GABINET DIETETYCZNY
ALSAND

INDYWIDUALNY PLAN ODŻYWIANIA

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:345.9 / B:22.0 / T:23.1 / WP:10.6 / F:4.2 / WW:1.1

ŚNIADANIOWY OMLET
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Polędwica z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Pokrój drobno cebulę, paprykę oraz szynkę i podsmaż na oleju.
2. Dodaj na patelnię posiekaną pietruszkę i dopraw do smaku. Odstaw podgrzane warzywa na bok.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami wody w misce i dopraw sola i pieprzem.
4. Wlej mieszankę jajeczną do przysmażonych warzyw i szynki i podpiekaj na małym ogniu aż jajka nie zetną się od spodu.
5. Pokrój pomidora i dołóż do omleta.
6. Złóż omlet w pół i chwilę jeszcze trzymaj na patelni, aby jajka całkowicie się ścieły.
Smacznego!

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:201.4 / B:2.0 / T:5.7 / WP:34.3 / F:5.7 / WW:3.4

MUS CZEKOLADOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 15 g (2.5 x Łyżeczka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Banan - 180 g (1.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Obierz i połam banana na mniejsze kawałki
2. Wydrąż awokado i pokrój na mniejsze kawałki
3. Włóż wszystkie składniki do miksera i zmiel na gładki mus.
4. Podawaj po przygotowaniu.
Smacznego!

OBIAD 14:00

K:457.2 / B:38.4 / T:14.6 / WP:43.6 / F:4.7 / WW:4.3

ZUPA TAJSKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Makaron ryżowy - 80 g (2 x Porcja)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Curry - 3 g (3 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Trawa cytrynowa (surowa) - 5 g (1 x Łyżka)
Mleczko kokosowe (12%) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x Łyżka)
Marchew - 67 g (1.49 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
Imbir mielony - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Ugotuj makaron.
2. Kurczaka pokrój w paseczki i oprósz solą i pieprzem.
3. W garnku z nieprzywierającym dnem podsmaż na łyżeczce oleju pokrojoną w kostkę cebulę oraz drobno posiekaną papryczkę chili bez pestek.
4. Dodaj przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i podsmaż ciągle mieszając.
5. Dodaj kurczaka i sos sojowy, podsmaż chwilę.
5. Marchewkę obierz i pokrój w talarki, a trawę cytrynową bardzo drobno posiekaj.
6. Dodaj do zupy i zalej 1,5 litra wody. Gotuj około 20 minut.
7. Następnie dodaj mleczko kokosowe oraz curry, imbiru, kolendrę sól i pieprz. Podgrzej, dodaj sok z cytryny.
8. Podawaj z wcześniej ugotowanym makaronem.
Smacznego!

PODWIECZOREK 16:30

K:192.4 / B:5.2 / T:2.3 / WP:41.3 / F:7.3 / WW:4.1

MUS OWOCOWY
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut
1. Zmiksuj owoce na mus.
2. Dodaj otręby i zjedz.
Smacznego!

KOLACJA 20:00

K:305.0 / B:18.2 / T:6.2 / WP:41.5 / F:8.1 / WW:4.2

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 30 g (2 x Plaster)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Podsmaż mięso na 1/2 porcji oliwy.
2. Dodaj szpinak i resztę oliwy. Podduś z porem, a następnie dodaj koncentrat.
3. Podgotuj ziemniaki.
4. Ziemniaki przełóż farszem mięsnym. Na górę nałóż plasterki sera i zapiecz zapiekankę.
Smacznego!

SUMA K: 1501.8 B: 85.8 T: 51.9 WP: 171.2 F: 29.9 WW: 17.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Jabłko	75 g	0.5 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Marchew	67 g	1.49 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
INNE		
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	15 g	2.5 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	150 g	7.5 x Łyżka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x Łyżka
Trawa cytrynowa (surowa)	5 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	3 g	3 x Szczypta
Imbir mielony	2 g	0.4 x Łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Pieprz biały	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron ryżowy	80 g	2 x Porcja
Otręby owsiane	21 g	3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Porcja
Polędwica z indyka	30 g	2 x Plasterek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	30 g	2 x Plaster
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**