



Centrum Dietetyki
klinicznej

CENTRUM DIETETYKI KLINICZNEJ
MGR KARINA MAJSTEREK

JADŁOSPIS

1600 KCAL



Lista zakupów

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2



Produkty zbożowe

Bułki grahamki LIDL	72g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	60g (1/3 garści)
Ryż brązowy	50g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cebula	140g (1 i 1/3 sztuki)
Czosnek	7g (1 i 1/3 ząbka)
Marchew	75g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Ogórek kwaszony	60g (1 sztuka)
Papryka czerwona	190g (3/4 sztuki)
pomidor malinowy	400g (2 i 1/3 sztuki)
Pomidory całe bez skórki, puszka	125g (1/2 szklanki)
Salata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler naciowy, todyga	50g (1 sztuka)
Szczypiorek, suszony	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	500ml (2 szklanki)
Serek wiejski 3%	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Wołowina, mielona 95 % chudego mięsa, 5 % tłuszczu, surowa	150g
Wędlina z fileta indyka Sokołów	50g
Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	120g



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	20ml (2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)

Margaryna "Bona"

5g



Cukier i słodczyce

Cukier 3g (1/4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)
 Mango 150g (1/2 sztuki)
 Truskawki, mrożone 250g (1 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 2g (2 łyżeczki)
 Bulion warzywny 300ml (1 i 1/4 szklanki)
 Ekstrakt wanilii 1ml (1/4 łyżeczki)
 Koncentrat pomidorowy 30% 15g (1 łyżeczka)
 Oregano, suszone 1g (1/3 łyżeczki)
 Pieprz biały 1g (1 szczypta)
 Pieprz czarny 1g (1 szczypta)
 Przyprawa curry 6g (1 i 1/2 łyżeczki)
 Sól himalajska 1g (1 szczypta)
 Sól morską 2g (2 szczypty)
 Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Baton solony orzech - Dobra Kaloria 35g (1 sztuka)
 mleczko kokosowe REAL THAI 100ml
 (czarne opakowanie, skład: ekstrakt kokosowy 85% i woda)

poniedziałek	wtorek
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Koktajl mango-truskawki	OMLET BANANOWY
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
serek wiejski z papryką	Kefir, 2% tłuszczu
14:00 Obiad	14:00 Obiad
kurczak curry z mleczkiem kokosowym i ryżem	makaron bolognese 1 porcja
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Jaja kurze, na twardo paseczki warzyw do chrupania (mała porcja)	Baton solony orzech - Dobra Kaloria
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
pyszna zupa krem z pomidorów malinowych 1 porcja	grahamka z sałatą, warzywami i wędliną

 **poniedziałek**


► **07:00 Śniadanie (352kcal)**

Koktajl mango-truskawki (352 kcal)

1 porcja

- Mango - 1/2 sztuki (150g)
- Truskawki mrożone - 1 i 2/3 szklanki (250g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 i 2/3 opakowania (250g)



 **Sposób przygotowania:**


Owoce uduś i zblenduj z jogurtem.

► **10:00 II śniadanie (215kcal)**

serek wiejski z papryką (215 kcal)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Serek wiejski 3% - 10 łyżek (200g)
- Szcypiorek, suszony - 2 łyżki (10g)

 **Sposób przygotowania:**


Paprykę kroimy w kostkę. W miseczce układamy na przemian: paprykę i twarożek, posypujemy szczypiorkiem.

► **14:00 Obiad (599kcal)**

kurczak curry z mleczkiem kokosowym i ryżem (599 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa curry - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- mleczko kokosowe REAL THAI (czarne opakowanie, skład: ekstrakt kokosowy 85% i woda) - (100ml)

 Sposób przygotowania:


Kurczaka i cebulę kroimy w kostkę, smażymy na łyżce oleju, następnie posypujemy solą, pieprzem i curry, zalewamy mlekiem kokosowym i dusimy. Podajemy z ryżem.

► **17:00 Podwieczorek (221kcal)**

Jaja kurcze, na twardo (155kcal) 2 sztuki (100g)

paseczki warzyw do chrupania (mała porcja) (66 kcal) 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)

 Sposób przygotowania:


Warzywa kroimy w paseczki.

► **20:00 Kolacja (228kcal)**

pyszna zupa krem z pomidorów malinowych 1 porcja (228 kcal) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- pomidor malinowy - 2 i 1/3 sztuki (400g)



 Sposób przygotowania:

W garnku z nieprzywierającym dnem podsmażyć na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę, dodać do garnka i zalać bulionem. Gotować około 15 minut. Następnie zblendować zupę na gładką masę. Doprawić solą, cukrem, pieprzem, bazylią, oregano i tymiankiem.

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1615 kcal	Białko ogółem:	108.66 g
Tłuszcz:	64.47 g	Węglowodany ogółem:	163.04 g

 wtorek


▶ 07:00 Śniadanie (450kcal)

OMLET BANANOWY (450 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/3 opakowania (50g)



 Sposób przygotowania:

Banana rozdrabniamy nożem na mniejsze kawałki i wsypujemy do blendera razem z jajkami i ziarenkami wanilii po czym miksujemy dokładnie. Otrzymaną masę smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni lekko nasmarowanej tłuszczem z obu stron do zarumienienia. Jogurtem smarujemy omlet.

▶ 10:00 II śniadanie (250kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (250kcal)

2 szklanki (500ml)

▶ 14:00 Obiad (494kcal)

makaron bolognese 1 porcja (494 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełne ziarno - spaghetti Lubella - 1/3 garści (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pomidory całe bez skórki Dawtona - 1/2 szklanki (125g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy łodyga - 1 sztuka (50g)
- Wołowina, mielona 95 % chudego mięsa, 5 % tłuszczu, surowa - (150g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron wg przepisu na opakowaniu. Na dużej patelni rozgrzej kilka łyżek wody (może być też dowolny bulion). Pokrój drobno cebulę i czosnek, wrzuć na patelnię. Marchew zetrzyj na tarce, seler drobno pokrój i dodaj do cebuli i czosnku. Obsmażaj warzywa przez kilka minut. Dodaj do warzyw mięso i smaż co jakiś czas mieszając, aż zmieni kolor na brązowy. Następnie dodaj do mięsa pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy wymieszany ze szklanką wody oraz przyprawy. Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem przez 30-40 minut. Podawać z makaronem.

► 17:00 Podwieczorek (138kcal)

Baton solony orzech - Dobra Kaloria (138kcal)

1 sztuka (35g)

► 20:00 Kolacja (273kcal)

grahamka z sałatą, warzywami i wędliną (273 kcal)

1 porcja

- Margaryna "Bona" - (5g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Wędlina z fileta indyka Sokołów - (50g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Bułki grahamki LIDL - 1 sztuka (72g)



Sposób przygotowania:

Bułkę kroimy, smarujemy margaryną i układamy warzywa oraz polędwicę.

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1605 kcal	Białko ogółem:	109.08 g
Tłuszcz:	53.3 g	Węglowodany ogółem:	174.13 g