



Indywidualny Program żywnieniowy



WYKŁADY
ĆWICZENIA
KURSY

ŚNIADANIE

ŚNIADANIE 1

BUŁKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM
Ogórek - 100 g (2.5 x Sztuka)
Bułki grahamki - 60 g (0.9 x Sztuka)
Szynka delikatesowa z kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Bułkę posmaruj masłem, nałóż szynkę i plastry ogórka lub innego dozwolonego warzywa.

ŚNIADANIE 2

TOST Z MASŁEM ORZECHOWYM I OWOCAMI PLUS SKYR OWOCOWY
Skyr z jagodami PIĄTNICA - 65 g (0.4 x Porcja)
Borówki amerykańskie - 45 g (0.9 x Garść)
Chleb graham - 40 g (1.3 x Kromka)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x Łyzeczka)

Tosty przygotuj w tosterze bez użycia żadnego tłuszczu. Gorące posmaruj masłem orzechowym i posyp borówkami. Jogurt wypij dodatkowo.

ŚNIADANIE 3

ORZECHOWY OMLET
Jaja kurze całe - 65 g (1.2 x Sztuka)
Banan - 65 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Mąka orkiszowa - 16 g (1.1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 2 g (0.1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 1 g (0.1 x Łyżka)

Orzechy zblendować, banana rozgnieść widelcem.
W misce rozbełtać jajka, dodać do nich jogurt, mąkę, orzechy, rozgniecionego banana.
Wszystko wymieszać dokładnie.
Patelnię wysmarować olejem i dobrze rozgrzać. Smażyć z obu stron do zrumienienia.
W obróceniu omletu na drugą stronę pomoże nam talerz, który należy przyłożyć do patelni, a następnie obrócić ją do góry dnem, by omlet znalazł się na talerzu. Następnie należy go zsunąć ponownie na patelnię i smażyć z drugiej strony.

ŚNIADANIE 4

KIEŁBASKI DROBIOWE, PIECZYWO, OGÓREK
Ogórek kwaszony - 80 g (1.3 x Sztuka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Kiełbasa z kurczaka - 58 g (1.2 x Kawałek)
Ketchup - 10 g (0.7 x Łyżka)

Kiełbaski ugotować w wodzie. Podawać z pieczywem, keczupem oraz warzywem.
Ogórek można zastąpić innym ulubionym warzywem.

ŚNIADANIE 5

BUŁKA PSZENNA Z MASŁEM, MIODEM PLUS JOGURT OWOCOWY
Skyr z jagodami PIĄTNICA - 120 g (0.8 x Porcja)
Bułki pszenne zwykłe - 25 g (0.3 x Sztuka)
Masło ekstra - 9 g (1.8 x Łyzeczka)
Miód pszczeli - 8 g (0.3 x Łyżka)

Bułkę wysmarować masłem i miodem. Jogurt wypić dodatkowo, smak może być inny.

ŚNIADANIE 6

BUŁKA GRAHAM Z PASZTETEM PIECZONYM I PAPRYKĄ CZERWONĄ
Papryka czerwona - 60 g (0.4 x Sztuka)
Bułki grahamki - 55 g (0.8 x Sztuka)
Paszтет z kurczaka pieczony - 45 g (3 x Plasterek)

Bułkę przesmarować pasztetem, podawać z papryką lub innym warzywem.

DRUGIE ŚNIADANIE

DRUGIE ŚNIADANIE 1

KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM PLUS SEZAMKI
Skyr Naturalny PIĄTNICA - 50 g (0.3 x Porcja)
Chleb wiejski - 45 g (1.5 x Kromka)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 12 g (0.8 x łyżeczka)
Masło orzechowe - 11 g (0.7 x łyżeczka)
Sesamki - 8 g (0.9 x Sztuka)

1. Pieczywo posmaruj masłem orzechowym.
2. Na wierzchu posmaruj je delikatnie dżemem wymieszanym z jogurtem.
3. Sesamki zjedz dodatkowo

DRUGIE ŚNIADANIE 2

NAPÓJ GUMISIÓW
Kefir, 2% tłuszczu - 280 g (14 x łyżka)
Napój migdałowy - 50 g (0.2 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 40 g (0.1 x Opakowanie)
Truskawki, mrożone - 40 g (0.4 x Szklanka)
Banan - 40 g (0.3 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x łyżka)

1. Zmiksuj składniki w blenderze.
- Zamiast malin i truskawek można użyć innych owoców mrożonych lub sezonowych.

DRUGIE ŚNIADANIE 3

SAŁATKA TO SKOŚNA, A W SKŁADZIE KOKOSZKA.
Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 35 g (0.4 x Kawałek)
Kukurydza, konserwowa - 35 g (2.3 x łyżka)
Groszek zielony - 30 g (2 x łyżka)
Ryż brązowy - 22 g (1.5 x łyżka)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x łyżka)

1. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę i ugotuj.
2. Ugotuj ryż
3. Pokrój cebulkę, pomidora.
4. Wymieszaj wszystkie składniki razem z oliwą
5. Dopraw do smaku.

DRUGIE ŚNIADANIE 3

PUCHAREK OWOCOWY
Jogurt naturalny - 240 g (12 x łyżka)
Truskawki - 50 g (0.7 x Garść)
Maliny - 40 g (0.7 x Garść)
Płatki owsiane - 15 g (1.5 x łyżka)
Miód pszczeli - 3 g (0.1 x łyżka)
Len, nasiona - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Wiórki kokosowe - 1 g (0.2 x łyżka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)

1. Składniki zmiksuj blenderem.
 3. Przelej do miseczki, udekoruj listkiem mięty i zjedz od razu.
- Zamiast malin i truskawek można użyć innych owoców sezonowych lub mrożonych.

OBIAD

OBIAD 1

DORSZ Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ, ZIEMNIACZKI PIECZONE

Ziemniaki - 150 g (2.1 x Sztuka)
Kapusta kwaszona - 100 g (0.9 x Szklanka)
Dorsz, świeży - 50 g (0.5 x Kawalek)
Marchew - 50 g (1.1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 15 g (0.3 x Sztuka)
Bułka tarta - 10 g (1.2 x łyżka)
Olej rzepakowy - 8 g (0.8 x łyżka)
Sól biała - 5 g (5 x Szczypota)
Pieprz biały - 5 g (5 x Szczypota)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Rybę opanierować w jajku i bułce tartej, smażyć na oleju rzepakowym, na jak najmniejszej patelni, by uniknąć dolewania oleju. Ziemniaki obrać, pokroić w ćwiartki, posypać ziołami prowansalskimi i odrobiną soli, włożyć do naczynia żaroodpornego - dolać niewiele wody - piec do miękkości.
Z kapusty kiszonej i marchewki przygotować surówkę (marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach - wymieszać z kapustą.)

OBIAD 2

NUGGETSY W PANIERCE Z RYZEM

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawalek)
Passata pomidorowa (przecier) - 30 g (0.3 x Porcja)
Ryż biały - 25 g (1.7 x łyżka)
Jaja kurze całe - 20 g (0.4 x Sztuka)
Mąka kukurydziana - 8 g (0.8 x łyżka)
Płatki jaglane - 5 g (0.5 x łyżka)
Olej rzepakowy (o obniżonej zawartości kwasu erukowego) - 3 g (0.3 x łyżka)

1. Indyka pokrój na kawałki wielkości kciuka albo połowy kciuka.
2. Składniki marynaty (olej, papryka słodka, curry, sól morską, czubrica zielona) połącz w dużej misce, wymieszaj, wrzuć do niej kawałki indyka.
3. Piekarnik nastaw na 200°C z grzaniem góra dół. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
4. Wyjmij z marynaty indyka i obtaczaj go w mące z płatkami, a następnie układaj na blaszce.
5. Piecz na środkowym poziomie piekarnika 10 minut, a następnie za pomocą łopatką przewróć kaski na drugą stronę i piecz jeszcze 5 minut.
6. Ryż ugotuj zgodnie z przepisem. Dodaj kurczaka i polej passatą pomidorową.
Podawaj z surówką z dowolnych warzyw.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Marchew - 100 g (2.2 x Sztuka)
Jabłko - 30 g (0.2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 4 g (0.4 x łyżka)

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Wymieszaj

OBIAD 3

PALUSZKI RYBNE Z KASZĄ I SURÓWKĄ

Kapusta kwaszona - 90 g (0.8 x Szklanka)
Dorsz, świeży - 50 g (0.5 x Kawalek)
Marchew - 50 g (1.1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 32 g (2.1 x łyżka)
Jaja kurze całe - 20 g (0.4 x Sztuka)
Bułka tarta - 15 g (1.9 x łyżka)
Olej rzepakowy - 7 g (0.7 x łyżka)
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypota)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Rybę zblendować blenderem, dodać jajko, doprawić, formować różne kształty np. kulki lub klasyczne paluszki rybne, smażyć na oleju rzepakowym, na jak najmniejszej patelni, by uniknąć dolewania oleju.

Kaszę ugotować.

Z kapusty kiszonej i marchewki przygotować surówkę (marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach - wymieszać z kapustą.)

OBIAD 4

PAŁKI Z KURCZAKA W PANIERCE MIODOWO MUSZTARDOWEJ Z RYZEM

Warzywa na patelnię chińskie - 140 g (1.4 x Porcja)
Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry) - 60 g (0.8 x Sztuka)
Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 6 g (0.6 x łyżka)
Miód pszczoły - 5 g (0.2 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Przyprawy: papryka słodka i ostra, sól
Do wody i oleju dodać musztardę, miód i przyprawy, wymieszać marynatę.
W rękawie do pieczenia poukładać kurczaka, zalać marynatą, wstrząsnąć rękawem, by kurczak pokryty był równomiernie, odstawić do lodówki na parę godzin. Piec w 200 stopniach około 60 minut. Ugotować ryż. Podawać z ugotowanym ryżem oraz warzywami na patelnię, może to być mieszanka chińska lub inna np. meksykańska.

PODWIECZOREK

PODWIECZOREK 1

ANANAS ZE SŁONECZNIKIEM Ananas - 180 g (2.2 x Plaster) Ser twarogowy półtłusty - 35 g (0.2 x Opakowanie) Słonecznik, nasiona, łuskane - 9 g (0.9 x Łyżka)	Ser rozbić widelcem. Ananasa pokroić w kostkę, dodać do twarogu, posypać ziarnami słonecznika lub pestkami dyni - w tej samej ilości co wyżej.
--	--

PODWIECZOREK 2

"ŚNIADANIE MAŁYSZA" CZYLI PIECZYWO CHRUPKIE Z BANANEM I RODZYNKAMI PLUS JOGURT Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 170 g (8.5 x Łyżka) Banan - 25 g (0.2 x Sztuka) Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x Kromka) Rodzynki, suszone - 5 g (0.3 x Łyżka) Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)	Banana pokrój w plastry. Pieczywo posmaruj masłem, obtóż bananem, posyp rodzynekami. Jogurt wypij osobno.
--	---

PODWIECZOREK 3

PEŁNOZIARNISTE TOSTY FRANCUSKIE Z DŻEMEM Jaja kurze całe - 35 g (0.6 x Sztuka) Bułki grahamki - 35 g (0.5 x Sztuka) Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 25 g (0.1 x Szklanka) Dżem pomarańczowy, niskosłodzony - 10 g (0.7 x Łyżeczka) Olej kokosowy (stały) - 3 g (0.2 x Łyżka)	- Bułkę pokrój na kromki. Roztrzep jajko z mlekiem. - Na patelni rozgrzej olej. Namocz kromki bułki w mleku i jajku. - Smaż na złoty kolor z obu stron. - Posmaruj dżemem pomarańczowym.
---	--

PODWIECZOREK 4

SPRING ROLLSY NA SŁODKO Z MAŚLANKĄ Maślanka (1.5% tł.) - 145 g (0.6 x Szklanka) Banan - 40 g (0.3 x Sztuka) Papier ryżowy - 9 g (1 x Sztuka) Masło orzechowe - 8 g (0.5 x Łyżeczka) Syrop klonowy - 3 g (0.3 x Łyżka)	- Wymocz papier ryżowy, zgodnie z instrukcją producenta. - Posmaruj papier ryżowy masłem orzechowym, nałóż banana wg uznania - Zawiń ciasno papier ryżowy. - Podaj spring rollsy skropione syropem klonowym. - Maślankę wypij dodatkowo.
--	--

PODWIECZOREK 5

KOKTAJL JAGODOWY NA MLEKU SOJOWYM Napój sojowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka) Banan - 50 g (0.4 x Sztuka) Czarne jagody - 50 g (0.4 x Szklanka) Orzechy nerkowca (bez soli) - 8 g (0.5 x Łyżka) Nasiona chia - 3 g (0.6 x Łyżeczka)	- Owoce dokładnie umyj. - Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze. - Zamiast jagód można użyć innych owoców, również mrożonych.
--	---

KOLACJA

KOLACJA 1

PEŁNOZIARNISTE TOSTY Z JAJKIEM NA GUACAMOLE

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 60 g (1.1 x Sztuka)
Awokado - 10 g (0.1 x Sztuka)

Pieczycwo stostować w tosterze lub zapiec w piekarniku.
Jajko ugotować na twardo, ostudzić. Rozbić widelcem. Z awokado wydrążyć miąższ, połączyć z jajkiem. Powstałą pastą posmarować tosty. Podać z warzywem.

KOLACJA 2

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM PLUS KEFIR

Kefir - 290 g (1.2 x Opakowanie)
Jabłko - 30 g (0.2 x Sztuka)
Ryż basmati - 23 g (1.5 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Cukier brązowy - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Ryż można ugotować dzień wcześniej, podgrzać następnego dnia rano.
Posypać niewielką ilością cukru i cynamonu - jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z ryżem oraz masłem. Kefir wypić osobno.

KOLACJA 3

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM NA CIEPŁO

Warzywa na patelnię zielone - 190 g (1.9 x Porcja)
Chleb żytni na zakwasie - 50 g (1.7 x Kromka)
Tuńczyk w sosie własnym - 20 g (0.7 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 20 g (0.2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)

Warzywa poddusić na patelni na passacie pomidorowej. Dodać tuńczyka. Polać oliwą i zjeść z pieczywem.
Chleb żytni można zastąpić grahamem.

KOLACJA 4

JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM, PAPRYKĄ ORAZ PIECZYWO

Jaja kurze całe - 60 g (1.1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Masło klarowane - 2 g (0.1 x Łyżka)

1. Na rozgrzaną patelnię dodaj masło, wbij jajka i wsyp posiekany szczypior.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Paprykę pokrój w cząstki.
4. Zjedz jajecznicę z papryką i chlebem.

KOLACJA 5

BUŁKA Z SZYNKĄ, POMIDOREM ORAZ JAJKIEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 45 g (0.8 x Sztuka)
Szynka wieprzowa, gotowana - 5 g (0.3 x Plasterek)

Jajko ugotować na miękko lub na twardo - wg uznania.
Przyrządzić bułkę z szynką, jajkiem i warzywem.

KOLACJA 6

TORTILLA RAZOWA Z SZYNKĄ, WARZYNAMI ORAZ KECZUPEM

Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 55 g (0.9 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 35 g (1.8 x Łyżka)
Szynka delikatesowa z kurczaka - 15 g (1 x Plasterek)
Szpinak - 15 g (0.6 x Garść)
Ketchup - 10 g (0.7 x Łyżka)

Rozgrzej patelnię i podsmaż szpinak - możesz wykorzystać mrożony.
Dodaj ulubione przyprawy np.: paprykę czerwona, czosnek, czubrica zielona, sól, pieprz.
Tortillę posmaruj jogurtem wymieszanym z keczupem, posyp ziołami prowansalskimi. Na środku utłóź szynkę i warzywa - wcześniej pokrojone oraz szpinak. Zawień w rulonik - spłaszcz lekko ręką.

Instytut Dietetyki i Promocji Zdrowia

Centrum Kształcenia Ustawicznego



tel. 787 323 370

Zabrze, ul. Sienkiewicza 36
Bytom, ul. Moniuszki 20

rejestracja@instytutdietetyki.pl
www.instytutDietetyki.pl

Tychy, ul. Owczarska 9
Katowice, ul. Podgórna 4