



Zdrowe. ZBILANSOWANA

DIETETYKA | MAGDALENA SKOWROŃSKA

Odchudzająca dieta z ciekawymi przepisami Smacznego!

Pacjent, **lat 28, wzrost 175cm, masa ciała 82kg i umiarkowana aktywność fizyczna.** Praca pacjenta wymaga niewielkiego ruchu + trenuje 3x w tygodniu. Jego całkowita przemiana materii wyniesie 3008kcal, a więc stosując dietę 2500kcal, deficyt energetyczny wyniesie ok. 500kcal. **Zastosowanie takiego deficytu pozwoli na utratę ok 0,5kg tygodniowo.**

Pacjent nie lubi gotować, posiada tylko garnki, patelnie i piekarnik. Chce szybkie posiłki, bo nie ma czasu w ciągu dnia.

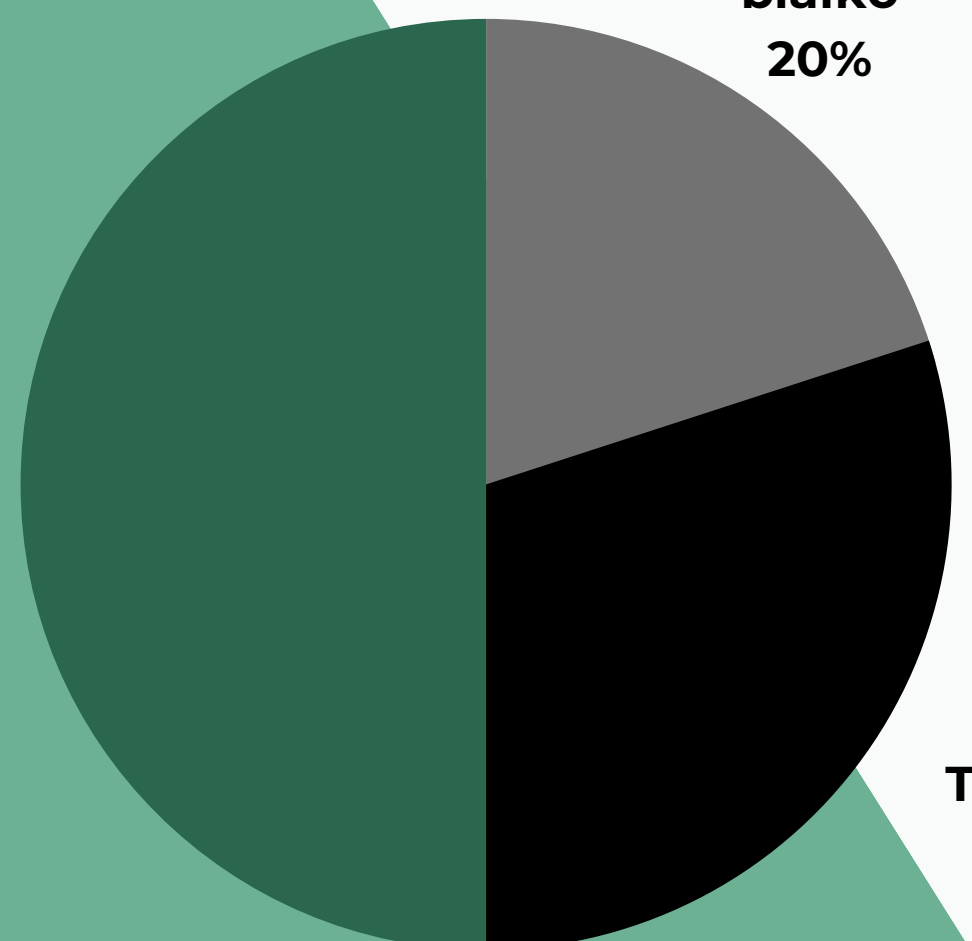
Jadłospis został stworzony dla przykładowego pacjenta. Podam jego dane, żeby łatwiej można było sobie odwzorować co i jak.

Rozkład makroskładników w diecie przedstawia się następująco:

Węglowodany
50%

białko
20%

Tłuszcz
30%





Zdrowe. ZBILANSOWANA

DIETETYKA | MAGDALENA SKOWROŃSKA

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



*1. Posiłki muszą
odpowiadać
preferencjom
żywieniowym*

*2. Posiłki muszą być
szybkie*



*3. Posiłki muszą być
proste
w przygotowaniu*



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



Idrowe. ZBILANSOWANA

DIETETYKA | MAGDALENA SKOWROŃSKA

Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica ze szczypiorkiem, grahamki, pomidor	Nocna owsianka "Snickers"	Kanapki graham z szynką i pomidorem, serek wiejski
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan, Orzechy włoskie, Pudding proteinowy Go Active waniliowy	Skyr pitny naturalny, Vitarella baton proteinowy 27%, kiwi	Koktajl bananowo- truskawkowy z płatkami owsianymi
Obiad	Obiad	Obiad
Gnocchi zapiekane w sosie pomidorowym z mozzarellą i warzywami	Chili con carne z ryżem	Łosoś pieczony, z gotowymi ziemniaczkami i surówką z buraczków, jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z makaronem, ciecierzą, ogórkiem i fetą	Tost po włosku z mozzarellą i jajkiem w koszulce	Pinsa z mozzarellą, szynką parmeńską i pomidorkami, kiwi



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.



poniedziałek

Śniadanie

Bułki grahamki	1 i 1/2 sztuki (105g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Jajecznicza ze szczypiorkiem	1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Polędwica sopocka - 4 plastry (48g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek, a szynkę pokroić w drobną kostkę. Podsmżyć chwilę szynkę na oleju, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na małym ogniu. Posypać szczypiorkiem.

Polędwicę sopocką można zamienić na jakąkolwiek inną chudą szynkę np. drobiową.

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
Orzechy włoskie	1 garść (30g)
Pudding proteinowy Go Active waniliowy	200g

Obiad

Gnocchi zapiekane w sosie pomidorowym z mozzarellą i warzywami	1 porcja
--	----------

- Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser mozzarella - Galbani - 1/2 sztuki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Passata - 1/4 opakowania (200g)
- Gnocchi - 1/3 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

Na patelni na oliwie smażyć przez ok. 10 minut co chwilę mieszając pokrojoną w kostkę cukinię i paprykę. W międzyczasie doprawić ją suszonym oregano. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Na dnie formy do zapiekania rozsmarować 3 łyżki sosu pomidorowego. Wyłożyć połowę gnocchi z warzywami, połąć połową sosu, posypać połową mozzarelli pokrojonej w kosteczkę i wymieszanej z połową parmezanu lub tartej mozzarelli. Wyłożyć resztę gnocchi i warzyw, resztę sosu pomidorowego oraz resztę mozzarelli. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 20 - 25 minut aż ser się roztopi i zacznie się rumienić, a sos będzie się gotował przy brzegach zapiekanki.

Jeśli nie mamy cukinii, można ją pominąć lub zamienić na jakieś inne warzywo.

Kolacja

Salatka z makaronem, ciecierzycą, ogórkiem i fetą	1 porcja
---	----------

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (100g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować, a następnie przepłukać zimną wodą. Ogórki pokroić na kawałki. Dodać osączoną ciecierzycę i pokrojoną w cienkie piórka cebulę. Fetę pokroić w kostkę, wszystkie składniki wymieszać. W małej misce wymieszać: oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno pokrojony koperek. Przyprawić solą i pieprzem, dodać do salátky i wymieszać. Całość przybrać kilkoma pokrojonymi pomidorkami koktajlowymi.



 wtorek

Śniadanie

Nocna owsianka snickers

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 6 łyżek (60g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem, wymieszać z kakao i erytrytolem (można pominąć, erytrytol da słodki smak i nie ma kcal). Zostawić na noc. Na owsiankę wyłożyć masło orzechowe i banana.

Zamiast masła orzechowego można dać też orzechy.

II śniadanie

Jogurt pitny, naturalny - Skyr

1 opakowanie (330ml)

Vitanella baton proteinowy 27% białka bez cukru

1 sztuka (50g)

Kiwi

1 sztuka (80g)

Obiad

Chili con carne z ryżem

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)
- Pomidory w puszcze - 1/4 opakowania (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (80g)
- Wołowina mielona - 2/3 szklanki (100g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Na dużej patelni zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać starty czosnek, chilli, oregano i mieszając smażyć przez 1 minutę. Stopniowo dodawać zmieloną wołowinę. Następnie dorzucić pomidory, wymieszać. Przykryć i dusić przez około 15 na umiarkowanym ogniu. Dorzucić pokrojoną w kosteczkę paprykę. Gotować pod przykryciem przez około 10 minut, od czasu do czasu zamieszać. Na koniec dodać fasolę i gotować pod przykryciem przez około 3 minuty. Podawać z ugotowanym ryżem.

Ryż basmati można wymieniać dowolnie na ryż biały, brązowy, paraboiled.

Kolacja

Tost po włosku z mozzarellą i jajkiem w koszulce

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 1 i 1/2 sztuki (105g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Ser mozzarella - Galbani - 1/2 sztuki (60g)
- Sos pesto, zielony - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Tosty podpiec na suchej patelni, posmarować sosem pesto (można pominąć), położyć na nich plasterki mozzarelli, pomidora i oliwek. Resztę pomidora zjeść osobno. Ugotować jajko w koszulce lub na miękko, podawać razem.

Jajko w koszulce można wymienić na jajko gotowane na miękko, na twardo czy jajko sadzone na niewielkiej ilości oleju.



środa

Śniadanie

Kanapki graham z szynką i pomidorem + serek wiejski

1 porcja

- Bułki grahamki - 1 i 1/2 sztuki (105g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Serek wiejski - 1 opakowanie (200g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka kanapkowa - 3 plastry (45g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)



Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować masłem, nałożyć sałatę, szynkę i pomidora (lub pomidora zjeść osobno). Zjeść do tego serek wiejski.

Szynkę można zamienić na jakąkolwiek inną chudą szynkę np. drobiową.

II śniadanie

Koktajl bananowo- truskawkowy z płatkami owsianymi

1 porcja

- Banan - 2 sztuki (240g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Banana obrać, zmiksować wszystkie składniki razem. W razie potrzeby dolać wody.

Obiad

Jabłko

1 sztuka (180g)

Łosoś pieczony, z gotowymi ziemniaczkami i surówką z buraczków

1 porcja

- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pri ziemniaczki już gotowe 400g - 3/4 opakowania (300g)
- Surówka z buraczków Vital Fresh 300g - 1/2 opakowania (150g)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 200 st. C, rybę włożyć do naczynia żaroodpornego, przyprawić solą, pieprzem, skropić z sokiem z cytryny, piec ok. 10- 15min bez przykrycia, (z przykryciem może zająć to 20-25min, ale łosoś będzie bardziej soczysty). Ziemniaki można odgrzać w mikrofalach, albo dorzucić do naczynia żaroodpornego do łososa i piec razem około 10-15 min (jeśli zamierzasz piec z przykryciem ziemniaki dorzuć do łososa trochę później). Nakładamy buraczki na talerz, następnie upieczonego łososa i ziemniaki i gotowe ;)

Takie gotowe ziemniaczki dostaniesz bez problemu w Lidlu, czy Biedronce.

Kolacja

Kiwi

1 sztuka (80g)

Pinsa z mozzarellą, szynką parmeńską i pomidorkami

1 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.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3

Produkty zbożowe

Bułki grahamki	315g (4 i 1/2 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	60g (2/3 szklanki)
Pinsa	115g (1/2 sztuki)
Płatki owsiane	100g (10 łyżek)
Ryż basmati	80g (1/3 szklanki)

Warzywa

Cebula	70g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	100g (1/3 puszki)
Cukinia	100g (1/3 sztuki)
Czosnek	8g (1 i 2/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona	100g (2/3 szklanki)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	20g (1 łyżka)
Papryka czerwona	220g (1 sztuka)
Pomidor	420g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	130g (6 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	100g (1/4 opakowania)
Pri ziemniaczki już gotowe 400g	300g (3/4 opakowania)
Sałata zielona, liście	5g (1 liść)
Surówka z buraczków Vital Fresh 300g	150g (1/2 opakowania)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt pitny, naturalny - Skyr	330ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	450ml (2 szklanki)
Mozzarella light Sottile Gusto	63g (1/2 opakowania)
Pudding proteinowy Go Active waniliowy	200g
Ser mozzarella - Galbani	125g (1 sztuka)
Ser typu "Feta"	40g (1/5 kostki)
Serek wiejski	200g (1 opakowanie)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	250g (4 i 3/4 sztuki)
Polędwica sopocka	48g (4 plastry)
Szynka kanapkowa	45g (3 plastry)
Szynka szwarcwaldzka	50g (1/2 opakowania)
Wołowina mielona	100g (2/3 szklanki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	30ml (3 łyżki)

Cukier i słodczyce

Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Vitanella baton proteinowy 27% białka bez cukru	50g (1 sztuka)

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	150g (3/4 sztuki)
---------------	-------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	480g (4 sztuki)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Kiwi	160g (2 i 1/4 sztuki)
Orzechy włoskie	30g (1 garść)
Truskawki	100g (2/3 szklanki)

Napoje

Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
---------------	----------------

Przyprawy

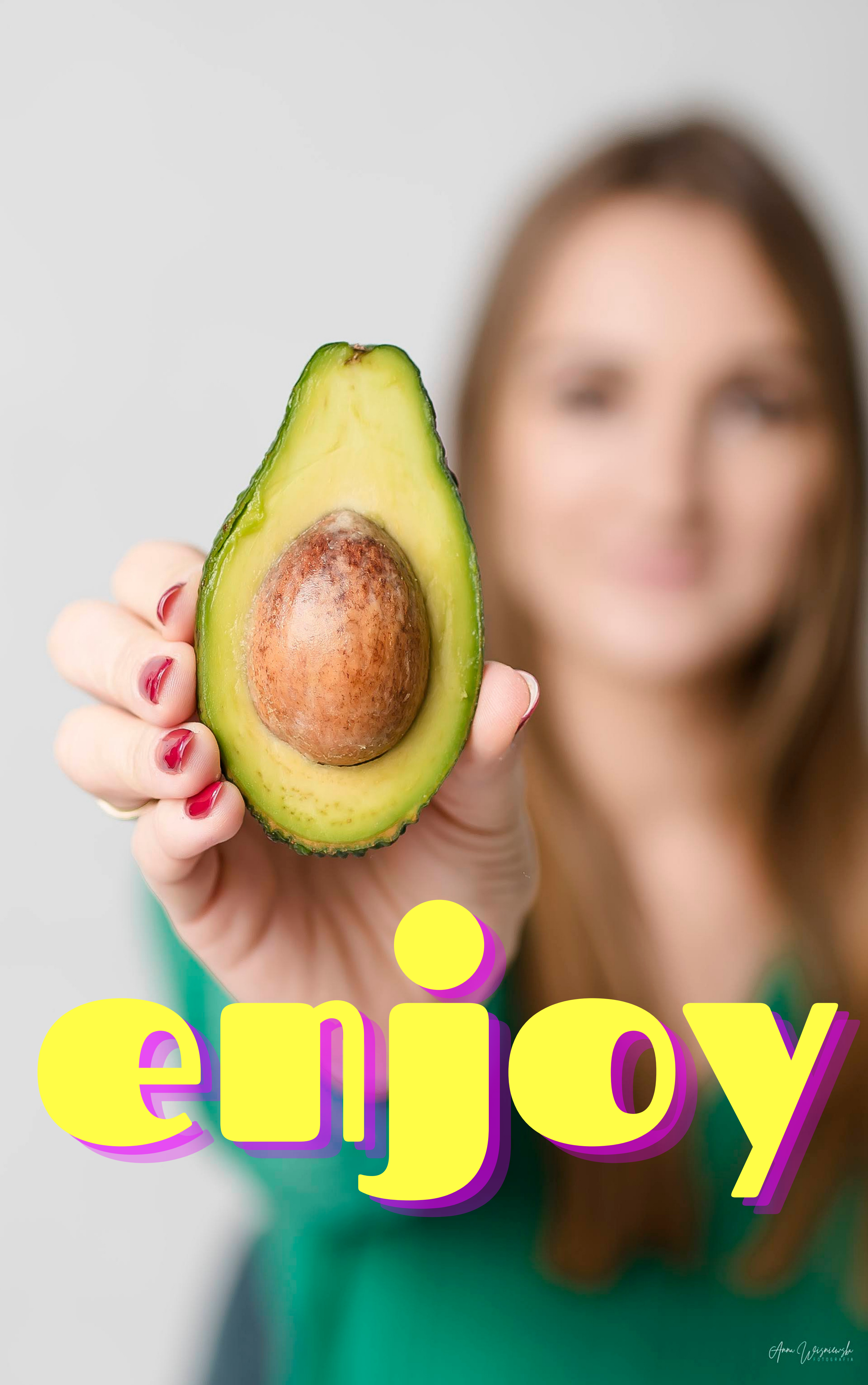
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koperek, suszony	2g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sos pesto, zielony	10g (1/2 łyżki)
Sól biała	2g (2 szczypty)

Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe	20g (1 łyżka)
Passata	200g (1/4 opakowania)

Dania gotowe

Gnocchi	200g (1/3 opakowania)
---------	-----------------------



enjoy