

GRAM (od)WAGI PRACOWNIA DIETETYCZNA

PLAN DIETY

Pacjent:

Pacjent Testowy

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata zielona, parzona
Kanapka z serem, szynką, serem żółtym i pomidorem

II śniadanie

Smoothie owocowe
Woda butelkowana

Obiad

Makaron z pieczarkami i parmezanem
Woda butelkowana

Podwieczorek

Jabłko
Orzechy nerkowca
Woda butelkowana

Kolacja

Tosty z serem, gotowanym jajkiem i szynką
Woda butelkowana

Jadłospis



Poniedziałek

▶ Śniadanie (471kcal)

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

Kanapka z serkiem, szynką, serem żółtym i pomidorem (469 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Kanapka z serkiem, szynką, serem żółtym i pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Ser żółty gouda Mlekpól - 3 plastry (45g)
- Serek kanapkowy z ziołami "BIOMLEK" - 2 łyżeczki (20g)
- Szynka gotowana z indyka Indykpol - 3 plastry (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować serkiem, na każdym z nich położyć po plasterze sera żółtego i szynki. Podawać z warzywami.

▶ II śniadanie (276kcal)

Smoothie owocowe (276 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Smoothie owocowe - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Brzoskwinia - 2 sztuki (220g)
- Winogrona - 1 garść (70g)
- Woda - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblenderować na gładki koktajl. Podawać.

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

▶ Obiad (629kcal)

Makaron z pieczarkami i parmezanem (629 kcal) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron z pieczarkami i parmezanem - 1 porcja



Składniki:

- Ser, parmezan - 3 łyżki (24g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Makaron pełne ziarno - gniazda wstążki Lubella - 2 i 2/3 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 12 i 1/2 sztuki (250g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jogurt naturalny 0 % Pilos - 1/4 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Cebulę podsmażyć na oleju z pieczarkami, dusić pod przykryciem. Pod koniec dodać makaron, jogurt, doprawić do smaku, posypać natką pietruszki, Posypać startym parmezanem.

Woda butelkowana (0kcal)

1/3 szklanki (100ml)

► Podwieczorek (216kcal)

Jabłko (105kcal)

1 sztuka (210g)

Orzechy nerkowca (111kcal)

2/3 garści (20g)

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

► Kolacja (383kcal)

Tosty z serem, gotowanym jajkiem i szynką (383 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Tosty z serem, gotowanym jajkiem i szynką - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Serek kanapkowy z ziołami "BIOMLEK" - 2 łyżeczki (20g)
- Szynka gotowana z indyka Indykpol - 2 plastry (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb pełnoziarnisty, tostowy, tradycyjny - 2 kromki (46g)



Sposób przygotowania:

Pieczycwo upiecz w tosterze. Na wierzch pieczywa posmarowanego serem wyłóż sałatę, szynkę i pomidora. Jajka ugotuj. Podawaj z wcześniej przygotowanym pieczywem.

Woda butelkowana (0kcal)

1 szklanka (240ml)

Lista zakupów

Produkty zbożowe

- Chleb pełnoziarnisty, tostowy, tradycyjny 46g (2 kromki)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 90g (3 kromki)
- Makaron pełne ziarno - gniazda wstążki Lubella 90g (2 i 2/3 sztuki)

Warzywa

- Cebula 50g (1/2 sztuki)
- Pieczarka uprawna, świeża 250g (12 i 1/2 sztuki)
- Pietruszka, liście 6g (1 łyżeczka)
- Pomidor 255g (1 i 1/2 sztuki)
- Sałata 20g (1/8 sztuki)
- Szcypiorek 5g (1 łyżka)

Mleko i produkty mleczne

- Jogurt naturalny 0 % Pilos 100g (1/4 opakowania)
- Ser, parmezan 24g (3 łyżki)
- Ser żółty gouda Mlekpól 45g (3 plastry)
- Serek kanapkowy z ziołami "BIOMLEK" 40g (4 łyżeczki)

Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 100g (2 sztuki)
- Szyńka gotowana z indyka Indykpól 50g (5 plasterów)

Oleje i tłuszcze

- Olej rzepakowy 10ml (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek 5ml (1/2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

- Banan 120g (1 sztuka)
- Brzoskwinia 220g (2 sztuki)
- Jabłko 210g (1 sztuka)
- Orzechy nerkowca 20g (2/3 garści)
- Winogrona 70g (1 garść)

Lista zakupów



Napoje

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Herbata zielona, parzona | 240ml (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Woda | 120ml (1/2 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Woda butelkowana | 820ml (3 i 1/3 szklanki) |