

GRAM (od)WAGI PRACOWNIA DIETETYCZNA

PLAN DIETY

Pacjent:

Pacjent Testowy

Wtorek**Śniadanie**

Woda z cytryną i miętą
Owsianka na mleku z brzoskwinia i słonecznikiem

II śniadanie

Kanapka z serem, szynką, jajkiem, rukolą oraz ogórkiem kiszonym
Woda butelkowana

Obiad

Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów
Woda butelkowana

Podwieczorek

Sałatka owocowa
Woda butelkowana

Kolacja

Guacamole z ogórkiem kiszonym
Woda butelkowana

Jadłospis

 **Wtorek**


► Śniadanie (527kcal)

Woda z cytryną i miętą (12 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Woda z cytryną i miętą - 1 porcja

 **Składniki:**

- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1 szklanka (240ml)

 **Sposób przygotowania:**


Przygotuj wodę, dodaj do niej plastry cytryny i świeżą miętę.

Owsianka na mleku z brzoskwinią i słonecznikiem (515 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Owsianka na mleku z brzoskwinią i słonecznikiem - 1 porcja

 **Składniki:**

- Brzoskwinia - 1 sztuka (110g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Musli sylwetkowe One More Day - 3/4 porcji (60g)

 **Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane zalać niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków. Odstawić na 2-5 minuty do napęcznienia. Dodać ciepłe mleko i pokrojoną brzoskwinie. Posypać słonecznikiem.


► II śniadanie (363kcal)

Kanapka z serkiem, szynką, jajkiem, rukolą oraz ogórkiem kiszonym (363 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Kanapka z serkiem, szynką, jajkiem, rukolą oraz ogórkiem kiszonym - 1 porcja

 **Składniki:**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Twój smak serek śmietankowy naturalny OSM w Piątnicy - 1 łyżka (25g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)

 **Sposób przygotowania:**

Jajko ugotować na twardo. Na pieczywie posmarowanym serkiem ułożyć listki rukoli i plaster szynki. Następnie umieścić na kanapce jajko. Całość udekorować ogórkiem pokrojonym w słupki.

Woda butelkowana (0kcal) 1 szklanka (240ml)

► Obiad (796kcal)

Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (796 kcal) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Surówka z marchwi - 1 porcja (150g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Kasza bulgur - 1 woreczek (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)
- Ser żółty Rycki Edam SM Ryki - 2 plastry (42g)



Sposób przygotowania:

Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso zmielić w maszynce, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, starty na tarce ser (lub pokrojony w kostkę), mąkę, sól, pieprz oraz bazylię. Dokładnie wymieszać i uformować małe pulpety. Podgrzać bulion i wrzucać pulpeciki do gorącego rosółu. Gotować około 15 minut. W tym czasie w rondelku zagotować pomidory, ciągle je mieszać, aby się nie przypaliły. Kiedy się zredukują, dodać kilka łyżek bulionu i gotować, aż sos zgęstnieje. Zmiksować go blenderem i doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z kaszą bulgur i surówką z marchewki.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

► Podwieczorek (408kcal)

Sałatka owocowa (408 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka owocowa - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Brzoskwinia - 1 sztuka (110g)
- Jabłko - 1 sztuka (210g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Owoce pokroić, połączyć ze słonecznikiem i podawać.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

► Kolacja (404kcal)

Guacamole z ogórkiem kiszonym (404 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Guacamole z ogórkiem kiszonym - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Awokado umyć, przekroić na pół, usunąć pestkę, wydrążyć miąższ. Rozgnieść widelcem na pastę, dodać sok z cytryny, sól i rozgnieciony w prasce czosnek, wymieszać. Można dodać także sos tabasco lub ostrą paprykę. Podawać z pieczywem posmarowanym masłem i ogórkiem kiszonym.

Jadłospis

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

Lista zakupów

Produkty zbożowe

- Chleb orkiszowy 160g (4 kromki)
- Kasza bulgur 100g (1 woreczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista 15g (1 łyżka)
- Musli sylwetkowe One More Day 60g (3/4 porcji)

Warzywa

- Czosnek 7g (1 i 1/3 ząbka)
- Ogórki kiszane 90g (1 i 1/2 sztuki)
- Pomidor 250g (1 i 1/2 sztuki)
- Rukola 20g (1 garść)

Mleko i produkty mleczne

- Mleko 3,2% tłuszczu 230ml (1 szklanka)
- Ser żółty Rycki Edam SM Ryki 42g (2 plastry)
- Twój smak serek śmietankowy naturalny OSM w Piątnicy 25g (1 łyżka)

Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 50g (1 sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g (1/2 sztuki)
- Szyńka z indyka 30g (2 plastry)

Oleje i tłuszcze

- Masło ekstra 10g (1 plaster)

Owoce, orzechy i nasiona

- Awokado 70g (1/2 sztuki)
- Banan 120g (1 sztuka)
- Brzoskwinia 220g (2 sztuki)
- Cytryna 20g (1/4 sztuki)
- Jabłko 210g (1 sztuka)
- Kiwi 75g (1 sztuka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane 35g (3 i 1/2 łyżki)

Lista zakupów



Napoje

- | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny | 3ml (1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Woda | 240ml (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Woda butelkowana | 960ml (4 szklanki) |



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bazylija, suszona | 1g (1 łyżeczka) |
| <input type="checkbox"/> | Bulion warzywny | 250ml (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Mięta pieprzowa, świeża | 5g (1 łyżeczka) |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz cayenne | 1g (1 szczypta) |
| <input type="checkbox"/> | Sól morską Sante | 2g (2 szczypty) |



Dania gotowe

- | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Surówka z marchwi | 150g (1 porcja) |
|--------------------------|-------------------|-----------------|