



## Indywidualny Program żywnościowy



# Podsumowanie jadłospisu

| Dzień 1                              | Dzień 2                              | Dzień 3           | Dzień 4           | Dzień 5           | Dzień 6           | Dzień 7           |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| I POSIŁEK 07:00                      | I POSIŁEK 07:00                      | I POSIŁEK 07:00   | I POSIŁEK 07:00   | I POSIŁEK 07:00   | I POSIŁEK 07:00   | I POSIŁEK 07:00   |
| Bułka z kolorowym twarożkiem         | Paprykowy omlet                      |                   |                   |                   |                   |                   |
| II POSIŁEK 10:00                     | II POSIŁEK 10:00                     | II POSIŁEK 10:00  | II POSIŁEK 10:00  | II POSIŁEK 10:00  | II POSIŁEK 10:00  | II POSIŁEK 10:00  |
| Kanapki z łososiem wędzonym, papryka | Jogurt z owocem                      |                   |                   |                   |                   |                   |
| III POSIŁEK 13:00                    | III POSIŁEK 13:00                    | III POSIŁEK 13:00 | III POSIŁEK 13:00 | III POSIŁEK 13:00 | III POSIŁEK 13:00 | III POSIŁEK 13:00 |
| Bułka z twarożkiem                   | Kanapki z łososiem wędzonym, papryka |                   |                   |                   |                   |                   |
| IV POSIŁEK 16:00                     | IV POSIŁEK 16:00                     | IV POSIŁEK 16:00  | IV POSIŁEK 16:00  | IV POSIŁEK 16:00  | IV POSIŁEK 16:00  | IV POSIŁEK 16:00  |
| Kurczak z chińską nutą               | Halibut zapiekany z warzywami.       |                   |                   |                   |                   |                   |
| V POSIŁEK 19:00                      | V POSIŁEK 19:00                      | V POSIŁEK 19:00   | V POSIŁEK 19:00   | V POSIŁEK 19:00   | V POSIŁEK 19:00   | V POSIŁEK 19:00   |
| Jogurt z otrębami                    | Salatka z makaronem                  |                   |                   |                   |                   |                   |

# Dzień 1

## I POSIŁEK 07:00

BUŁKA Z KOLOROWYM TWAROŻKIEM  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Ser rozdrobnić widelcem, dodać posiekane drobno warzywa oraz pestki. Przyprawić i dokładnie wymieszać. Powstałą pastą posmarować pieczywo.  
Bułka może być też sojowa, graham, orkiszowa, owsiana.

## II POSIŁEK 10:00

KANAPKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, PAPRYKA  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawalek)

Zjedz pieczywo z wędzonym łososiem i papryką.

## III POSIŁEK 13:00

BUŁKA Z TWAROŻKIEM  
Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.4 x Opakowanie)  
Bułki grahamki - 30 g (0.5 x Sztuka)  
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 30 g (2 x Łyżeczka)

Bułkę grahamkę można zastąpić bułką owsianą, chlebem razowym mieszanym.

## IV POSIŁEK 16:00

KURCZAK Z CHIŃSKĄ NUTĄ  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)  
Kapusta pekińska - 50 g (1 x Liść)  
Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)  
Grzyby suszone - 20 g (1 x Garść)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Sos sojowy ciemny - 4 g (0.4 x Łyżka)

Grzyby mun oraz surowe warzywa można zastąpić już gotową mieszanką chińskich warzyw na patelnię, są dostępne w większych sklepach np. Lidlu.  
Kurczaka pokroić na cieniutkie paseczki i przez chwilę obsmażyć na patelni teflonowej, na łyżeczce oliwy. Po chwili dodać pokrojone na cienkie paski warzywa i dalej smażyć ale nie długo by warzywa nie straciły zbyttnio swojej chrupkości. Doprawić sosem sojowym i ulubionymi ziołami. Na koniec już na talerzu polewać sosem z jogurtu, czosnku i świeżego imbiru. Ugotować ryż.

## V POSIŁEK 19:00

JOGURT Z OTRĘBAMI  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Otręby żytnie - 16 g (2 x Łyżka)  
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Do jogurtu wsypać otręby, jabłko pokroić na ćwiartki lub zjeść osobno.

# Dzień 2

## I POSIŁEK 07:00

PAPRYKOWY OMLET  
Jaja kurze całe - 110 g (2 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)  
Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Jaja rozmieszać z mąką i papryką pokrojoną w kostkę, usmażyć omlet na oleju. Zjeść z pieczywem.

## II POSIŁEK 10:00

JOGURT Z OWOCEM  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)  
Jabłko - 200 g (1.3 x Sztuka)

Wszystkie składniki wymieszać. Można posypać cynamonem.  
Owoce można wykorzystać dowolne sezonowe w podanej ilości.

## III POSIŁEK 13:00

KANAPKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, PAPRYKA  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawalek)

Zjedz pieczywo z wędzonym łososiem i papryką.

## IV POSIŁEK 16:00

HALIBUT ZAPIEKANY Z WARZYWAMI.  
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)  
Warzywa na patelnię włoskie - 150 g (1.5 x Porcja)  
Halibut biały, świeży - 100 g (1 x Kawalek)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Rybę doprawić solą i pieprzem, skropić olejem i cytryną - upiec w piekarniku lub na patelni. Ziemniaki ugotować lub upiec w piekarniku z ulubionymi ziołami. Dowolne warzywa dusić na patelni (można wybrać dowolną mieszankę warzyw na patelnię lub świeżych zgodnie z podaną ilością).

## V POSIŁEK 19:00

SAŁATKA Z MAKARONEM  
Pomidor - 200 g (1.7 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawalek)  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)  
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Mieso podsmażyć z przyprawami - można dodać także bazylię i oregano, sól, pieprz. Pomidorki mogą być koktajlowe lub zwykłe - pokroić w większe części. Makaron ugotować. Gotowe danie posypać zieloną cebulką. Składniki wymieszać.

# 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](http://www.instytutDietetyki.pl)

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