

GRAM (od)WAGI PRACOWNIA DIETETYCZNA

PLAN DIETY

Pacjent:

Pacjent Testowy

Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka z jabłkiem i cynamonem
Herbata ziołowa, rumianek

II śniadanie

Twarożek na kanapce z warzywami
Woda butelkowana

Obiad

Krupnik z kurczakiem
Woda butelkowana

Podwieczorek

Koktajl borówkowy
Woda butelkowana

Kolacja

Sałatka z rukolą, suszonymi pomidorami i kurczakiem
Woda butelkowana

Jadłospis

 **Poniedziałek**▶ **Śniadanie (473kcal)**

Owsianka z jabłkiem i cynamonem (471 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka z jabłkiem i cynamonem - 1 porcja**Składniki:**

- Jabłko - 1/2 sztuki (105g)
- Migdały - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Otręby pszenne - 1/6 szklanki (6g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Siemię lniane Sante - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, podać wodą i dusić przez około 5 minut, aż zmięknie. Następnie wlać mleko, dodać płatki, otręby i siemię lniane, gotować na małym ogniu przez około 2-3 minuty. Gotową owsiankę przestudzić. W tym czasie posiekać migdały. Przestudzoną owsiankę przelać do miseczki, połączyć miodem, posypać posiekanymi migdałami i cynamonem.

Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)

1 szklanka (240ml)

▶ **II śniadanie (294kcal)**

Twarożek na kanapce z warzywami (294 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Twarożek na kanapce z warzywami - 1 porcja**Składniki:**

- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Jogurt naturalny 2% OSM - 1/7 opakowania (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy wymieszać z jogurtem, doprawić wg uznania. Warzywa pokroić w kostkę, dodać do twarożku i podawać na pieczywie.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

▶ **Obiad (601kcal)**

Krupnik z kurczakiem (601 kcal)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Krupnik z kurczakiem - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (175g)
- Kalafior - 1/7 sztuki (110g)
- Kasza jęczmienna gruba Lubella - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (22g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Kalafior podzielić na malutkie różyczki. Warzywa zetrzeć na tarce. Odgotowane wcześniej mięso zalać zimną wodą, dodać przyprawy i gotować 20 minut. Dodać kaszę, odrobinę masła, a po 10 minutach starte warzywa i gotować jeszcze 15 minut. Przyprawić do smaku.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

► Podwieczorek (239kcal)

Koktajl borówkowy (239 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl borówkowy - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Borówka - 1 opakowanie (125g)
- Brzoskwinia - 1 sztuka (110g)
- Jogurt naturalny 2% OSM - 3/4 opakowania (125g)



Sposób przygotowania:

Borówki i brzoskwinie umyć, odsączyć. Awokado pokroić w kostkę. Wszystkie owoce i jogurt zblendować. Przełożyć do szklanek.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

► Kolacja (396kcal)

Sałatka z rukolą, suszonymi pomidorami i kurczakiem (396 kcal)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z rukolą, suszonymi pomidorami i kurczakiem - 1 porcja



Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 2/3 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pomidory suszone na słońcu - 4 plastry (28g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Rukola - 2 i 1/2 garści (50g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Sól morska Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą, pieprzem, oregano i curry. Usmażyć na oliwie. Do miski wrzucić rukolę, pokrojone suszone i świeże pomidory oraz kurczaka. Posypać uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

Sałatkę wymieszać z ugotowanym makaronem.

Lista zakupów

Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb orkiszowy | 80g (2 kromki) |
| <input type="checkbox"/> | Kasza jęczmienna gruba Lubella | 50g (1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Otręby pszenne | 6g (1/6 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane | 30g (3 łyżki) |

Warzywa

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kalafior | 110g (1/7 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Marchew | 22g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek | 45g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, korzeń | 80g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 170g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory suszone na słońcu | 28g (4 plastry) |
| <input type="checkbox"/> | Por | 70g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Rukola | 50g (2 i 1/2 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka | 45g (3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Seler korzeniowy | 80g (1/4 sztuki) |

Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny 2% OSM | 145g (1 opakowanie) |
| <input type="checkbox"/> | Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu | 200ml (3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ser twarogowy półtłusty | 50g (2 i 1/2 łyżki) |

Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa | 125g (2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 175g (3/4 sztuki) |

Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra | 15g (1 i 1/2 plastra) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 8ml (3/4 łyżki) |

Cukier i słodyczne

- | | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Miód pszczeli | 12g (1/2 łyżki) |
|--------------------------|---------------|-----------------|

Lista zakupów



Owoce, orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Awokado	35g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Borówka	125g (1 opakowanie)
<input type="checkbox"/>	Brzoskwinia	110g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Jabłko	105g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Migdały	20g (1 i 1/3 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Siemię Iniane Sante	5g (1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Słonecznik, nasiona, łuskane	8g (3/4 łyżki)



Napoje

<input type="checkbox"/>	Herbata ziołowa, rumianek	240ml (1 szklanka)
<input type="checkbox"/>	Woda butelkowana	960ml (4 szklanki)



Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
<input type="checkbox"/>	Sól morska Sante	3g (3 szczypty)