



Centrum Dietetyki  
klinicznej

CENTRUM DIETETYKI KLINICZNEJ  
MGR KARINA MAJSTEREK

# JADŁOSPIS

**DIETOTERAPIA INSULINOOPORNOŚCI 2000kcal**



## Lista zakupów

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2

### Produkty zbożowe

Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	80g (3/4 woreczka)
Mąka żytnia, typ 720	60g (4 i 2/3 łyżki)
Otręby owsiane	25g (3 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)
Pumpernikiel	80g (2 kromki)
Ryż dziki	50g (1/4 szklanki)

### Warzywa

Cebula	80g (3/4 sztuki)
Cukinia	150g (1/4 sztuki)
Kapusta biała, surowa	200g (1/8 sztuki)
Koper ogrodowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	100g (2 i 1/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	180g (3 sztuki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Por	140g (1 sztuka)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata	20g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)

### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita	35g
Mleko 2% OSM	50ml
Twaróg chudy Kaufland	125g
Maślanka garwolińska OSM	400ml
Serek wiejski lekki piątnica	400g

### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	275g (5 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Szynka z indyka	54g (3 i 2/3 plastra)

### Oleje i tłuszcze

Margaryna Śniadaniowa	5g (1/2 łyżki)
Masło ekstra	8g (3/4 plastra)
Olej kokosowy	5ml (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)

### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	200g (2 sztuki)
Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)

### Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	175g (1 i 1/4 sztuki)
Cytryna	40g (1/2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Truskawki, mrożone	250g (1 i 2/3 szklanki)

### Napoje

Woda	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	9ml

### Przyprawy

Bulion warzywny	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Pieprz biały	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sos sojowy	5g (1 łyżeczka)
Sól morską	9g (9 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jajecznica na chudej szynce	awokado zapiekane z jajkiem
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Serek wiejski z otrębami	pumpernikiel z szynką i rzodkiewkami Jogurt naturalny - Skyr
14:00 Obiad	14:00 Obiad
dorsz z pieca pod pierzynką z pora surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem Ryż dziki	Salatka z łososiem, kaszą i pestkami dyni
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Truskawkowy koktajl maślankowy	Serek wiejski z pomidorem
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Kaszotto z marchewką, cukinią i kurczakiem	Naleśniki żytnie z szczypiorkowym twarożkiem

**poniedziałek**

▶ **07:00 Śniadanie (319kcal)**

Jajecznica na chudej szynce (319 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Ogórek kwaszony - 3 sztuki (180g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)



**Sposób przygotowania:**

Szynkę i cebulę podsmażyć na oleju. Jajka wymieszać i wlać na patelnię. Jajecznicę podawać z ogórkami.

▶ **10:00 II śniadanie (288kcal)**

Serek wiejski z otrębami (288 kcal)

1 porcja

- Otręby owsiane - 3 i 2/3 łyżki (25g)
- Serek wiejski lekki piątnica - (200g)

**Sposób przygotowania:**

Serek wiejski wymieszaj z otrębami.

▶ **14:00 Obiad (612kcal)**

dorsz z pieca pod pierzynką z pora (264 kcal)

1 porcja

- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Dorsz, świeży - 2 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Umyć i osuszyć rybę. Ułożyć na kawałkach wysmarowanej oliwą folii, doprawić solą i pieprzem. Umyć i pokroić por. Doprawić solą i pieprzem (pamiętając że ryba też jest już doprawiona). Wymieszane składniki ułożyć na kawałkach ryby. Zawinąć w folię i piec w temperaturze ok. 160 stopni przez ok. 30 minut.

---

surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem (169 kcal)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - (6ml)
- Kapusta biała, surowa - 1/8 sztuki (200g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Kapustę drobno siekamy, marchewkę ścieramy na tarce, dodajemy cebulkę pokrojoną w kostkę, sól, pieprz, sok i olej, mieszamy i ostawiamy do lodówki na 1-2h aby smaki się połączyły,

---

Ryż dziki (179kcal)

1/4 szklanki (50g)

## ▶ 17:00 Podwieczorek (322kcal)

Truskawkowy koktajl maślankowy (322 kcal)

1 porcja

- Maślanka garwolińska OSM - (400ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Truskawki, mrożone - 1 i 2/3 szklanki (250g)



### Sposób przygotowania:

Zmiksuj wszystko razem.

---

## ▶ 20:00 Kolacja (491kcal)

Kaszotto z marchewką, cukinią i kurczakiem (491 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



### Sposób przygotowania:

Na patelnię wlewamy trochę oleju i dodajemy łyżkę masła. Gdy tłuszcz się rozpuści wsypujemy kaszę i smażymy około 3 minut, mieszając od czasu do czasu.

Przesuwamy na bok kaszę, dolewamy trochę oleju i dodajemy drobno pokrojony por. Smażymy aż zmięknie. Mieszamy z kaszą.

Dodajemy pokrojoną w plastry marchewkę, cukinię i kawałki kurczaka, chwilę smażymy.

Dodajemy tymianek, mieszamy i podlewamy połową bulionu. Gotujemy pod przykryciem około 20 minut.

Dolewamy kolejną porcję bulionu, mieszamy i dusimy około 10 min.

Dodajemy sos sojowy. Mieszamy. Gotujemy aż kasza wchłonie płyn



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2032 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	166.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	193.13 g



### wtorek

#### ► 07:00 Śniadanie (379kcal)

awokado zapiekane z jajkiem (379 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Koperek świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól morską - 2 szczypty (2g)



### Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 stopni. Awokado umyć, przekroić na pół, wyjąć pestkę i jeszcze lekko wydrążyć, aby jajko się zmieściło. Przekrojone awokado ułożyć na formie do muffinków lub w innym naczyniu, w którym będzie bardzo stabilne i nie będzie się przechylać, gdyż jakkolwiek przechył spowoduje, że jajko wypłynie. Do połówki awokado wybić delikatnie jajko (jedno jajko do jednej połówki), oprószyć przyprawami. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni na około 20 minut lub trochę dłużej – jajko powinno być ścięte.

## ▶ 10:00 II śniadanie (350kcal)

pumpernikiel z szynką i rzodkiewkami (257 kcal)

1 porcja

- Margaryna "Śniadaniowa" - 1/2 łyżki (5g)
- Pumpernikiel - 2 kromki (80g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Szynka z indyka - 1 i 2/3 plastra (24g)



### Sposób przygotowania:

Chleb smarujemy margaryną i układamy warzywa oraz polędwicę.

Jogurt naturalny - Skyr (93kcal)

1 opakowanie (150g)

## ▶ 14:00 Obiad (520kcal)

Sałatka z łososiem, kaszą i pestkami dyni (520 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - (3ml)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)





### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Liście sałaty wymieszać z plastrami ryby i przyprawić solą i pieprzem. Polać oliwą, sokiem z cytryny i posypać prażonymi pestkami dyni. Dodać ugotowaną kaszę.

## ► 17:00 Podwieczorek (293kcal)

Serek wiejski z pomidorem (293 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 2 sztuki (350g)
- Serek wiejski lekki piątynica - (200g)



### Sposób przygotowania:

Serek wiejski wymieszaj z kawałkami pomidora obranego ze skórki.

## ► 20:00 Kolacja (449kcal)

Naleśniki żytnie z szczypiorkowym twarożkiem (449 kcal)

1 porcja

- Jajka kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka żytnia, typ 720 - 4 i 2/3 łyżki (60g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita - (35g)
- Mleko 2% OSM - (50ml)
- Twaróg chudy Kaufland - (125g)
- Sól morską - 3 szczypty (3g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



### Sposób przygotowania:

Ciasto: wszystkie składniki ciasta naleśnikowego dokładnie zmiksuj. Ciasto może być dosyć rzadkie, więc się nie martw, bo takie właśnie powinno być. Gotowe ciasto odstaw na 30 minut. Następnie patelnię dokładnie rozgrzej, natłuść olejem, wylej porcję ciasta i smaż (UWAGA naleśniki z mąki żytniej są bardziej delikatne niż te z mąki pszennej, dlatego należy je smażyć trochę dłużej zanim przewróci się je na drugą stronę). Gotowe naleśniki posmaruj serkiem : awokado i twarożek rozgnieć widelcem, wymieszaj z jogurtem i pokrojonym szczypiorkiem. Takim twarożkiem posmaruj naleśniki.





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1991 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	136.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	201.27 g