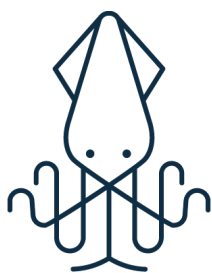


Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal
maR**

Jadłospis

Dla Dieta bezglutenowa

Dietetyk Joanna Bazydło

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Czekoladowa owsianka z malinami i wiórkami kokosowymi	Kanapki z hummusem, sałatą, szynką i warzywami Hummus domowy - 4 porcje
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Jajko na miękko + kanapki z pastą z awokado	Jogurtowy koktajl z bananem, szpinakiem, mango i masłem orzechowym
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Spaghetti pomidorowe posypane pietruszką	Kasza gryczana z suszonymi pomidorami
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka z łososiem i serem feta	Czekoladowy budyń jaglany z malinami
K: 2038.7 / B: 114.3 T: 84.3 / WP: 162.4 F: 48.9 / WW: 16.1	K: 2025.6 / B: 90.2 T: 74.6 / WP: 225.8 F: 45.6 / WW: 22.5

- Osoby, które mają nasiloną fermentację jelitową mogą pominąć składniki takie jak: czosnek, cebula, kiszonki czy szczypiorek.
- Przy towarzyszącej nietolerancji laktozy zamień mleko oraz jogurty na wersje bez laktozy. Możesz korzystać również z napojów roślinnych wzbogacanych w wapń. Jeśli źle tolerujesz nawet małe ilości laktozy, użyj sera feta w wersji bez laktozy.
- Płatki owsiane, chleb, mąki, makarony i tego typu produkty powinny być w 100% bezpieczne, czyli kupione w opakowaniu ze znakiem Przekreślonego Kłosa.
- Przy gorszej tolerancji strączków możesz wymienić makaron z ciecierzycy na makaron gryczany lub kukurydziany.
- Chleb można wymienić na inny chleb bezglutenowy, np. chleb owsiany.
- Jadłospis przeznaczony jest dla osób z celiakią, bez dodatkowych schorzeń.

Poniedziałek

Dieta bezglutenowa

ŚNIADANIE 08:00

K:518.7 / B:17.7 / T:25.7 / WP:44.3 / F:17.3 / WW:4.3

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Maliny - 125 g (2.1 x Garść)

Płatki owsiane bezglutenowe - 40 g (4 x Łyżka)

Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Ugotuj płatki owsiane na mleku z dodatkiem kakao i siemienia lnianego. Można ugotować na mleku pół/pół z wodą lub napoju roślinnym. Jeśli wybierzesz napój roślinny - wybierz wzbogacany w wapń i bez cukru dodanego.
- Przełóż płatki do miseczki/pojemnika na wynos.
- Dodaj owoce, wiórki kokosowe i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:413.7 / B:16.8 / T:18.9 / WP:39.4 / F:6.5 / WW:4.0

JAJKO NA MIĘKKO + KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO

Chleb gryczany z pestkami dyni - 90 g (2 x Kromka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Jajko ugotuj na miękko (idealne wychodzą jeśli włożymy jajka do zimnej wody, gotujemy i podczas wrzenia odmierzymy 3 minuty), mogą być na twardo jeśli się nie lub na miękko.
- Miękkie awokado rozgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny, rozsmaruj na chlebie.
- Posyp kanapki szczypiorkiem (opcjonalnie).
- Warzywa pokrój w kawałki.

OBIAD 16:00

K:659.9 / B:51.3 / T:14.1 / WP:56.8 / F:19.5 / WW:5.6

SPAGHETTI POMIDOROWE POSYPANE PIETRUSZKĄ

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Makarony z ciecierzycy GoVege (Biedronka) - 100 g (1 x Porcja)

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

- Ugotuj makaron
 - Pokrój cebulę, podsmaż na oliwie z oliwek. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso. Przypraw według własnego uznania (np. pieprz, słodka papryka, ostra papryka, zioła prowansalskie).
 - Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
 - Makarony wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.
 - Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.
- Jeśli chcesz zwiększyć kaloryczność dania, możesz dodać więcej makaronu/mięsa lub dodać fasolę.

KOLACJA 20:00

K:446.4 / B:28.5 / T:25.6 / WP:21.9 / F:5.6 / WW:2.2

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I SEREM FETA

Salata lodowa - 100 g (5 x Liść)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawałek)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)

Chleb gryczany z pestkami dyni - 45 g (1 x Kromka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Olej lniany - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Umyj sałatę i porwij na części.
- Wędzonego łososa, rzodkiewki, ogórka oraz ser feta pokrój i przełóż do sałaty. Posyp posiekany koperkiem.
- Wymieszaj wszystkie składniki i polej oliwą/olejem.
- Posyp uprażonymi pestkami dyni.
- Podawaj z kromką ustostowanego chleba.

SUMA K:2038.7 B:114.3 T:84.3 WP:162.4 F:48.9 WW:16.1



ŚNIADANIE 08:00

K:526.3 / B:29.6 / T:9.2 / WP:70.5 / F:14.4 / WW:7.0

KANAPKI Z HUMMUSEM, SAŁATĄ, SZYNKĄ I WARZYWAMI

Chleb gryczany z pestkami dyni - 135 g (3 x Kromka)
 Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
 Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
 Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 2 minut

Z podanych składników zrób kanapki. Jedz z warzywami.

HUMMUS DOMOWY - 4 PORCJE (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
 Ciecierzycza (w zalewie) - 400 g (20 x Łyżka)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Tahini - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
 Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
 Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Przepis na 4 porcje. Do kanapek zużywamy 1/4 porcji.

*Nie wyrzucaj wody z ciecierzycy!

1. Do miski włóż odsączoną ciecierzycę (płyn z ciecierzycy zbierz do miseczki). Blenduj na gładką masę, dodaj część wody z ciecierzycy. Ilość zależy od konsystencji jaką chcesz uzyskać.
2. Dodaj łyżkę tahini, przeciśnięty przez prasę czosnek i przyprawy.
3. Wszystko dokładnie zblenduj i w zależności od tego, jaki chcesz uzyskać smak dodaj: świeżą bazylię lub pietruszkę (opcjonalnie).
4. Możesz też podzielić masę na 2-4 części i każdą zrobić o innym smaku (np. z dodatkiem bazylii, pietruszki, standardową i bardziej paprykową).

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:407.6 / B:15.9 / T:21.4 / WP:35.1 / F:6.8 / WW:3.5

JOGURTOWY KOKTAJL Z BANANEM, SZPINAKIEM, MANGO I MASŁEM ORZECHOWYM

Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
 Czarne jagody, mrożone - 100 g (1 x Opakowanie)
 Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze. Dodaj wody odpowiednio do pożądanej konsystencji.

Możesz użyć innych owoców.

OBIAD 16:00

K:605.7 / B:28.4 / T:24.8 / WP:63.4 / F:14.6 / WW:6.3

KASZA GRYCZANA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Kasza gryczana niepalona (biała) - 70 g (5.4 x Łyżka)
 Ser typu "Feta" - 70 g (1.4 x Kawalek)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)
 Suszone pomidory - 35 g (5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Szpinak przepłucz, pozostaw na sicie, aby ociekł z nadmiaru wody. Pomidory pokrój w cienkie paski, cebulę w pióra. Na rozgrzanej patelni z oliwą (można użyć zalewy z pomidorów) zeszklij cebulę, dodaj suszone pomidory, kaszę i szpinak. Porcję gotowego jedzenia przełóż na talerz i posyp fetą, dodaj oliwki.

Aby dodać smaku, można ugotować kaszę gryczana na bulionie.

KOLACJA 20:00

K:486.0 / B:16.3 / T:19.2 / WP:56.8 / F:9.8 / WW:5.7

CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGŁANY Z MALINAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
 Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
 Kasza jagłana - 50 g (3.8 x Łyżka)
 Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
 Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kaszę jagłąną zalewamy mlekiem i podgrzewamy wraz z 1 kostką czekolady i słodzikiem (opcjonalnie). Kiedy czekolada się rozpuści, blendujemy wszystkie składniki na gładki krem. Możemy też doprawić odrobiną soli. Podajemy na ciepło lub na zimno z malinami, orzechami i pokruszoną kostką czekolady.

SUMA K:2025.6 B:90.2 T:74.6 WP:225.8 F:45.6 WW:22.5



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Kawalek
MIEŚSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	45 g	3 x Plasterek
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	10 g	1 x łyżka
Olej lniany	5 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	400 g	1.6 x Szklanka
Jogurt naturalny	180 g	9 x łyżka
Ser typu "Feta"	120 g	2.4 x Kawalek
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Chleb gryczany z pestkami dyni	270 g	6 x Kromka
Makaron z ciecierzycy GoVege (Biedronka)	100 g	1 x Porcja
Kasza gryczana niepalona (biała)	70 g	5.4 x łyżka
Kasza jaglana	50 g	3.8 x łyżka
Płatki owsiane bezglutenowe	40 g	4 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy laskowe	30 g	2 x łyżka
Dynia, pestki, tuskane	15 g	1.5 x łyżka
Tahini	12 g	2 x łyżeczka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Ciecierzycy (w zalewie)	400 g	20 x łyżka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Maliny	125 g	2.1 x Garść
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	100 g	1 x Opakowanie
Maliny, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
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
Salata lodowa	100 g	5 x Liść
Szpinak	100 g	4 x Garść
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Cebula	75 g	0.8 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x łyżka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Suszone pomidory	35 g	5 x Sztuka
Salata	15 g	3 x Liść
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Pietruszka, liście	6 g	1 x łyżeczka

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

