

TWOJA DIETA

wysokobiałkowa

1800 kcal



- MATERIAŁY UDOSTĘPNIONE PRZEZ DIETETYKA, W TYM JADŁOSPISY ORAZ TREŚĆ MATERIAŁÓW OPRACOWANYCH PRZEZ DIETETYKA STANOWIĄ JEGO WŁASNOŚĆ I PODLEGAJĄ OCHRONIE NA PODSTAWIE USTAWY O PRAWIE AUTORSKIM I PRAWACH POKREWNYCH.
- PACJENT MOŻE KORZYSTAĆ Z MATERIAŁÓW UDOSTĘPNIONYCH W RAMACH USŁUGI WYŁĄCZNIE NA WŁASNY UŻYTEK, BEZPOŚREDNIO ZWIĄZANY Z REALIZACJĄ USŁUGI DIETETYCZNEJ.
- PACJENT NIE JEST UPRAWNIONY DO KOPIOWANIA I ROZPOWSZECZNIANIA UZYSKANYCH MATERIAŁÓW BEZ WYRAŻNEJ ZGODY DIETETYKA.



mgr Małgorzata Chodyła

Dietetyk kliniczny

Poniedziałek

Śniadanie

K:350.9 / B:26.3 / T:22.9 / WP:6.4 / F:6.2 / ŁG:0.6

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czarnuszką - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Rozgrzej olej.
2. Dorzuć pokrojone pieczarki i duś przez 5 minut.
3. Przypraw solą i pieprzem.
4. Wbij jajka, wymieszaj i smaż do osiągnięcia ulubionej konsystencji.
5. Podawaj posypane natką pietruszki oraz czarnuszką z dowolnymi warzywami.

Drugie śniadanie

K:515.7 / B:25.6 / T:25.3 / WP:43.2 / F:7.5 / ŁG:0.9

KANAPKA CAPRESE Z PESTO I PESTKAMI DYNI

Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Przekrój bułkę i posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i paprykę w słupki.
3. Ułóż ser i paprykę na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

Obiad

K:612.1 / B:44.3 / T:22.5 / WP:52.8 / F:7.2 / ŁG:3.2

KEBAB DIETETYCZNY

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)
Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)
Chleb pita - 70 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt grecki - 60 g (3 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Majonez wegański Go Vege - 30 g (2 x Łyżeczka)
Ketchup - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

- 1 Mięso zamarynuj w oleju i przyprawach (najlepiej na godzinę wcześniej). Usmaż je już bez dodatku tłuszczu.
- 2 Kapustę drobno posiekaj i ugnieć z dodatkiem soli - odstaw co najmniej na godzinę żeby zmiękła (najlepiej zrobić to kilka godzin wcześniej).
- 3 Do pity nakładaj na przemian sosy (jogurt + majonez, ketchup), surówkę, mięso oraz świeże warzywa.

Kolacja

K:351.0 / B:35.4 / T:3.0 / WP:32.1 / F:6.5 / ŁG:11.2

KOKTAJL FERRYTYNOWY

Skyr - 250 g (12.5 x Łyżka)
Woda kokosowa - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zblenduj wszystkie składniki.



Wtorek

Śniadanie

K:478.3 / B:29.5 / T:17.8 / WP:46.6 / F:7.6 / ŁG:2.8

KANAPKA Z SEREM CAMEMBERT I GRUSZKĄ

Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Ser, camembert pełnotłusty - 60 g (0.5 x Opakowanie)
Rukola - 10 g (0.5 x Garść)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Bułkę posmaruj skyrem.
2. Wszystkie produkty (oprócz rukoli), pokrój i ułóż w dowolnej kolejności na bułce.
3. Posyp rukolą lub inną zieloną sałatą..

Drugie śniadanie

K:435.4 / B:28.4 / T:23.7 / WP:27.0 / F:5.0 / ŁG:10.8

ZUPA Z MLEKIEM KOKOSOWYM I KURCZAKIEM

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Mleczko kokosowe (21%) - 100 g (5 x Łyżka)
Cukinia - 70 g (0.2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Makaron ryżowy - 20 g (0.5 x Porcja)
Sok z limonki - 12 g (2 x Łyżka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

Warzywa myjemy, obieramy i kroimy w talarki, następnie przekładamy do garnka.

Makaron przygotowujemy według wskazówek na opakowaniu.

W garnku umieszczamy również mięso i przyprawy, zalewamy bulionem. Wszystko gotujemy razem na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do ok. 20 minut (czas liczony od zagotowania bulionu).

Do garnka dodajemy mleczko kokosowe, szpinak, sok z limonki i całość gotujemy jeszcze przez ok. 5 minut.

Gotową zupę podajemy z makaronem.

UWAGA: kupuj bulion w słoiku, często mają dobry skład - lepszy niż kostka.

Obiad

K:564.4 / B:56.8 / T:17.3 / WP:39.6 / F:11.1 / ŁG:16.2

PIECZONY DORSZ Z RYŻEM I BURACZKAMI

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Kawalek)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Ryż brązowy - 40 g (2.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

- 1 Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu.
- 2 Buraki gotujemy w wodzie lub używamy ugotowanych ze sklepu. Obieramy i kroimy w plasterki.
- 3 Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni tryb góra - dół.
- 4 Rybę przyprawiamy tymiankiem, solą i pieprzem. Pieczemy ok 30 minut.
- 5 Rybę podajemy z ryżem i buraczkami, polewamy całość oliwą.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Poszatkuje kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM I CZARNUSZKĄ

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

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

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Ogórka pokrój w kosteczkę, szczypiorek posiekaj.
2. Dodaj do serka pestki (możesz je uprażyć), czarnuszkę i wymieszaj.
3. Zjedz z pieczywem.

SUMA K: 1825.8 B: 142.7 T: 73.3 WP: 133.1 F: 29.2 ŁG: 38.6

Środa

Śniadanie

K:378.8 / B:26.7 / T:22.9 / WP:11.5 / F:6.3 / ŁG:3.8

JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM I CIECIERZYCĄ

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Ciecierzycy (w zalewie) - 60 g (3 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj świeży szpinak oraz cieciorę.
2. Wbij jajka i wymieszaj. Smaż aż jajka lekko się zetną.
3. Posyp czarnuszką po podaniu.

Drugie śniadanie

K:401.4 / B:28.4 / T:18.3 / WP:29.7 / F:6.0 / ŁG:3.6

KOKTAJL JAGODY + AWOKADO

Skyr pitny naturalny - 330 g (1 x Opakowanie)
Czarne jagody, mrożone - 100 g (1 x Opakowanie)
Napój migdałowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

Wszystkie składniki zblenduj na koktajl.

Obiad

K:501.5 / B:31.9 / T:22.4 / WP:39.5 / F:10.3 / ŁG:2.0

HAMBURGER WRAP

Mielony fileć z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Majonez wegański Go Vege - 30 g (2 x Łyżeczka)
Mix sałat - 25 g (1 x Garść)
Ketchup - 15 g (1 x Łyżka)
Pikle, konserwowe - 10 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

Mięso przyprawiamy solą, pieprzem, papryką. Dobrze mieszamy.
Na desce kładziemy tortillę. Mięso rozplaszczamy na tortilli.
Smażymy na rozgrzanej patelni, posmarowanej olejem. Tortillę kładziemy na patelni od strony mięsa i smażymy do czasu, aż mięso będzie gotowe (ok. 10-15 min). Po tym czasie obracamy całość na drugą stronę i podsmażamy tortillę do zarumienienia placka.
Warzywa kroimy na kawałki.
Majonez i ketchup mieszamy.
Gdy mięso się usmaży smarujemy je sosem, układamy warzywa i składamy na pół.

OGÓRKI, KISZONE

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

ZUPA A LA LASAGNE

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Mielony fileć z piersi indyka (bez skóry) - 120 g (1.2 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu.

Marchew trzemy na tarce.

Warzywa dusimy na rozgrzanej oliwie. Dodajemy przyprawę i bulion. Gotujemy pod przykryciem, aż warzywa zmiękną.

Na suchej, rozgrzanej patelni podsmażamy mięso. Odkładamy na bok.

Do miękkich warzyw dodajemy passatę, zagotowujemy. W razie potrzeby dodajemy wodę, aby uzyskać rzadszą konsystencję. Doprawimy do smaku.

Dodajemy mięso i ponownie zagotowujemy.

Zupę podajemy z makaronem i serem.

SUMA K: 1771.8 B: 130.8 T: 75.4 WP: 128.8 F: 34.2 ŁG: 29.6

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Staraj się zadbać o to aby w każdym posiłku znalazło się źródło białka, tłuszczu oraz węglowodanów złożonych.
2. Zadbaj o spożywanie ok 400g warzyw i owoców dziennie.
3. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Pamiętaj o nawodnieniu, pij ok 2L wody dziennie.
5. Spożywając posiłki staraj się unikać rozpraszaczy tj telewizja czy praca.
6. Zwracaj uwagę na prawidłowe przeżuwanie pokarmu.
7. Zadbaj o aktywność fizyczną, która pomoże w redukcji masy ciała oraz ułatwi radzenie sobie ze stresem.
8. Staraj się wyeliminować przetworzone produkty spożywcze, słodyczne i fastfoody.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

9. Śniadanie należy spożyć do 1 godziny od wstania z łóżka.

10. Kolację należy spożyć 2-3 godziny przed snem.

11. Orzechy włoskie można zamienić na inne orzechy, migdały, słonecznik, pestki dyni itp. w takiej samej ilości jaka jest podana w diecie. Należy unikać orzeszków solonych, w czekoladzie i z innymi wysokokalorycznymi dodatkami.

12. W diecie możesz używać różne rodzaje sałat i wymieniać na inne, np. sałatę lodową na rzymską lub rukolę, szpinak na roszponkę, roszponkę na sałatę itp.

13. Na początku stosowania diety należy ważyć wszystkie produkty, które są używane jako składniki dań. Produkty zawsze ważymy w formie surowej, przed obróbką termiczną, np. mięso z piersi kurczaka przed gotowaniem, kasza gryczana przed gotowaniem.

Źródło białka – W każdym posiłku powinno znaleźć się białko (np. mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, tofu). Minimum 25 g na posiłek.

Zdrowe węglowodany – Wybieraj węglowodany złożone, bogate w błonnik (pełnoziarniste produkty, kasze, warzywa, owoce).

Zdrowe tłuszcze – Dodaj dobre tłuszcze (oliwa z oliwek, orzechy, awokado, ryby, nasiona). Warzywa i/lub owoce – Co najmniej połowa talerza powinna zawierać warzywa (dla błonnika, witamin i antyoksydantów).

Odpowiednia ilość i różnorodność – Unikaj monotonii, dbaj o różnorodność składników, by dostarczać wszystkich niezbędnych mikroelementów.

Regularność – Spożywaj posiłki co 3–4 godziny, aby utrzymać stabilny poziom energii i zapobiec napadom głodu.