

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Dieta przeciwnowotworowa

Dietetyk kliniczny Hubert Wojarski

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00						
Jajecznica ze szczypiorkiem						
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00						
Sałatka owocowa						
OBIAD 16:00						
Pulpety z kurczaka (bez smażenia) z sosem pomidorowym i ziemniakami						
KOLACJA 20:00						
Kanapki z mozzarellą						
K: 1993.4 / B: 106.6 T: 66.0 / WP: 227.4 F: 37.4 / WW: 23.2	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:510.8 / B:27.8 / T:23.1 / WP:43.2 / F:9.3 / WW:4.5

JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wbij jaja do miski, dodaj dowolne przyprawy i rozmieszaj całość.
2. Lekko rozgrzej tłuszcz na patelni, dodaj jaja i wysyp posiekany szczypior.
3. Smaż jajka do ścięcia.
4. W międzyczasie pokrój pomidora w ćwiartki.
5. Jajecznice podawaj u boku pieczywa i pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:407.1 / B:12.3 / T:10.3 / WP:62.0 / F:8.3 / WW:6.3

SAŁATKA OWOCOWA

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (0% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce obierz z niejadalnych części, umyj i pokrój w dużą kostkę.
2. Do miseczki nałóż jogurt, dodaj przygotowane owoce, miód i orzechy. Wymieszaj

OBIAD 16:00

K:688.7 / B:48.2 / T:18.0 / WP:80.5 / F:11.7 / WW:8.2

PULPETY Z KURCZAKA (BEZ SMAŻENIA) Z SOSEM POMIDOROWYM I ZIEMNIAKAMI

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
Kajzerki - 12.5 g (0.2 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

Na początku ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie - ziemniaki ugotują się szybciej jeśli będą pokrojone na mniejsze kawałki.

PULPETY:

1. Bułkę namocz i wyciśnij z nadmiaru wody pod zlewem.
2. Mięso przetłóć do miski i przepraw solą oraz ziołami. Do miski wbij jajko, dodaj namoczoną i rozgniecioną bułkę. Wszystko bardzo dokładnie wymieszaj.
3. Uformuj kulki i obtocz je delikatnie w mące (3/4 mąki z przepisu - pozostałość maki jest przeznaczona do sosu).
4. Zagotuj wodę, dodaj do niej soli. Gotuj kulki mięsne przez 25 minut na małym ogniu.

SOS:

1. Do garnka wlej pomidory z puszki. Dodaj sól i przyprawy ziołowe, następnie wymieszaj i gotuj przez 3 minuty.
2. Podsyp całość mąką (1/4 ilości z przepisu), wymieszaj i gotuj kolejne 5-7 minut na małym ogniu do wyparowania części wody z pomidorów.
3. Po tym czasie przetłóć kulki mięsne do sosu i odstaw na 5 min.

Całość podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

KOLACJA 20:00

K:386.8 / B:18.3 / T:14.6 / WP:41.7 / F:8.1 / WW:4.2

KANAPKI Z MOZZARELLĄ

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser, mozzarella - 50 g (3.3 x Kawalek)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut


1. Mozzarellę pokrój w plastry.
2. Ogórka umyj, pozbądź się niejadalnych części i pokrój w plastry.
3. Na pieczywo nałóż rozspankę, pokrojony ser i ogórka.
4. Skrop kanapki oliwą z oliwek.

SUMA K: 1993.4 B: 106.6 T: 66.0 WP: 227.4 F: 37.4 WW: 23.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
INNE		
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 500	12 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x łyżka
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka
Kajzerki	12.5 g	0.2 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	196 g	3.5 x Sztuka
Jogurt naturalny (0% tł.)	150 g	7.5 x łyżka
Ser, mozzarella	50 g	3.3 x Kawałek
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Rukola	20 g	1 x Garść
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka

LEGENDA

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

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

