowe - 1/3 garści (10g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)



## Sposób przygotowania:

Płatki zalewamy odrobiną wody, odstawiamy na kilka minut, aż napęcznieją przez kilka minut. Jogurt blendujemy z bananem. Przekładamy do miseczki, łączymy z płatkami i dekorujemy owocami i orzechami.

## ► II śniadanie (212kcal)

Odżywcze smoothie (212 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Odżywcze smoothie - 1 porcja

## Składniki:

- Awokado - 1/3 sztuki (60g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować.

## ► Obiad (604kcal)

Pieczony łosoś z warzywami i ryżem (604 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Pieczony łosoś z warzywami i ryżem - 1 porcja

## Składniki:

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (180g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż basmati Kupiec - 3 i 1/3 łyżki (50g)



## Sposób przygotowania:

Łososa doprawić solą i pieprzem, zawinąć w papier do pieczenia. Piec w temperaturze 200 stopni około 25-30 minut. Ryż ugotować wymieszać z warzywami, wszystko posypać rukolą

## ► Kolacja (385kcal)

Zapiekanka z ciecierzycą i batatami (385 kcal)

1 porcja

---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** Zapiekanka z ciecierzycą i batatami - 1 porcja



### Składniki:

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Ciecierzycza odsączona, puszka - 5 łyżek (100g)
- Pietruszka - 2/3 sztuki (50g)
- Batat - 1/2 sztuki (125g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w kostkę, w moździerzu utrzeć oliwę z czosnkiem i papryką. Możesz również użyć wędzonej papryki. Do warzyw dodać cieciorę i wymieszać wszystko z oliwą. Papier do pieczenia zwilżyć wodą, wyłożyć warzywa i piec ok 30 minut w 200 stopniach.



### Wartości odżywcze

**Wartość energetyczna:** 1716 kcal

---

## Jadłospis



## Wtorek

## ► Śniadanie (525kcal)

Jajka na miękko z awokado (458 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Jajka na miękko z awokado - 1 porcja

## Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 2/3 sztuki (90g)
- Cebula, suszone płatki - 1/3 łyżki (2g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (1g)



## Sposób przygotowania:

Awokado pokroić i wymieszać z kolendrą, solą, pieprzem i suszoną cebulą.  
Jajko ugotować na miękko.  
Pastę wyłożyć na chleb spożyć w towarzystwie jajka.

Orzechy włoskie (67kcal)

1/3 garści (10g)

Orzechy spożyć w formie deseru.

## ► II śniadanie (226kcal)

Owocowy deser (226 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owocowy deser - 1 porcja

## Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Maliny - 1/3 szklanki (50g)
- Chia nasiona Sante - 1 łyżka (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Wszystko blendujemy na gładką masę, na koniec dodajemy nasiona chia.  
Gotowy deser można wypić w formie smoothie lub ostawić do momentu, aż chia napęcznieje.

## ► Obiad (618kcal)

Zapiekanka we włoskim stylu (618 kcal)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Zapiekanka we włoskim stylu - 1 porcja



### Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (180g)
- Bakłażan - 1/5 sztuki (50g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 2/3 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka żółta - 3/4 sztuki (100g)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym
- Pudliszki - 3/4 szklanki (200g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)



### Sposób przygotowania:

Na oliwę podsmażamy cebulę i czosnek. Mięso kroimy w kostkę i dodajemy na patelnię. Całość podsmażamy, następnie dodajemy pokrojone warzywa, dusimy chwilę, aż staną się al dente. Całość zalewamy pomidorami i przyprawiamy. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, powinien być al dente. Wszystko przekładamy do naczynia żaroodpornego i wkładamy do piekarnika. Pieczemy 30-40 minut w 180 stopniach. Gotowe danie posypać świeżą bazylią

## ► Kolacja (340kcal)

Salatka z pesto (340 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Salatka z pesto - 1 porcja



### Składniki:

- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż basmati Kupiec - 2 łyżki (30g)
- Słonecznik łuskany Sante - 2 łyżki (20g)
- Sos pesto - 2 łyżki (20g)



### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować, warzywa pokroić. Następnie wymieszać wszystkie składniki ze sobą, całość posypać rukolą i słonecznikiem.



### Wartości odżywcze

**Wartość energetyczna:**

1709 kcal

## Jadłospis



## Środa

## ► Śniadanie (471kcal)

Owsianka z bakaliami (471 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka z bakaliami - 1 porcja

## Składniki:

- Daktyle, suszone - 2/3 garści (30g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 3/4 szklanki (200ml)
- Śliwki suszone - 2/3 garści (40g)



## Sposób przygotowania:

Suszone daktyle posiekać. Napój podgrzać w garnuszku. Następnie dodać płatki, otręby i suszone owoce. Zagotować i odstawić na 5-10 minut, aż owsianka zgęstnieje. Posypać orzechami

## ► II śniadanie (225kcal)

Czekoladowy pudding chia na mleku roślinnym (225 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Czekoladowy pudding chia na mleku roślinnym - 1 porcja

## Składniki:

- Kakao ciemne Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Ksylitol Sante - 1 łyżeczka (7g)
- Chia nasiona Sante - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/2 szklanki (125ml)



## Sposób przygotowania:

Nasiona chia połączyć z mlekiem, kakao i ksylitolem. Dokładnie wymieszać. Masę przelać do szklanki. Odstawiać do lodówki na 2h. Kiwi pokroić, posypać pudding

## ► Obiad (670kcal)

Buddha-bowl z ciecierzycą i ananasem (670 kcal)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Buddha-bowl z ciecierzycą i ananasem - 1 porcja



### Składniki:

- Ananas - 1 plaster (30g)
- Masło sezamowe, tahini - 1/2 łyżki (10g)
- Migdały - 1/2 łyżki (7g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Natka pietruszki, suszona - 4 łyżeczki (12g)
- Komosa ryżowa (Quinoa);ziarna - 1/4 woreczka (25g)
- Woda - 1/8 szklanki (10ml)
- Ciecierzycza odsączona, puszka - 9 łyżek (180g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)
- Batat - 1/2 sztuki (120g)



### Sposób przygotowania:

1. Komosę wypłukać, umieścić w garnku, zalać wodą (2 cm ponad poziom komosy), doprawić solą i pieprzem i zagotować. Przykryć i gotować na małym ogniu przez czas podany na opakowaniu (od 15 do 25 min).
2. Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Batata umyć, obrać i pokroić w kosteczkę. Doprawić połową przypraw i wymieszać z połową oliwy. Rozłożyć jedną warstwą w blaszce do pieczenia i piec przez 15 minut.
3. Dodać ciecierzycę rozkładając ją równomiernie na batatach, posypać resztą przypraw i piec przez 5 minut. Na koniec skropić resztą oliwy.
4. Ananasa pokroić w kosteczkę. Wszystkie składniki umieścić w misce.
5. SOS: pastę tahini wymieszać z miodem, musztardą, dodać wodę, aby otrzymać odpowiednią gęstość.
6. Całość połączyć.

## ► Kolacja (325kcal)

Salatka grecka (325 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS:** Salatka grecka - 1 porcja



### Składniki:

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki zielone bez pestek Bakalland - 4 sztuki (12g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, pokrój wedle uznania. Czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, ser feta, oliwki. Na koniec dodaj pieprz i czosnek oraz polej oliwą.



## Wartości odżywcze

**Wartość energetyczna:**

1691 kcal

## Lista zakupów



### Produkty zbożowe

|                          |                                    |                     |
|--------------------------|------------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni razowy                 | 70g (2 kromki)      |
| <input type="checkbox"/> | Komosa ryżowa (Quinoa);ziarna      | 25g (1/4 woreczka)  |
| <input type="checkbox"/> | Makaron pełnoziarnisty North Coast | 70g (2/3 szklanki)  |
| <input type="checkbox"/> | Otręby owsiane                     | 10g (1 i 1/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane                     | 90g (3/4 szklanki)  |
| <input type="checkbox"/> | Ryż basmati Kupiec                 | 80g (5 i 1/3 łyżki) |



### Warzywa

|                          |                                                          |                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bakłażan                                                 | 50g (1/5 sztuki)    |
| <input type="checkbox"/> | Batat                                                    | 245g (1 sztuka)     |
| <input type="checkbox"/> | Cebula                                                   | 30g (1/4 sztuki)    |
| <input type="checkbox"/> | Cebula, suszone płatki                                   | 2g (1/3 łyżki)      |
| <input type="checkbox"/> | Ciecierzycy odsączona, puszka                            | 280g (14 łyżek)     |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek                                                  | 15g (3 ząbki)       |
| <input type="checkbox"/> | Groszek zielony                                          | 50g (1/3 szklanki)  |
| <input type="checkbox"/> | Marchew                                                  | 50g (1 sztuka)      |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek                                                   | 180g (1 sztuka)     |
| <input type="checkbox"/> | Oliwki zielone bez pestek Bakalland                      | 12g (4 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona                                         | 215g (1 sztuka)     |
| <input type="checkbox"/> | Papryka żółta                                            | 100g (3/4 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka                                               | 50g (2/3 sztuki)    |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście                                       | 12g (2 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor                                                  | 160g (1 sztuka)     |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor koktajlowy                                       | 100g (5 sztuk)      |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym Pudliszki | 200g (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Rukola                                                   | 40g (2 garście)     |
| <input type="checkbox"/> | Salata                                                   | 25g (1/8 sztuki)    |
| <input type="checkbox"/> | Seler korzeniowy                                         | 100g (1/3 sztuki)   |



## Lista zakupów



### Mleko i produkty mleczne

- |                          |                               |                       |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 250g (12 i 1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta"               | 50g (1/4 kostki)      |



### Mięso i jaja

- |                          |                                    |                   |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe                    | 100g (2 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 180g (3/4 sztuki) |



### Oleje i tłuszcze

- |                          |                        |                      |
|--------------------------|------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło sezamowe, tahini | 10g (1/2 łyżki)      |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek         | 32ml (3 i 1/4 łyżki) |



### Cukier i słodcyce

- |                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Kakao ciemne Gellwe | 10g (1 łyżka)   |
| <input type="checkbox"/> | Ksylitol Sante      | 7g (1 łyżeczka) |
| <input type="checkbox"/> | Miód                | 10g (1/3 łyżki) |



### Ryby i owoce morza

- |                          |               |                   |
|--------------------------|---------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Łosoś, świeży | 180g (3/4 sztuki) |
|--------------------------|---------------|-------------------|



### Owoce, orzechy i nasiona

- |                          |                    |                       |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ananas             | 30g (1 plaster)       |
| <input type="checkbox"/> | Awokado            | 150g (1 sztuka)       |
| <input type="checkbox"/> | Banan              | 210g (1 i 3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Borówka            | 50g (1 garść)         |
| <input type="checkbox"/> | Chia nasiona Sante | 25g (2 i 1/2 łyżki)   |
| <input type="checkbox"/> | Daktylę, suszone   | 30g (2/3 garści)      |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi               | 295g (4 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Maliny             | 50g (1/3 szklanki)    |
| <input type="checkbox"/> | Migdały            | 17g (1 i 1/4 łyżki)   |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy laskowe    | 10g (1/3 garści)      |

## Lista zakupów

|                          |                          |                  |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Orzechy nerkowca         | 15g (1/3 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie          | 10g (1/3 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Słonecznik łuskany Sante | 20g (2 łyżki)    |
| <input type="checkbox"/> | Śliwki suszone           | 40g (2/3 garści) |



### Napoje

|                          |      |                          |
|--------------------------|------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Woda | 410ml (1 i 3/4 szklanki) |
|--------------------------|------|--------------------------|



### Przyprawy

|                          |                           |                   |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bazylia, świeża           | 1g (1/3 garści)   |
| <input type="checkbox"/> | Kolendra liście, świeże   | 1g (1 garść)      |
| <input type="checkbox"/> | Musztarda                 | 3g (1/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Natka pietruszki, suszona | 12g (4 łyżeczki)  |
| <input type="checkbox"/> | Oregano, suszone          | 1g (1/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili, w proszku  | 1g (1/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku        | 1g (1/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny             | 1g (1 szczypta)   |
| <input type="checkbox"/> | Sos pesto                 | 20g (2 łyżki)     |



### Produkty vege/vegan

|                          |                              |                          |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko migdałowe, niesłodzone | 325ml (1 i 1/3 szklanki) |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|