

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

1500kcal Przykład

Dietetyk dr Hanna Stolińska

# Podsumowanie jadłospisu

| Poniedziałek  | Wtorek   | Środa  | Czwartek  | Piątek  | Sobota  | Niedziela   |
|---|--|--|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE 08:00   | ŚNIADANIE 08:00  | ŚNIADANIE 08:00  |   |   |   |   |
| Kanapki z jajkiem<br>Pomidor                                      | Kanapki z guacamole<br>Rukola                                    | Jedwabisty omlet na szpinaku                                     |   |   |   |   |
| DRUGIE ŚNIADANIE 11:00  | DRUGIE ŚNIADANIE 11:00   | DRUGIE ŚNIADANIE 11:00   |   |   |   |   |
| Owsianka z kiwi   | Wegański koktajl jabłko-kiwi                                     | Kasza jaglana na słodko z<br>pomarańczą                          |   |   |   |   |
| OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00  | OBIAD 14:00  |   |   |   |   |
| Ogórki kiszone<br>aromatyczny gulasz                              | Kasza bulgur z fasolką szparagową i<br>kurczakiem                | Makaron z bakłażanem, pomidorami<br>i natką                      |   |   |   |   |
| PODWIECZOREK 17:00  | PODWIECZOREK 17:00   | PODWIECZOREK 17:00   |   |   |   |   |
| Masełko z awokado<br>Wafle ryżowe naturalne (z ryżu<br>brązowego) | Świeży sok marchwiowy  | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Dyńia, pestki, łuskane          |   |   |   |   |
| KOLACJA 20:00   | KOLACJA 20:00  | KOLACJA 20:00  |   |   |   |   |
| Zupa pomidorowa z cukinią   | Sałatka z fetą   | Lekka sałatka<br>Pieczony dorsz                                  |   |   |   |   |
| K: 1538.2 / B: 78.7<br>T: 45.8 / WP: 187.5<br>F: 36.8 / WW: 18.8  | K: 1489.2 / B: 69.6<br>T: 46.2 / WP: 177.2<br>F: 40.9 / WW: 18.1 | K: 1517.2 / B: 70.9<br>T: 50.0 / WP: 175.1<br>F: 37.5 / WW: 17.4 | K: 0.0 / B: 0.0<br>T: 0.0 / WP: 0.0<br>F: 0.0 / WW: 0.0 | K: 0.0 / B: 0.0<br>T: 0.0 / WP: 0.0<br>F: 0.0 / WW: 0.0 | K: 0.0 / B: 0.0<br>T: 0.0 / WP: 0.0<br>F: 0.0 / WW: 0.0 | K: 0.0 / B: 0.0<br>T: 0.0 / WP: 0.0<br>F: 0.0 / WW: 0.0 |

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

K:325.4 / B:19.4 / T:12.2 / WP:30.9 / F:6.9 / WW:3.2

### KANAPKI Z JAJKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.

### POMIDOR

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:354.5 / B:15.3 / T:9.8 / WP:48.2 / F:5.8 / WW:4.8

### OWSIANKA Z KIWI

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7.5 x łyżka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)  
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj płatki z jogurtem
2. Pokrój kiwi i dodaj do owsianki razem z pestkami dyni.

Ciekawostka - Najcięższy ziemniak świata ważył aż 49 kg!

## OBIAD 14:00

K:444.0 / B:30.3 / T:6.6 / WP:62.0 / F:8.9 / WW:6.1

### OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

### AROMATYCZNY GULASZ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)  
Pomidory z puszkki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Kasza gryczana - 170 g (13.1 x łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. podsmaż pokrojonego indyka
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszkki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj mięso
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

## PODWIECZOREK 17:00

K:139.3 / B:2.3 / T:6.0 / WP:17.5 / F:2.0 / WW:1.8

### MASEŁKO Z AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 18 g (3 x łyżka)  
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Z awokado usuń pestkę i wydrąż miąższ.
2. Zmiksuj awokado z pozostałymi składnikami na gładką masę.

### WAFLE RYŻOWE NATURALNE (Z RYŻU BRĄZOWEGO)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

**KOLACJA 20:00****K:275.0 / B:11.4 / T:11.2 / WP:28.9 / F:13.2 / WW:2.9**

ZUPA POMIDOROWA Z CUKINIĄ  
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Bulion warzywny (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut  
Cebule i czosnek pokroić w drobną kostkę, zrumienić na rozgrzonym oleju, dodać wywar i pomidory i gotować na małym ogniu przez 5 minut, tymczasem cukinię przekroić wzdłuż na ćwiartki i pokroić w plasterki, cukinię dodać do zupy i gotować przez 5 minut aż zmięknie, doprawić sokiem z cytryny i pieprzem.

**SUMA K: 1538.2 B: 78.7 T: 45.8 WP: 187.5 F: 36.8 WW: 18.8**

## Wtorek

**ŚNIADANIE 08:00****K:381.8 / B:9.3 / T:13.0 / WP:50.0 / F:13.2 / WW:5.0**

KANAPKI Z GUACAMOLE  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.  
2. Posmaruj chleb pastą.  
3. Zjedz z pokrojoną papryką.

**RUKOLA**

Rukola - 20 g (1 x Garść)

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00****K:364.6 / B:5.0 / T:8.8 / WP:61.6 / F:9.0 / WW:6.1**

WEGAŃSKI KOKTAJL JABŁKO-KIWI  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Napój kokosowy bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Ananas - 100 g (1.2 x Plaster)  
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Owoce obierz i pokrój w kostkę - dokładnie umyte jabłko może być miksowane ze skórką.  
2. Dodaj napój i płatki.  
3. Zmiksuj wszystkie składniki.

**OBIAD 14:00****K:422.1 / B:43.2 / T:8.0 / WP:35.7 / F:14.9 / WW:3.6**

KASZA BULGUR Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I KURCZAKIEM  
Fasola szparagowa - 200 g (2.2 x Garść)  
Kasza bulgur (ugotowana) - 170 g (11.3 x Łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Bazyliia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut  
1. Ugotuj fasolkę szparagową i kaszę bulgur.  
2. Pokrój kurczaka na małe kawałki, piecz w folii aluminiowej przez 20 minut (180 st).  
3. Wymieszaj przyprawy z olejem  
4. Nałóż wszystkie składniki na talerz, polej mięso i kaszę oliwą.

Ciekawostka - Koper uważany był za roślinę magiczną: wierzono, że chroni przed piorunami i złymi snami.

**PODWIECZOREK 17:00****K:92.5 / B:1.0 / T:0.3 / WP:21.7 / F:0.0 / WW:2.3**

ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY  
Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

## SAŁATKA Z FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawalek)

Roszponka - 60 g (3 x Garść)

Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Roszponkę ołucz, wyłóż na talerz.

2. Paprykę pokrój w paski, pomidorki i oliwki na pół. Wyłóż na roszponkę.

3. Ser pokrój w kostkę. Wyłóż na sałatkę.

4. polej olejem i octem oraz dopraw ulubionymi przyprawami

**SUMA K: 1489.2 B: 69.6 T: 46.2 WP: 177.2 F: 40.9 WW: 18.1**

## Środa

## ŚNIADANIE 08:00

K:368.8 / B:19.4 / T:17.2 / WP:30.5 / F:7.2 / WW:3.1

## JEDWABISTY OMLET NA SZPINAKU

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb upiecz w tosterze/ opiekaczu/ na patelni. Wyłóż na niego szpinak.

2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.

3. Jak się zetną rozdziel omlęt na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak by zmieściła się na kromce chleba.

4. Wyłóż omlęt na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.

5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:209.3 / B:5.0 / T:1.3 / WP:41.7 / F:5.3 / WW:4.0

## KASZA JAGLANA NA SŁODKO Z POMARAŃCZĄ

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Kasza jaglana - 30 g (2.3 x Łyżka)

Ksylitol - 3.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na sypko z odrobiną ksylitolu.

2. Pokrój pomarańcz

## OBIAD 14:00

K:532.5 / B:17.8 / T:13.1 / WP:73.3 / F:19.8 / WW:7.4

## MAKARON Z BAKŁAŻANEM, POMIDORAMI I NATKĄ

Pomidor - 350 g (2.9 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 80 g (1.6 x Porcja)

Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

Bakłażana pokroić w słupki (1 x 1 x kilka cm), posolić (ok. 1/2 łyżeczki) i odstawić.

Nastawić makaron i przygotować warzywa - pomidory pokroić w plasterki lub kostkę, czosnek i chili drobno posiekać, a natkę z grubsza. Bakłażana usmażyć na rozgrzanej oliwie i odłożyć. Na patelnię wrzucić czosnek i drobno posiekane chili, chwilę smażyć (uwaga, żeby się nie spaliły!), dodać pomidory, trzymać 2-3 minuty. Dodać bakłażana, posiekaną natkę, makaron, wymieszać, doprawić do smaku.

## PODWIECZOREK 17:00

K:147.2 / B:8.8 / T:7.6 / WP:10.6 / F:0.5 / WW:1.0

## JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)

## DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Wskazówka - Wybierz ser z podpuszczką mikrobiologiczną w składzie.

## LEKKA SAŁATKA

Grejpfrut biały (kalifornijski) - 200 g (1 x Sztuka)  
 Sałata - 75 g (15 x Liść)  
 Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Sałatę poszarpać na kawałki, rozłożyć na talerzu, dodać rzodkiewki, grejpfruta obrać ze skórki, zrobić sos z oleju i soku z cytryny, polać sałatkę

## PIECZONY DORSZ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
 Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Filety dopraw według uznania, skrop sokiem z cytryny i olejem.  
 2. Piecz około 25 minut w nagrzanym piekarniku.

---

SUMA K: 1517.2 B: 70.9 T: 50.0 WP: 175.1 F: 37.5 WW: 17.4

## Czwartek

Ciekawostka - Wzmianka w Biblii dotycząca spożywania przez Jana Chrzciciela szarańczy najprawdopodobniej odnosi się do strąków karobowych. Stąd też jego inne nazwy: szarańczyn czy chleb świętojański.

---

SUMA K: 0.0 B: 0.0 T: 0.0 WP: 0.0 F: 0.0 WW: 0.0

## Piątek

Cytat - "Należy pytać nie o to, czy zwierzęta mogą rozumować, ani czy mogą mówić, lecz czy mogą cierpieć" Jeremy Bentham

---

SUMA K: 0.0 B: 0.0 T: 0.0 WP: 0.0 F: 0.0 WW: 0.0

## Sobota

Czy wiesz, że... - Brokuły dobrze znoszą kilkustopniowe mrozy i mogą rosnąć na polu aż do połowy grudnia.

---

SUMA K: 0.0 B: 0.0 T: 0.0 WP: 0.0 F: 0.0 WW: 0.0

## Niedziela

Cytat - "Nie ma potrzeby, by ludzie jedli mięso. To zwyczajny schemat myślowy, stereotyp, który nam wtłoczono i który masowo powielamy. Ciężko jest go zmienić w ciągu jednej nocy, ale można tego dokonać stopniowo" Janez Drnovšek


---

SUMA K: 0.0 B: 0.0 T: 0.0 WP: 0.0 F: 0.0 WW: 0.0

# Lista zakupów

| PRODUKT                                   | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|------------------|
| <b>PIECZYWO</b>                           |           |                  |
| Chleb żytni razowy                        | 210 g     | 7 x Kromka       |
| <b>TŁUSZCZE</b>                           |           |                  |
| Olaj rzepakowy                            | 55 g      | 5.5 x łyżka      |
| <b>ORZECHY I ZIARNA</b>                   |           |                  |
| Dydia, pestki, łuskane                    | 30 g      | 3 x łyżka        |
| <b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>              |           |                  |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry        | 300 g     | 3 x Kawalek      |
| <b>RBY I OWOCE MORZA</b>                  |           |                  |
| Dorsz, świeży, filety bez skóry           | 200 g     | 2 x Kawalek      |
| <b>NAPOJE</b>                             |           |                  |
| Świeży sok marchwiowy                     | 250 g     | 1 x Szklanka     |
| Napój kokosowy bez cukru                  | 150 g     | 0.6 x Szklanka   |
| Sok cytrynowy                             | 54 g      | 9 x łyżka        |
| <b>INNE</b>                               |           |                  |
| Bulion warzywny (domowy)                  | 100 g     | 0.4 x Szklanka   |
| Oceł balsamiczny                          | 6 g       | 2 x łyżeczka     |
| Ksylitol                                  | 3.5 g     | 0.5 x łyżeczka   |
| <b>NABIAŁ</b>                             |           |                  |
| Jaja kurze całe                           | 224 g     | 4 x Sztuka       |
| Jogurt naturalny (1,5% tł.)               | 150 g     | 7.5 x łyżka      |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu             | 150 g     | 7.5 x łyżka      |
| Ser typu "Feta"                           | 100 g     | 2 x Kawalek      |
| <b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>                  |           |                  |
| Pieprz czarny mielony                     | 4 g       | 4 x Szczypta     |
| Bazyliia (suszona)                        | 2 g       | 0.5 x łyżeczka   |
| Oregano (suszone)                         | 2 g       | 0.7 x łyżeczka   |
| Cynamon                                   | 1 g       | 0.2 x łyżeczka   |
| Sól himalajska                            | 1 g       | 1 x Szczypta     |
| Sól morska                                | 1 g       | 1 x Szczypta     |
| <b>ZBOŻOWE</b>                            |           |                  |
| Kasza bulgur (ugotowana)                  | 170 g     | 11.3 x łyżka     |
| Kasza gryczana                            | 170 g     | 13.1 x łyżka     |
| Makaron spaghetti pełnoziarnisty          | 80 g      | 1.6 x Porcja     |
| Kasza jagłana                             | 30 g      | 2.3 x łyżka      |
| Płatki owsiane                            | 30 g      | 3 x łyżka        |
| Płatki owsiane (górskie)                  | 20 g      | 2 x łyżka        |
| Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) | 20 g      | 2 x Sztuka       |
| <b>OWOCE I WARZYWA</b>                    |           |                  |
| Pomidory z puszek (krojone)               | 600 g     | 6 x Porcja       |
| Pomidor                                   | 590 g     | 4.9 x Sztuka     |
| Cukinia                                   | 500 g     | 1.7 x Sztuka     |

## LEGENDA

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

| PRODUKT                         | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---------------------------------|-----------|------------------|
| Kiwi                            | 300 g     | 4 x Sztuka       |
| Papryka czerwona                | 280 g     | 2 x Sztuka       |
| Bakłażan                        | 200 g     | 1 x Sztuka       |
| Fasola szparagowa               | 200 g     | 2.2 x Garść      |
| Grejpfrut biały (kalifornijski) | 200 g     | 1 x Sztuka       |
| Pomarańcza                      | 200 g     | 1 x Sztuka       |
| Pomidory koktajlowe             | 200 g     | 10 x Sztuka      |
| Ogórek kwaszony                 | 180 g     | 3 x Sztuka       |
| Cebula                          | 150 g     | 1.5 x Sztuka     |
| Jabłko                          | 150 g     | 1 x Sztuka       |
| Awokado                         | 140 g     | 1 x Sztuka       |
| Ananas                          | 100 g     | 1.2 x Plaster    |
| Salata                          | 90 g      | 18 x Liść        |
| Roszponka                       | 60 g      | 3 x Garść        |
| Rzodkiewka                      | 60 g      | 4 x Sztuka       |
| Oliwki czarne                   | 45 g      | 3 x łyżka        |
| Czosnek                         | 30 g      | 6 x Ząbek        |
| Szpinak                         | 25 g      | 1 x Garść        |
| Rukola                          | 20 g      | 1 x Garść        |
| Pietruszka, liście              | 12 g      | 2 x łyżeczka     |
| Papryczka ostra (chili)         | 10 g      | 0.5 x Sztuka     |

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

Instytutu Żywności i Żywnienia



dr Hanna Stolińska

