

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Dla Jak przytyć

Dietetyk kliniczny Justyna Marszałkowska-Jakubik

## ŚNIADANIE 07:00

K:567.4 / B:27.4 / T:18.2 / WP:70.0 / F:7.2 / WW:7.0

## JAJKA NA MIĘKKO Z WARZYWAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni jasny - 120 g (4 x Kromka)  
Cykorია - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 3 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną trzy minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Na przekrojonej bułce połóż na cykorię i pomidora (obranego ze skórki) oraz posyp oregano.
4. Zjedz z ugotowanym jajkiem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:483.1 / B:16.0 / T:11.8 / WP:75.2 / F:6.4 / WW:7.5

## KOKTAJL BANANOWO-KAKAOWY

Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki owsiane i daktyle (bez pestek) zalej 0,5 szklanki wody i odstaw na kwadrans (albo dłużej).

Następnie dodaj pozostałe składniki i zmiksuj wszystko na gładką masę.

## OBIAD 12:30

K:733.5 / B:25.0 / T:19.2 / WP:111.9 / F:7.6 / WW:11.2

## PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Mąka pszenna, typ 500 - 240 g (20 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę i dodaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

## SURÓWKA Z BURAKÓW

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
2. Kwaśne jabłko pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

## PODWIECZOREK 16:00

K:410.6 / B:15.5 / T:21.6 / WP:37.3 / F:5.5 / WW:3.7

## DOMOWA MIESZANKA BAKALIOWA

Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)  
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)  
Figi, suszone - 14 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Przygotuj samodzielnie mieszankę z orzechów i suszonych owoców i zjedz.

## JOGURT NATURALNY

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)

## BAKŁAŻAN FASZEROWANY Z KASZĄ JAGLANĄ I SEREM MOZZARELLA

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Bazyli (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj kaszę w lekko osolonej wodzie.
2. Podsmaż czosnek przeciśnięty przez praskę. Po chwili dodaj pokrojone pieczarki. Dopraw do smaku.
3. Wymieszaj kaszę z farszem pieczarkowym i koncentratem. Dopraw przyprawami.
4. Przekrój bakłażana na pół, wydrąż część miąższu, tak by zmieścił się farsz. Dołóż miąższ na patelnię i wypełnij całością bakłażana.
5. Pokrój mozzarellę i posyp nią wierzch potrawy.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku przez ok 30 minut w 200 stopniach C.


---

**SUMA K: 2728.5 B: 110.2 T: 92.9 WP: 345.7 F: 39.1 WW: 34.7**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cykorja	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyle, suszone	35 g	7 x Sztuka
Figi, suszone	14 g	1 x Sztuka
Jabłko	45 g	0.3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	40 g	2 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurcze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny	500 g	25 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	7 g	2.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	50 g	3.85 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 500	240 g	20 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni jasny	120 g	4 x Kromka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	35 g	3.5 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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