

GRAM (od)WAGI PRACOWNIA DIETETYCZNA

PLAN DIETY

Pacjent:

Pacjent Testowy

Wtorek

Śniadanie

Herbata zielona, parzona
Kanapki z pastą jajeczną

II śniadanie

Jabłko
Śliwki suszone
Woda butelkowana

Obiad

Orzotto z kurczakiem, pomidorami i pieczarkami
Woda butelkowana

Kolacja

Salatka kebab-gyros w wersji fit
Woda butelkowana

Jadłospis


Wtorek
► Śniadanie (393kcal)

Herbata zielona, parzona (2kcal) 1 szklanka (240ml)

Kanapki z pastą jajeczną (391 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z pastą jajeczną - 1 porcja


Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Groszek konserwowy Pudliszki - 1/3 szklanki (50g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny 0 % Pilos - 1/8 opakowania (25g)


Sposób przygotowania:

Do miski wrzucić groszek bez zalewy. Jaja pokroić w drobną kostkę i dodać do miski. Pora pokroić w paseczki, delikatnie posolić i odstawić na chwilę po czym dodać do miski. Dodać jogurt, sól i pieprz do smaku i dokładnie zmiksować. Podać na chlebie i posypać natką.

*pastę można zblenderować na gładko

► II śniadanie (189kcal)

Jabłko (105kcal) 1 sztuka (210g)

Śliwki suszone (84kcal) 5 sztuk (35g)

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

► Obiad (574kcal)

Orzotto z kurczakiem, pomidorami i pieczarkami (574 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Orzotto z kurczakiem, pomidorami i pieczarkami - 1 porcja


Składniki:

- Ser, parmezan - 2 łyżki (16g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)


Sposób przygotowania:

Cebulę drobno pokroić i zeszklić na oliwie. Dodać pokrojone pomidory, pieczarki oraz kaszę i chwilę przesmażyć ciągle mieszając. Zmniejszyć ogień i po chwili dodać łyżkę bulionu. Poczekać aż kasza wchłonie bulion i dodać kolejną porcję. W ten sposób dodawać bulion, mieszając od czasu do czasu, aż kasza będzie miękka (bulion można także wlać w całości od razu). Pod koniec dodać pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka i natkę pietruszki. Całość posypać parmezanem.

*bulion w ostateczności może być z kostki warzywnej bez konserwantów i glutamianu sodu.

Jadłospis

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

► Kolacja (353kcal)

Sałatka kebab-gyros w wersji fit (353 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka kebab-gyros w wersji fit - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Ketchup Heinz łagodny - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (55g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny 0 % Pilos - 1/8 opakowania (40g)



Sposób przygotowania:

Mięso osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Pokroić na małe paseczki lub w kostkę. Wymieszać z przyprawą gyros/kebab i odłożyć na ok. 1/2 godziny lub dłużej jeśli mamy czas. W międzyczasie przygotować warzywa. Czerwoną cebulę pokroić na plasterki, oprószyć solą. Ogórka i paprykę pokroić w kosteczkę, sałatę opłukać, osuszyć i drobno porwać. Na patelni podgrzać olej, włożyć kurczaka i obsmażyć na złoty kolor z każdej strony (w sumie ok. 5-10 minut). W trakcie smażenia doprawić mięso solą oraz pieprzem. Wszystkie składniki połączyć. Sałatkę połączyć jogurtem wymieszanym z ketchupem. Posypać słonecznikiem. Podawać z pieczywem lub grzankami.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Chleb orkiszowy 120g (3 kromki)
- Kasza jęczmienna, pęczak 50g (1/2 woreczka)



Warzywa

- Cebula 50g (1/2 sztuki)
- Cebula czerwona 25g (1/4 sztuki)
- Groszek konserwowy Pudliszki 50g (1/3 szklanki)
- Ogórek 45g (1/4 sztuki)
- Papryka czerwona 55g (1/4 sztuki)
- Pieczarka uprawna, świeża 150g (7 i 1/2 sztuki)
- Pietruszka, liście 18g (3 łyżeczki)
- Pomidor 340g (2 sztuki)
- Por 10g (1/8 sztuki)
- Sałata 25g (1/8 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

- Jogurt naturalny 0 % Pilos 65g (1/6 opakowania)
- Ser, parmezan 16g (2 łyżki)



Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 100g (2 sztuki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 175g (3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

- Oliwa z oliwek 15ml (1 i 1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

- Jabłko 210g (1 sztuka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane 10g (1 łyżka)
- Śliwki suszone 35g (5 sztuk)

Lista zakupów



Napoje

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Herbata zielona, parzona | 240ml (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Woda butelkowana | 720ml (3 szklanki) |



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bulion warzywny | 375ml (1 i 2/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Ketchup Heinz łagodny | 20g (1 i 1/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny | 2g (2 szczypty) |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała | 2g (1/3 łyżeczki) |