



Dieta wzmacniająca odporność organizmu



opracowanie:
mgr Katarzyna Kaszyca
dietetyk, specjalista zdrowia publicznego

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka piękności z zarodkami pszennymi	Chleb z hummusem i łososiem i kiełkami	Owsianka z suszoną śliwką i owocami leśnymi z dodatkiem masła orzechowego	Kanapki ze zdrową nutellą	Szakszuka z tofu Grzanki żytnie	Chleb z twarogiem i dżemem	Owsianka z owocami i makiem
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Chleb z hummusem, ogórkiem kiszonym i kiełkami Kiwi	Koktajl "bomba antyoksydantów"	Chrupiąca sałatka z selera naciowego	Serek wiejski z nasionami oraz pieczywo chrupkie	Jogurt naturalny z kiwi, siemieniem i orzechami	Koktajl porzeczkowo-bananowy z płatkami owsianymi	Sałatka owocowa jabłko - kiwi oraz kefir
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem	Duszona pierś z kurczaka w warzywach z ryżem	Łosoś na słodko-kwaśno z ryżem i brokułami	Kasza z zieloną soczewicą, mięsem mielonym i cukinią	Dorsz panierowany z surówką z kapusty kiszonej, ziemniaczki pieczone, kiełki	Pierś z kurczaka marynowana w imbirze Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu	Makaron z fetą i cukinią
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka z łososiem i jajkiem	Chrupiąca sałatka z fetą i pieczywem	Zupa hiszpańska z ciecierzycą	Zupa hiszpańska z ciecierzycą	Kanapki ze zdrową nutellą	Kanapka z pastą z awokado	Kanapki z pastą drobiową z curry

Przykładowy jadłospis nie stanowi leczenia. Jest to przykładowa dieta o kaloryczności 2500 kcal.

Dzień 1

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA PIĘKNOŚCI Z ZARODKAMI PSZENNYMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Morele, suszone - 20 g (2.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 14 g (2 x Sztuka)
Zarodki pszenne - 10 g (1 x łyżka)

- 1. Suszone owoce i orzechy pokrój na drobne cząstki.
- 2. Wszystkie składniki wymieszaj, zalej 5 łyżkami wrzątku i odstaw na 10 minut pod przykryciem.
- 3. Połącz wszystko z ciepłym mlekiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

CHLEB Z HUMMUSEM, OGÓRKIEM KISZONYM I KIEŁKAMI
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Ogórki, kiszane - 90 g (1.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 20 g (2.5 x łyżka)

Chleb posmarować hummusem, nałożyć plastry ogórka, posypać kiełkami.

KIWI
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

- 1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 16:00

KASZA GRYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM
Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 80 g (6.2 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Kawałek)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x łyżka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

- 1. Kaszę i soczewicę ugotuj razem na wodzie.
- 2. Buraki pokrój w kostkę i ugotuj na parze lub w niewielkiej objętości wody
- 3. Upraż nasiona słonecznika.
- 4. Wymieszaj ugotowanego i pokrojonego buraka z kaszą, soczewicą i pokrojoną w kostkę fetą. Skrop olejem. Dodaj nasiona, szczypiorek i pietruszkę oraz ulubione przyprawy.

KOLACJA 20:00

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM
Pomidor - 150 g (1.2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Kawałek)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Serek naturalny do smarowania (lekki) - 40 g (1.6 x łyżka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Chrzan - 10 g (0.3 x Sztuka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Olej z nasion wiesiołka - 5 g (1 x łyżeczka)

Jajko ugotuj, pokrój i wymieszaj z łososiem, warzywami, sałatą. Całość polej sosem z miodu, musztardy, chrzanu i oleju oraz zjedz z pieczywem przesmarowanym serkiem.

Można także użyć oleju z czarnuszki, oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego nierafinowanego.

Dzień 2

ŚNIADANIE 07:00

CHLEB Z HUMMUSEM I ŁOSOSIEM I KIEŁKAMI Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka) Pomidor - 120 g (1 x Sztuka) Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Kawatek) Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka) Kiełki rzodkiewki - 20 g (2.5 x Łyżka)	Chleb posmarować hummusem, nałożyć plastry łososia i pomidora, posypać kiełkami
--	---

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW" Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka) Porzeczki czarne, mrożone - 90 g (0.2 x Opakowanie) Czarne jagody, mrożone - 90 g (0.9 x Opakowanie) Mleczko kokosowe (12%) - 60 g (3 x Łyżka) Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka) Zarodki pszenne - 20 g (2 x Łyżka) Nasiona chia - 15 g (3 x Łyżeczka)	1. Owoce dokładnie umyj. 2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze. Zamiennie można użyć także borówek, malin, wiśni, truskawek - również mrożonych.
---	---

OBIAD 16:00

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH Z RYŻEM Pomidor - 250 g (2.1 x Sztuka) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek) Papryka czerwona - 120 g (0.9 x Sztuka) Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka) Marchew - 90 g (2 x Sztuka) Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka) Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka) Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)	1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w mniejsze części lub słupki. 2. Na oleju zeszklij cebulę z przeciśniętym czosnkiem, obsmaż marchewkę z papryką i pomidorami. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody. 3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut. 4. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
---	---

KOLACJA 20:00

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ I PIECZYWEM Pomidor - 150 g (1.2 x Sztuka) Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka) Papryka czerwona - 90 g (0.6 x Sztuka) Ogórek - 80 g (2 x Sztuka) Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Kawatek) Serek naturalny do smarowania (lekki) - 50 g (2 x Łyżka) Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka) Olej z nasion wiesiotka - 10 g (2 x Łyżeczka) Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka) Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota) Bazylią (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka) Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)	1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody. 2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj. 3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem. 4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki. 5. Zjedz z pieczywem posmarowanym serkiem.
--	--

Dzień 3

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ I OWOCAMI LEŚNYMI Z DODATKIEM
MASŁA ORZECHOWEGO
Maliny, mrożone - 120 g (0.2 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 70 g (7 x łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 35 g (5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 25 g (1.7 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)

Płatki owsiane zagotować - do miękkości - wymieszać z masłem orzechowym i miodem.
Śliwki pokroić w paski, posypać gotowe płatki owsiane śliwką i mrożonymi owocami -
mogą to być maliny lub mieszanka owoców leśnych.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z SELERA NACIOWEGO
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawatek)
Seler naciowy - 100 g (2.2 x Łodyga)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Jogurt naturalny - 30 g (1.5 x łyżka)
Żurawina suszona - 30 g (2.5 x łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

- 1. Seler naciowy myjemy i kroimy w półkrążki.
- 2. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, smażymy na oleju, doprawiamy przyprawą.
- 3. Łączymy seler, przestudzone mięso oraz żurawinę.
- 4. Całość polewamy jogurtem naturalnym. Najlepiej smakuje po schłodzeniu.
- 5. Zjadamy z pieczywem i masłem

OBIAD 16:00

ŁOSOŚ NA SŁODKO-KWAŚNO Z RYŻEM I BROKUŁAMI
Brokuły - 220 g (0.4 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 180 g (1.8 x Kawatek)
Ryż dziki - 100 g (6.7 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 18 g (0.8 x łyżka)
Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Czosnek - 7 g (1.4 x Ząbek)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Kawałki łososia posypać z obu stron solą. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać. Olej
wymieszać z miodem, musztardą, sokiem z cytryny, cebulą i czosnkiem. Rybę zalać
marynatą, wstawić do lodówki na 2 godziny. Kawałki ryby ułożyć na ruszcie i piec po
10-12 minut z każdej strony. Ugotować brokuły i ryż.

KOLACJA 20:00

ZUPA HISZPAŃSKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Ciecierzycza (ugotowana) - 200 g (10 x łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Do przepisu należy użyć kostki warzywnej z dobrym składem - do kupienia w sklepach ze
zdrową żywnością. Ciecierzycza najlepiej, aby była ugotowana w wodzie lub konserwowa ze
stoika.

- 1. Pokrój cebulę, paprykę i selera. Podsmaż na oleju razem z wędzoną papryką.
- 2. Dodaj odsączoną ciecierzycę. Chwilę smaź a następnie dodaj pomidory wraz z
bulionem.
- 3. Dodaj sól i pieprz do smaku. Gotuj ok. 10 minut.
- 4. Przed podaniem posiekaj pietruszkę i dodaj do gotowej potrawy na talerz.
- 5. Zjedz z grzankami z pieczywa razowego

Dzień 4

ŚNIADANIE 07:00

KANAPKI ZE ZDROWĄ NUTELLĄ
Chleb graham - 120 g (4 x Kromka)
Banan - 90 g (0.8 x Sztuka)
Awokado - 60 g (0.4 x Sztuka)
Miód pszczeleli - 30 g (1.2 x Łyżka)
Kakao niskotłuszczowe - 7 g (0.7 x Łyżka)

Awokado zblendować z kakao, miodem i bananem. Pastą posmarować pieczywo.
Należy przygotować podwójną porcję pasty na jutro.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

SEREK WIEJSKI Z NASIONAMI ORAZ PIECZYWO CHRUPKIE
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 40 g (4 x Kromka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Dyńa, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)

- 1. Ogórka drobno pokrój. Nasiona upraż na suchej patelni.
- 2. Wszystko wymieszaj z serkiem i zjedz z pieczywem chrupkim

OBIAD 16:00

KASZA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ, MIĘSEM MIELONYM I CUKINIĄ
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Mięso mielone z podudzia indyka (ze skórą) - 180 g (1.8 x Porcja)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Kasza orkiszowa - 100 g (7.7 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Soczewica zielona - 50 g (4.2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Przyprawy: oregano, pieprz, kmin rzymski, czerwona papryka słodka mielona, papryka ostra mielona, sól, czosnek.
Bulion przygotować na kostce warzywnej z dobrym składem.

Na patelnię wlać odrobinę oleju, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić ją. Dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć, następnie doprawić do smaku przyprawami.
Następnie należy dodać soczewicę, ugotowaną kaszę i wymieszać. Smażyć przez 2 minuty.
Doprawić solą morską i świeżo zmielonym pieprzem. Następnie wlać bulion i zagotować.
Przykryć i gotować przez 15 minut, aż kasza i soczewica zmiękną. Zmiksować w rozdrabniaczu natkę pietruszki z oliwą, czosnkiem i solę, na koniec połączyć nim kaszotto.

KOLACJA 20:00

ZUPA HISZPAŃSKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Dzień 5

ŚNIADANIE 07:00

SZAKSZUKA Z TOFU Pomidor - 240 g (2 x Sztuka) Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka) Tofu naturalne - 100 g (0.6 x Opakowanie) Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka) Czosnek - 5 g (1 x Ząbek) Czarnuszką - 5 g (1 x Łyżeczka) Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota) Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)	1. Na patelni, na oliwie zeszklij posiekany czosnek. 3. Dodaj pokrojony ser tofu (można użyć też wędzonego), wszystko podsmaż. 4. Dodaj sól i przypraw pieprzem. Dodaj czubrycę zieloną, paprykę słodką (inne lubiane przyprawy). Następnie dodaj pokrojonego pomidora i podduś całość na patelni. 5. Wbij jajka. Zmniejsz ogień, przykryj pokrywką i duś, aż białka się zetną (około 3-5 minut). 6. Posyp czarnuszką. Zjedz z grzankami
GRZANKI ŻYTNIE Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)	Chleb opiek w tosterze lub w piekarniku

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

JOGURT NATURALNY Z KIWII, SIEMIENIEM I ORZECHAMI Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka) Kiwi - 150 g (2 x Sztuka) Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x Łyżka) Zarodki pszenne - 20 g (2 x Łyżka) Płatki orkiszowe (pełnoziarniste) - 20 g (2.5 x Łyżka) Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)	Kiwi należy pokroić, a następnie dodać do jogurtu. Można zamienić jogurt na maślanke naturalną lub kefir, mieszamy z orzechami, zarodkami, płatkami i siemieniem. UWAGA - kiwi należy dodać do jogurtu bezpośrednio przed spożyciem.
---	--

OBIAD 16:00

DORSZ PANIEROWANY Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ, ZIEMNIACZKI PIECZONE, KIEŁKI Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka) Dorsz, świeży - 200 g (2 x Kawalek) Kapusta kwaszona - 130 g (1.2 x Szklanka) Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka) Jaja kurze całe - 35 g (0.6 x Sztuka) Bułka tarta - 25 g (3.1 x Łyżka) Kiełki rzodkiewki - 15 g (1.9 x Łyżka) Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka) Sól himalajska - 5 g (5 x Szczypota) Pieprz biały - 5 g (5 x Szczypota) Zioła prowansalskie - 3 g (1 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 odrobina soli, włożyć do naczynia żaroodpornego - dolać niewiele wody - piec do miękkości. Z kapusty kiszzonej i marchewki przygotować surówkę (marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach - wymieszać z kapustą.)
--	---

KOLACJA 20:00

KANAPKI ZE ZDROWĄ NUTELLĄ Chleb graham - 120 g (4 x Kromka) Banan - 90 g (0.8 x Sztuka) Awokado - 60 g (0.4 x Sztuka) Miód pszczeli - 30 g (1.2 x Łyżka) Kakao niskotłuszczowe - 7 g (0.7 x Łyżka)	Awokado zblendować z kakao, miodem i bananem. Pastą posmarować pieczywo. Należy przygotować podwójną porcję pasty na jutro.
--	---

Dzień 6

ŚNIADANIE 07:00

CHLEB Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM Ser twarogowy półtłusty - 130 g (0.6 x Opakowanie) Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka) Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 50 g (3.3 x Łyżeczka) Żurawina suszona - 24 g (2 x Łyżka)	Twarożek wymieszać z dżemem i żurawiną, posmarować kanapki.
--	---

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

KOKTAJL PORZECZKOWO-BANANOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka) Banan - 150 g (1.2 x Sztuka) Porzeczki czarne, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie) Woda - 50 g (0.2 x Szklanka) Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka) Olej z nasion wiesiołka - 10 g (2 x Łyżeczka)	Składniki zblendować.
--	-----------------------

OBIAD 16:00

PIERŚ Z KURCZAKA MARYNOWANA W IMBIRZE Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek) Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka) Sok cytrynowy - 18 g (3 x Łyżka) Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x Łyżka) Masło ekstra - 12 g (2.4 x Łyżeczka) Imbir - 10 g (2 x Plaster)	Przyprawy: kolorowy pieprz, czarny pieprz, sól. Imbir zetrzeć. W misce wymieszać składniki marynaty (sok, starty imbir, oliwę), starannie posmarować nią pierś z kurczaka, wstawić na 2-3 godziny do lodówki. Rozgrzać patelnię grillową lub z powłoką do smażenia bez tłuszczu, włożyć mięso i smażyć około 8 minut. Potem przewrócić na drugą stronę i potrzymać jeszcze 5 minut. Ugotować ziemniaki i kalafiora. Przepuścić kalafiora przez praskę, ziemniaki utłuc, dodać masło, zrobić puree. Danie podawać z puree z kalafiora
SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka) Sałata - 30 g (6 x Liść) Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka) Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)	1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz. 2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki. 3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody, można dodać oregano i czosnek przeciśnięty przez praskę- tak stworzysz dressing. 4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz. 5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

KOLACJA 20:00

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka) Pomidor - 120 g (1 x Sztuka) Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka) Awokado - 50 g (0.4 x Sztuka) Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)	Jajka ugotować na miękko, awokado rozgnieść widelcem, wymieszać z pokrojonym jajkiem. Doprawić do smaku solą. Obłożyć pomidorem, dodatkowo można użyć szczypiorku czy cebulki dymki.
---	--

Dzień 7

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z OWOCAMI I MAKIEM

- Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 80 g (4 x łyżka)
- Granat - 70 g (0.7 x Sztuka)
- Płatki owsiane - 70 g (7 x łyżka)
- Figi, suszone - 30 g (2.1 x Sztuka)
- Mak niebieski - 15 g (1.5 x łyżka)

- Płatki ugotuj na mleku oraz wodzie, zmiel mak w blenderze lub młynku.
- Pokrój owoce.
- Wymieszaj wszystkie składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

SAŁATKA OWOCOWA JABŁKO - KIWI ORAZ KEFIR

- Kefir, 2% tłuszczu - 330 g (16.5 x łyżka)
- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
- Kiwi - 112 g (1.5 x Sztuka)
- Płatki orkiszowe (pełnoziarniste) - 30 g (3.8 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x łyżka)

- Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami i płatkami.
- Kefir wypij osobno.

OBIAD 16:00

MAKARON Z FETĄ I CUKINIĄ

- Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 120 g (1.7 x Szklanka)
- Ser typu "Feta" - 70 g (1.4 x Kawałek)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

- Makaron ugotuj al dente.
- Cukinię pokrój w grube plastry, wrzuć ją na patelnię z niewielką ilością oleju, dopraw i podsmaż krótko. Dodaj makaron i przekrojone na pół pomidorki.
- Wyłóż na talerz i posyp pokruszoną fetą.

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z PASTĄ DROBIOWĄ Z CURRY

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
- Chleb żytni razowy - 100 g (3.3 x Kromka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Kiełki rzodkiewki - 20 g (2.5 x łyżka)
- Suszone pomidory - 20 g (2.9 x Sztuka)
- Szczypiorek - 12 g (2.4 x łyżeczka)
- Czosnek - 7 g (1.4 x Ząbek)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Curry - 4 g (4 x Szczypta)

- Namocz pomidory, by zmiękły i utraciły trochę soli.
- Ugotuj mięso i oddziel od kości.
- Przepuść czosnek przez praskę, posiekaj szczypiorek.
- Zmiksuj składniki.
- Dopraw curry.
- Posmaruj pieczywo pastą i nałóż na kanapki kiełki.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPoje		
Woda	50 g	0.2 x Szklanka
Sok cytrynowy	24 g	4 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	960 g	32 x Kromka
Chleb graham	240 g	8 x Kromka
Chleb żytni razowy	100 g	3.3 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	200 g	2 x Kawałek
Łosoś, wędzony	200 g	6.7 x Kawałek
Łosoś, świeży	180 g	1.8 x Kawałek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	520 g	5.2 x Kawałek
Mięso mielone z podudzia indyka (ze skórą)	180 g	1.8 x Porcja
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawałek
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x łyżka
Oliwa z oliwek	37 g	3.7 x łyżka
Olej z nasion wiesiotka	25 g	5 x łyżeczka
Masło ekstra	22 g	4.4 x łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	820 g	41 x łyżka
Jaja kurze całe	427 g	7.6 x Sztuka
Kefir, 2% tłuszczu	330 g	16.5 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	190 g	3.8 x Kawałek
Ser twarogowy półtłusty	130 g	0.6 x Opakowanie
Serek naturalny do smarowania (lekki)	90 g	3.6 x łyżka
ORZECZY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	60 g	4 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x łyżka
Masło orzechowe	25 g	1.7 x łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x łyżka
Mak niebieski	15 g	1.5 x łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x łyżeczka
Kakao niskotłuszczowe	14 g	1.4 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Mleczko kokosowe (12%)	140 g	7 x łyżka
Miód pszczeli	100 g	4.2 x łyżka
Tofu naturalne	100 g	0.6 x Opakowanie
Hummus klasyczny	80 g	8 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	50 g	3.3 x łyżeczka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól himalajska	12 g	12 x Szczypota
Zioła prowansalskie	6 g	2 x łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x łyżeczka
Pieprz biały	5 g	5 x Szczypota
Curry	4 g	4 x Szczypota
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypota
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	1 g	0.2 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	230 g	23 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	120 g	1.7 x Szklanka
Kasza orkiszowa	100 g	7.7 x łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.7 x łyżka
Ryż dziki	100 g	6.7 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	80 g	6.2 x łyżka
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste)	50 g	6.2 x łyżka
Zarodki pszenne	50 g	5 x łyżka
Pieczywo chrupkie wieloziarniste	40 g	4 x Kromka
Butka tarta	25 g	3.1 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1030 g	8.6 x Sztuka
Ziemniaki	630 g	9 x Sztuka
Kiwi	412 g	5.5 x Sztuka
Pomidory z puszkii (krojone)	400 g	4 x Porcja
Cukinia	350 g	1.2 x Sztuka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Banan	330 g	2.8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	280 g	14 x Sztuka
Cebula	230 g	2.3 x Sztuka
Brokuły	220 g	0.4 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	200 g	10 x łyżka
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Porzeczki czarne, mrożone	190 g	0.4 x Opakowanie
Seler naciowy	190 g	4.2 x Łodyga
Awokado	170 g	1.2 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Burak	150 g	1.5 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Marchew	150 g	3.3 x Sztuka
Kapusta kwaszona	130 g	1.2 x Szklanka
Maliny, mrożone	120 g	0.2 x Opakowanie
Kiełki rzodkiewki	91 g	11.4 x łyżka
Czarne jagody, mrożone	90 g	0.9 x Opakowanie
Ogórki, kiszone	90 g	1.5 x Sztuka
Granat	70 g	0.7 x Sztuka
Salata	60 g	12 x Liść

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x łyżka
Żurawina suszona	54 g	4.5 x łyżka
Soczewica zielona	50 g	4.2 x łyżka
Śliwki bez pestek, suszone	49 g	7 x Sztuka
Pietruszka, liście	46 g	7.7 x łyżeczka
Figi, suszone	30 g	2.1 x Sztuka
Czosnek	24 g	4.8 x Ząbek
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Morele, suszone	20 g	2.5 x Sztuka
Suszone pomidory	20 g	2.9 x Sztuka
Szczypiorek	17 g	3.4 x łyżeczka
Cytryna	15 g	0.2 x Sztuka
Chrzan	10 g	0.3 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster

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