



Ldrowe.
ZBILANSOWANA

DIETETYKA | MAGDALENA SKOWROŃSKA

Odchudzająca dieta z ciekawymi przepisami Smacznego!

Pacjentka, **lat 25, wzrost 170cm, masa ciała 70kg i niska aktywność fizyczna**. Jej praca jest siedząca, nie trenuje. Jej całkowita przemiana materii wyniesie 2150kcal, a więc stosując dietę 1700kcal, deficyt energetyczny wyniesie ok. 450kcal. **Zastosowanie takiego deficytu pozwoli na utratę ok 0,5kg tygodniowo.**

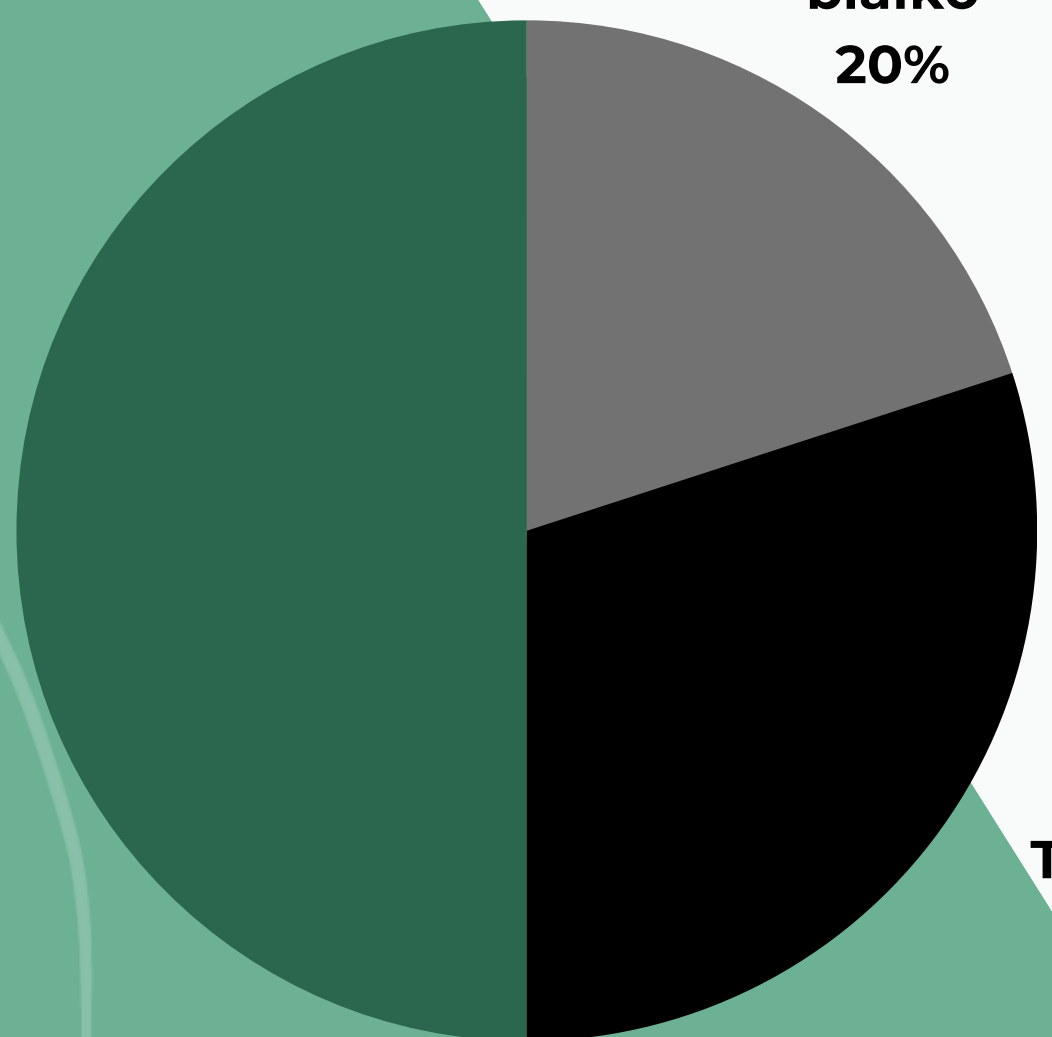
Jadłospis został stworzony dla przykładowej pacjentki. Podam jej dane, żeby łatwiej można było sobie odwzorować co i jak.

Rozkład makroskładników w diecie przedstawia się następująco:

Węglowodany
50%

białko
20%

Tłuszcz
30%





Zdrowo. ZBILANSOWANA

DIETETYKA | MAGDALENA SKOWROŃSKA

Jadłospis musi spełniać pewne kryteria, by był jak najbardziej odpowiedni dla pacjenta



*1. Posiłki muszą
odpowiadać
preferencjom
żywnościowym*

*2. Posiłki muszą być
apetyczne*



*3. Posiłki muszą
pokrywać
zapotrzebowanie na
składniki mineralne*



*Sukcesem jest napisanie takiej rozpiski, którą pacjent chce
i jest w stanie realizować!!!*



Zdrowe. ZBILANSOWANA

DIETETYKA | MAGDALENA SKOWROŃSKA

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapki klasyczne z serem żółtym, szynką, pomidorem i kiełkami	Owsianka z brzoskwinia, gorzką czekolada i migdałami	Omlet ze szpinakiem, suszonym pomidorem i mozzarellą Chleb żytni razowy
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Granola z jogurtem, malinami i pistacjami	Warzywa i krakersy z hummusem	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi i gorzką czekoladą
Obiad	Obiad	Obiad
Pinsa z mozzarellą, szynką parmeńską i pomidorkami	Ryż po chińsku z indykiem curry i warzywami	Makaron z kurczakiem, bazyliowym pesto i pomidorkami koktajlowymi
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Makaron z truskawkami i twarogiem	Tortilla z szynką, serem, papryką i ogórkiem	Pierogi z serem, jogurtem i owocami



poniedziałek

Śniadanie

Kanapki klasyczne z serem żółtym, szynką, pomidorem i kiełkami1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Kiełki brokuła - 2 łyżki (16g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2 plastry (30g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ser gouda - 2 plastry (30g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, ułożyć sałatę, ser żółty i szynkę drobiową. Położyć pomidora i posypać kiełkami.

Ser żółty można dać jakikolwiek. Jeśli nie masz goudy- daj Salami, czy Morski. Też będzie okej.

II śniadanie

Granola z jogurtem, malinami i pistacjami.1 porcja

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Granola orzechowa - 3 łyżki (18g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (200g)
- Maliny - 1 garść (65g)
- Pistacje - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Granolę (można kupić w lidlu lub w biedronce) dodać do jogurtu. Dodać owoce i orzechy i czekoladę gorzką.

Maliny można wymienić na inne owoce jak np. truskawki, wiśnie, borówki, lub owoce mrożone. Można też wymienić na np. jabłko, gruszkę, kiwi czy pomarańczę.

Pistacje można wymienić na orzechy włoskie, orzechy nerkowca, migdały.

Obiad

Pinsa z mozzarellą, szynką parmeńską i pomidorkami1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pinsa - 1/2 sztuki (115g)
- Mozzarella light Sottile Gusto - 1/2 opakowania (63g)
- Szynka szwarcwaldzka - 1/2 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Pinse smarujemy koncentratem lub passatą. Następnie nakładamy mozzarellę light i szynkę parmeńską. Wkładamy do nagrzanego piekarnika na 200st. C na maksymalnie 10 min. Po wyjęciu nakładamy przekrojone pomidorki.

Produkty są podane na jedną porcję. Można przygotować od razu 2 porcje i spożywać przez 2 kolejne dni.

Kolacja

Makaron z truskawkami i twarogiem1 porcja

- Cukier - 2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 opakowania (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać twaróg z jogurtem, cukrem i cynamonem. Rozmrożone lub świeże truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, połączyć twarogiem z jogurtem i dorzucić truskawki.

Truskawki można wymienić na inne owoce, jak: brzoskwinie, wiśnie, czereśnie, maliny, kiwi. Mogą być to owoce mrożone lub świeże. Jeśli chcemy zmniejszyć kaloryczność diety, cukier możemy wymienić na erytrytol lub ksylitol. Wtedy zaoszczędzimy kalorie.



wtorek

► Śniadanie

Owsianka z brzoskwinią, gorzką czekolada i migdałami

1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (80g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

Zalać płatki owsiane gorącą wodą, trochę ponad poziom płatków. Wymieszać i zostawić na 5 min do nasiąknięcia. Dodać skyr, brzoskwinie, czekoladę i migdały.

Owsiankę można też przygotować dzień wcześniej i zostawić na noc w lodówce.

Jeśli nie ma sezonu brzoskwinie można zamienić na inne owoce, np. mrożone truskawki, czy wiśnie, można też dać jabłko, gruszkę czy pomarańczę.

► II śniadanie

Warzywa i krakersy z hummusem

1 porcja

- Krakersy - 5 sztuk (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Hummus klasyczny - Go Vege - 1/3 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i pokroić w słupki. Warzywa i krakersy podawać z hummusem w roli dipu.

► Obiad

Ryż po chińsku z indykiem curry i warzywami

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 porcja (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 opakowania (200g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (70g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka azjatycka - 1/4 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

Indyka przyprawić curry i usmażyć na patelni z odrobiną oleju. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Do kurczaka dodać warzywa na patelnię. Gdy wszystko się usmaży, dodać pomidory. Poczekać aż sos lekko zgęstnieje. Podawać z ryżem.

► Kolacja

Tortilla z szynką, serem, papryką i ogórkiem

1 porcja

- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2 plastry (30g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser edamski, tłusty - 1 plaster (20g)
- Serek śmietankowy - Almette - 1 łyżka (20g)
- Ketchup - 1 łyżka (25ml)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Tortillę posmarować serkiem, ułożyć plasterki szynki i sera, następnie dodać liście sałaty, plasterki papryki i ogórka zielonego. Doprawić oregano, polać keczupem. Zwinąć tortille w miarę ciasno w rulonik. Pokroić na 2 porcje.

Tortille można podgrzać na suchej patelni lub w opiekaczu.

Ser żółty można dać jakikolwiek. Jeśli nie masz Edamskiego- daj Goudę, Salami, czy Morski. Też będzie okej.



środa

►

Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (35g)
Omlet ze szpinakiem, suszonym pomidorem i mozzarellą	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 łyżki (20ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Mozzarella light Sottile Gusto - 1/4 opakowania (30g)



Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć przez chwilę szpinak. Jajka rozbełtać, dodać mleko, szczypiorek, odrobinę soli, innych przypraw i wylać masę na patelnię. Pod koniec dodać pokrojoną mozzarellę i suszone pomidory. Smażyć pod przykryciem. Pod koniec złożyć omlet na pół i podawać ze świeżym pomidorem.

►

II śniadanie

Koktajl bananowo- truskawkowy z płatkami owsianymi i gorzką czekoladą	1 porcja
• Banan - 1 sztuka (120g) • Czekolada gorzka - 1 kostka (10g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml) • Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g) • Truskawki - 1/3 szklanki (50g)	Sposób przygotowania: Banana obrać, zmiksować wszystkie składniki razem.

►

Obiad

Makaron z kurczakiem, bazyliowym pesto i pomidorkami koktajlowymi	1 porcja
• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 porcja (100g) • Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g) • Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml) • Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g) • Ser parmezan, tarty - 1/2 łyżki (4g) • Pesto z tofu Go Vege - 1/4 opakowania (50g)	Sposób przygotowania: Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Kurczaka przyprawić według uznania i podsmażyć na małej ilości oleju. Gotowym pesto połączyć makaron wymieszany z kurczakiem. Można razem chwilę podgrzać. Podawać z pomidorami koktajlowymi.

►

Kolacja

Pierogi z serem, jogurtem i owocami	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 opakowania (70g) • Kiwi - 1 sztuka (80g) • Migdały, płatki - 1/3 łyżki (5g) • Pierogi z serem twarogowym Swojska Chata 400g - 2 porcje (200g)	Sposób przygotowania: Pierogi ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Połączyć jogurtem, posypać płatkami migdałów i zjeść z owocami.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3

Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
Granola orzechowa	18g (3 łyżki)
Makaron pełnoziarnisty	150g (1 i 2/3 szklanki)
Pinsa	115g (1/2 sztuki)
Płatki owsiane	55g (5 i 1/2 łyżki)
Ryż basmati	70g (1/3 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)

Warzywa

Kiełki brokuła	16g (2 łyżki)
Marchew	45g (1 sztuka)
Ogórek	135g (3/4 sztuki)
Papryka czerwona	180g (3/4 sztuki)
Pomidor	260g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	150g (7 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	7g (1 plaster)
Pomidory w puszcze	200g (1/2 opakowania)
Rukola	20g (1 garść)
Salata zielona, liście	10g (2 liście)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	50g (2 garście)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	320g (1 i 2/3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	20ml (2 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Mozzarella light Sottile Gusto	93g (3/4 opakowania)
Ser edamski, tłusty	20g (1 plaster)
Ser gouda	30g (2 plastry)
Ser parmezan, tarty	4g (1/2 łyżki)
Ser twarogowy, chudy	60g (2 plastry)
Serek śmietankowy - Almette	20g (1 łyżka)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1 porcja)
Szynka delikatesowa z kurczaka	60g (4 plastry)
Szynka szwarcwaldzka	50g (1/2 opakowania)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)

Cukier i słodyczne

Cukier	10g (2 łyżeczki)
Czekolada gorzka	30g (3 kostki)
Krakersy	25g (5 sztuk)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Brzoskwinia	80g (1 sztuka)
Kiwi	80g (1 sztuka)
Maliny	65g (1 garść)
Migdały	15g (1 łyżka)
Migdały, płatki	5g (1/3 łyżki)
Pistacje	10g (1/3 garści)
Truskawki	200g (1 i 1/3 szklanki)

Przyprawy

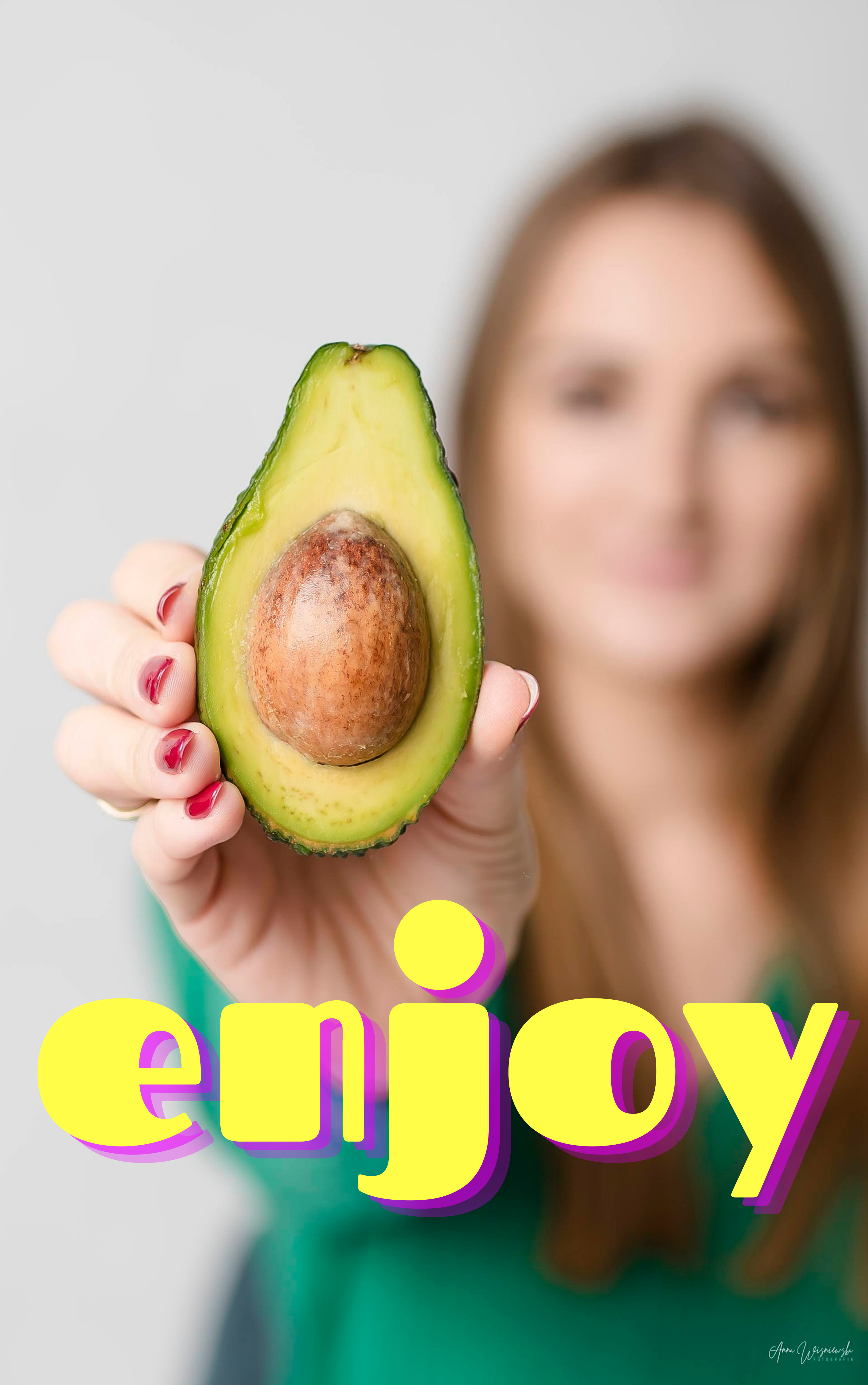
Curry, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Ketchup	25ml (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	1g (1 szczypta)
Sól biała	1g (1 szczypta)

Produkty vege/vegan

Hummus klasyczny - Go Vege	50g (1/3 opakowania)
Pesto z tofu Go Vege	50g (1/4 opakowania)

Dania gotowe

Pierogi z serem twarogowym Swojska Chata 400g	200g (2 porcje)
Warzywa na patelnię, mieszanka azjatycka	200g (1/4 opakowania)



enjoy