

Indywidualny plan żywieniowy, który otrzymasz składa się z kilku stron:

- ✓ Pierwsza strona zawiera dane Twoje oraz dietetyka, który sprawuje nad Tobą opiekę



Dietetyk
dr n. med. Sylwia Stróżyk
enterna-medica.pl

- ✓ Na kolejnej stronie znajdziesz plan diety przedstawiony w postaci tabelki

plan tygodnia

Śniadanie 08:00
Chleb razowy
Herbata zielona (napar bez cukru)
Twarożek ze świeżymi warzywami
II Śniadanie 11:00
Salatka z borówkami i mozzarellą
Obiad 14:00
Kaszotto z brokulem i cukinią
Podwieczorek 17:00
Chia z lekkim owocowym musem
Kolacja 20:00
Chleb razowy
Salatka szpinakowa z sosem bazyliowym
kcal : 1664.87 b : 92.95g t : 59.57g w : 207.72g ww : 16.56 lg : 86.38 wbt : 9.08



Plan tygodnia:
Przedstawiony jest w postaci tabelki na 7 dni znajdującej się na 1 stronie. W ten sposób można wydrukować tylko tą stronę i powiesić ściągawkę z diety w widocznym miejscu. Zawiera nazwy posiłków i potraw na każdy dzień planu żywieniowego.

- ✓ Na następnej stronie dietetyk może zamieścić personalne informacje, które chce Ci przekazać
- ✓ Kolejne strony zawierają rozpisany każdy dzień indywidualnego planu żywieniowego

opis dni

DZIEŃ 1

Śniadanie 08:00

Kcal: 1664.87 B: 92.95g T: 59.57g W: 207.72g WW: 16.56 ŁG: 86.38 WBT: 9.08

Kcal: 398.28 B: 31.41g T: 8.98g W: 48.13g WW: 3.97
ŁG: 18.6 WBT: 2.07

Pamiętaj o wypianiu dziennie co najmniej 2,5 l płynów.

TWAROŻEK ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI

Ogórka, paprykę, rzodkiewkę, cebulę pokroić w kostkę. Ser twarogowy połączyć z jogurtem naturalnym i rozdrobnić widelcem. Dodać pokrojone warzywa, wymieszać, przyprawić.

SKŁADNIKI:

Ser twarogowy półtłusty	100 x gram	100g
Ogórek świeży	0.3 x sztuka	54g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Rzodkiewka	4 x sztuka	60g
Cebula	0.25 x sztuka	25g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Jogurt naturalny	2 x łyżka	40g

CHLEB RAZOWY

2 x kromka 70 g

HERBATA ZIELONA (NAPAR BEZ CUKRU)

1 x szklanka 200 g

II Śniadanie 11:00

Kcal: 225.17 B: 10.03g T: 16.77g W: 9.89g WW: 0.83

ŁG: 2.62 WBT: 1.91

SALATKA Z BORÓWKAMI I MOZZARELLĄ

Salaty umyć, osuszyć, rozerwać palcami na mniejsze kawałki. Mozzarellę pokroić w słupki. Salatę przełożyć na talerz, położyć na niej ser, posypać borówkami. Całość polać sosem: wymieszać oliwę z octem i solą.

SKŁADNIKI:

Salata masłowa	0.5 x garść	20g
Rukola	0.5 x garść	10g
Rozpzonka	0.5 x garść	12.5g
Ser mozzarella	40 x gram	40g
Oliwa z oliwek	1.5 x łyżeczka	7.5g
Ocet balsamiczny	1 x łyżeczka	3g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Borówka amerykańska	1 x garść	50g

Obiad 14:00

Kcal: 512.25 B: 32.23g T: 13.77g W: 72.24g WW: 5.56

ŁG: 33.98 WBT: 2.53

KASZOTTO Z BROKULEM I CUKINIĄ

Cukinię obrać, pokroić w kostkę. Brokuł umyć, podzielić na mniejsze różyczki. Cebulę obrać, drobno pokroić. Mięso pokroić na małe kawałki. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę i mięso. Dodać kaszę, chwilę przesmażyć, po czym zalać ją niewielką ilością ciepłego bulionu. Gotować na niewielkim ogniu, co chwilę mieszając. Gdy bulion się wchłonie, dolać kolejną część. Dodać warzywa do kaszy. Stopniowo dodawać bulion, wtedy, gdy płyn będzie wchłonięty. Powtarzać czynność, aż warzywa i kasza będą miękkie (jeśli bulionu zabraknie- można dodać wodę). Pod koniec doprawić solą, pieprzem.

SKŁADNIKI:

Kasza jęczmienna perłowa	65 x gram	65g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Brokuł	150 x gram	150g
Bulion warzywny	1 x szklanka	240g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pierś z indyka	70 x gram	70g

Podwieczorek 17:00

Kcal: 187.08 B: 6.28g T: 5.76g W: 30.45g WW: 2.57

ŁG: 13.6 WBT: 0.77

CHIA Z LEKKIM OWOCOWYM MUSEM

Daktyle pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z płatkami. Jogurt wymieszać z nasionami chia, odstawić, do napęcznienia. Owoce obrać, pokroić, zblendować na mus. Na dno miseczki, szerokiej szklanki lub słojeczka wyłożyć płatki i daktyle. Zalać je jogurtem. Na górę wlać mus owocowy.

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane	1 x łyżka	10g
Daktyle	3 x sztuka	15g
Jogurt naturalny	5 x łyżka	100g
Nasiona chia	1 x łyżeczka	5g
Kiwi	0.5 x sztuka	37.5g

Kolacja 20:00

Kcal: 342.09 B: 12.99g T: 14.3g W: 47.02g WW: 3.62

ŁG: 17.59 WBT: 1.81

SALATKA SZPINAKOWA Z SOSEM BAZYLIOWYM

Przygotować sos: oliwę wymieszać z pokrojoną drobno bazylią i pesto bazyliowym. Dodać sok z cytryny i pomarańczy. Całość zmiksować lub dokładnie wymieszać. Szpinak połączyć z pokrojonymi pomidorami i posypać pestkami słonecznika. Salatkę wymieszać z przygotowanym sosem.

SKŁADNIKI:

Szpinak	3 x garść	75g
Pomidor koktajlowy	6 x sztuka	120g
Pestki słonecznika	1 x łyżka	10g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pesto	0.5 x łyżka	5g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Pomarańcza	0.5 x sztuka	120g
Suszony pomidor	2 x sztuka	14g

CHLEB RAZOWY

1 x kromka 35 g

LEGENDA

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, WW - Wymienniki węglowodanowe, ŁG - Ładunek glikemiczny, WBT - Wymienniki białkowo-tłuszczowe

Komentarz dietetyka:

Dietetyk w jadłospisie może dodawać wskazówki do określonych posiłków, przepisów, czy informacje o wartości zdrowotnej niektórych produktów.

W każdym dniu podane są informacje o wartości energetycznej diety, zawartości białka, tłuszczu, węglowodanów oraz inne niezbędne informacje.

W tym miejscu znajduje się nazwa posiłku wraz z wspólnie ustaloną godziną jego spożycia, a także wartość odżywcza każdego posiłku

W każdym posiłku podana jest nazwa potrawy wraz ze sposobem jej przygotowania.

Przy każdej potrawie znajduje się lista składników wraz z gramaturą oraz miarami domowymi

Na końcu jadłospisu wyjaśnione są wszystkie skróty użyte w wartościach odżywczych planu żywieniowego

✓ Ostatnia strona to lista zakupów, zawierająca produkty uwzględnione w jadłospisie

lista zakupów

DZIEŃ: 1

Mięso

produkt	gramatura	miary
Piersz z indyka	70g	-

Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Olej rzepakowy	10g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	12.5g	2.5 x łyżeczka

Nasiona i orzechy

produkt	gramatura	miary
Nasiona chia	5g	1 x łyżeczka
Pestki słonecznika	10g	1 x łyżka

Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Jogurt naturalny	140g	7 x łyżka
Ser mozzarella	40g	-
Ser twarogowy półtłusty	100g	-

Owoce i soki owocowe

produkt	gramatura	miary
Borówka amerykańska	50g	1 x garść
Daktyle	15g	3 x sztuka
Kiwi	37.5g	0.5 x sztuka
Pomarańcza	120g	0.5 x sztuka
Sok z cytryny	6g	1 x łyżka

Napoje

produkt	gramatura	miary
Herbata zielona (napar bez cukru)	200g	1 x szklanka

Inne

produkt	gramatura	miary
Bulion warzywny	240g	1 x szklanka
Pesto	5g	0.5 x łyżka

Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Chleb razowy	105g	3 x kromka
Kasza jęczmienna perłowa	65g	-
Płatki owsiane	10g	1 x łyżka

Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Ocet balsamiczny	3g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny	0.6g	2 x szczypta
Sól	0.9g	3 x szczypta

Warzywa

produkt	gramatura	miary
Brokuł	150g	-
Cebula	75g	0.75 x sztuka
Cukinia	150g	0.5 x sztuka
Ogórek świeży	54g	0.3 x sztuka
Papryka czerwona	115g	0.5 x sztuka
Pomidor koktajlowy	120g	6 x sztuka
Roszonka	12.5g	0.5 x garść
Rukola	10g	0.5 x garść
Rzodkiewka	60g	4 x sztuka
Salata masłowa	20g	0.5 x garść
Suszony pomidor	14g	2 x sztuka
Szpinak	75g	3 x garść

Lista zakupów:

Lista zakupów podzielona jest na grupy produktów spożywczych, zawiera ilość niezbędnych produktów do przygotowania posiłków podaną w gramach oraz miarach domowych. Może być podana na cały tydzień jadłospisu albo być podzielona na wybrane dni np. lista na pierwsze 4 dni, następnie na kolejne 3 dni.