

Indywidualny Program Odżywiania



DIETETYKA
niekoniecznie dietetycznie

Jadłospis

Nazwa:

Dieta DASH

Dietetyk
kliniczny:

Zuzanna Woźniak dla Anna
Reguła Dietetyka

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:511.9 / B:15.2 / T:20.1 / WP:57.3 / F:16.6 / WW:5.8

HUMMUS KLASYCZNY, DOMOWY

Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)
Tahini - 10 g (1.7 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ciecierzycę dokładnie ołucz z zalewy.
2. Zmiksuj możliwie dokładnie wszystkie składniki na kremową konsystencję.
3. Użyj hummusu do przygotowania kanapek.

ŻYTNIE KANAPKI Z DOMOWYM HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 16 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj pieczywo przygotowanym hummusem, dodaj plasterki pomidora, przypraw.
2. Zjedz kiwi.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:494.3 / B:28.8 / T:12.0 / WP:59.5 / F:6.9 / WW:4.6

JOGURT Z PŁATKAMI I JAGODOWYM MUSEM Z MIGDAŁAMI

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Płatki owsiane (górskie) - 50 g (5 x Łyżka)
Owoce leśne, mrożone - 100 g (1.2 x Porcja)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce leśne rozmroź w garnuszku lub mikrofali (możesz użyć świeżych). Zmiksuj z bananem na mus.
2. Przełóż 1/3 na dno szklaneczki na to 1/3 jogurtu, na to 1/3 płatków i ponownie mus, jogurt i płatki, do wykończenia składników. Wierzch posyp migdałami lekko skruszonymi w placach.

OBIAD 16:00

K:525.1 / B:37.6 / T:16.1 / WP:52.3 / F:13.0 / WW:5.2

MAKARON PEŁNOZIARNISTY W SOSIE POMIDOROWYM ZE SZPINAKIEM I FASOLKĄ

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Grana Padano, tarty - 8 g (1 x Łyżka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Makaron pełnoziarnisty - 60 g (0.9 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Fasolka szparagowa zielona, cięta mrożona - 80 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj makaron al' dente i odcedź.
2. Na patelni na oliwie podsmaż poszatkowaną cebulkę, następnie dodaj pokrojone w kostkę mięso, fasolkę, podsmaż, wlej pomidory, dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią, czosnkiem. (może być świeża bazylija)
3. Dodaj listki szpinaku, podgrzewaj chwilę aż szpinak zmniejszy swoją objętość.
4. Podaj na makaronie. Posyp serem.

KOLACJA 19:00

K:478.4 / B:23.1 / T:14.9 / WP:58.6 / F:10.1 / WW:5.9

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I DRESSINGIEM NA KASZY GRYZANEJ

Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rukola lub roszponka - 20 g (1 x Garść)
Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 80 g (0.4 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 70 g (5.4 x Łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawalek)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój w kostkę buraczka i ogórka. Wymieszaj składniki dressingu: oliwę, sok cytrynowy oraz miód.
3. Na talerzu rozłóż kaszę, dodaj liście sałat, pokrojone warzywa, skrop wszystko dressingiem i dodaj na wierzch kawałeczki mozzarelli.
4. Posyp ziołami.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Cebula	30 g	0.3 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	100 g	5 x Łyżka
Fasolka szparagowa zielona, cięta mrożona	80 g	0.5 x Porcja
Kiełki brokuła	16 g	2 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	80 g	0.4 x Sztuka
Owoce leśne, mrożone	100 g	1.2 x Porcja
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rukola lub roszponka	20 g	1 x Garść
Szpinak	50 g	2 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	1 g	0.2 x Łyżeczka
Cynamon	1 g	0.2 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypota
Kmin rzymski (kumin)	1 g	0.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypota
Sól biała	0.5 g	0.5 x Szczypota
Zioła prowansalskie	1 g	0.3 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Grana Padano, tarty	8 g	1 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	45 g	3 x Kawałek
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	70 g	5.4 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	60 g	0.9 x Szklanka
Płatki owsiane (górskie)	50 g	5 x Łyżka
ORZECZY I ZIARNA		
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Tahini	10 g	1.7 x Łyżeczka
NAPoje		
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
Woda	30 g	0.1 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		

Miód pszczeleli	5 g	0.2 x Łyżka
-----------------	-----	-------------

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

