ANNMED
Poradnia Dietetyczna
Anna Zielińska

+48 533608090
kontakt@annmed.pl
www.annmed.pl

AnnMed
dietetyka dla laika

PRZYKŁADOWY PLAN ŻYWIENIOWY W PRZYPADKU

CUKRZYCY BANK ŻYWNOŚCI

7 DNI

1700 KCAL

DZIEŃ 1	śniadanie	mleko spożywcze, 2% tłuszczu (350 g); płatki owsiane (35 g); śliwki suszone (10 g)	obiad	Risotto drobiowe (420 g)
	II śniadanie	parówki z kurczaka (70 g); chleb graham (50 g); ogórek kiszony (80 g); keczup (18 g)	kolacja	KANAPKA Z MAKRELĄ I SAŁATĄ (105 g)
	przekąska	jabłko (200 g); czekolada deserowa (30 g)		
DZIEŃ 2	śniadanie	chleb graham (50 g); Makrela w sosie pomidorowym (175 g); Sałata (5 g); ogórek konserwowy (50 g)	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (250 g)
	II śniadanie	Brokuły z serem, jajkiem i słonecznikiem (220 g); Sos jogurtowy (40 g)	kolacja	Brokuły z serem, jajkiem i słonecznikiem (180 g); Sos jogurtowy (40 g)
	przekąska	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny (350 g); banan (115 g); płatki owsiane (35 g)		
DZIEŃ 3	śniadanie	płatki owsiane (50 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (300 g)	obiad	ryż biały (75 g); mięso z ud kurczaka, bez skóry (180 g); Sałatka z ogórka kiszonego i cebuli (200 g)
	II śniadanie	KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (345 g)	kolacja	PASTA Z FASOLI Z OGÓRKIEM KISZONYM (145 g); chleb graham (25 g)
	przekąska	Budyń z kaszy manny (270 g); dżem śliwkowy, niskosłodzony (10 g)		
DZIEŃ 4	śniadanie	Twarożek wiejski ze szczypiorkiem (200 g); bułki grahamki (55 g); Sałata (10 g)	obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej (490 g)
	II śniadanie	Kanapka z rybą (275 g)	kolacja	chleb graham (25 g); Pasta z makreli (70 g); Sałata (5 g)
	przekąska	Placki z cukinii (295 g); Jogurt naturalny (180 g)		
DZIEŃ 5	śniadanie	płatki owsiane (40 g); Jogurt naturalny (315 g); Żurawina, suszona (12 g)	obiad	Kasza gryczana z sosem pieczarkowym. (440 g)
	II śniadanie	Sałatka jarzynowa (345 g)	kolacja	KANAPKA Z BIAŁYM SEREM (210 g)
	przekąska	grejpfrut (280 g); orzechy włoskie (15 g)		
DZIEŃ 6	śniadanie	KANAPKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ I OGÓRKIEM KISZONYM (280 g)	obiad	Kotlet mielony smażony (mięso wieprzowo-wołowe) (80 g); ziemniaki (200 g); Kefir naturalny (250 g)
	II śniadanie	Sałatka jarzynowa (390 g)	kolacja	Serek twarogowy, ziarnisty (wiejski) (200 g); Sałata (10 g); ogórek kiszony (80 g)
	przekąska	Płatki z bananem i jogurtem greckim (255 g)		
DZIEŃ 7	śniadanie	KANAPKI (300 g)	obiad	Zupa ogórkowa na udku z kurczaka (300 g); Pierogi z serem (150 g); Jogurt naturalny (50 g); Cynamon (0.9 g)
	II śniadanie	Twaróg domowy (260 g); ogórek kiszony (100 g)	kolacja	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy (350 g)
	przekąska	kisiel w proszku (30 g); jabłko (120 g); Rodzynki, suszone (9 g)		

DZIEŃ 1

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ŚNIADANIE					
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	350	179.5	12.0	7.0	17.2
- płatki owsiane	35	135.4	4.3	2.6	24.9
- śliwki suszone	10	28.2	0.3	0.1	6.9
RAZEM	400	343.1	16.6	9.8	49.1
II ŚNIADANIE					
- parówki z kurczaka	70	185.3	7.7	15.9	3.0
- chleb graham	50	115.5	4.2	0.9	24.4
- ogórek kiszony	80	9.7	0.8	0.1	1.5
- keczup	18	17.8	0.3	0.2	4.0
RAZEM	220	328.4	13.0	17.0	32.9
PRZEKĄSKA					
- jabłko	200	100.0	0.8	0.8	24.2
- czekolada deserowa	30	160.5	1.6	8.7	19.2
RAZEM	230	260.5	2.4	9.5	43.4
OBIAD					

RISOTTO DROBIOWE - 420 g

Ryż umyć, osączyć i ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu przelać zimną wodą, osączyć. Mięso z kurczaka umyć, pokroić w kostkę i krótko smażyć na tłuszczu. Dodać przyprawy. Na końcu dodać bulion przygotowany z wody i jarzynki i dokładnie wymieszać. Gotować kilka minut. Do kurczaka wrzucić ryż, groszek. Delikatnie mieszać i gotować na niewielkim płomieniu palnika przez kilka minut. Całość posypać, umytym i posiekanym koperkiem.

- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200	196.0	43.0	2.6	0.0
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	150	94.5	7.3	0.3	23.7
- olej rzepakowy	7.5	68.3	0.0	7.7	0.0
- koper ogrodowy	1.9	0.6	0.1	0.0	0.1
- ryż biały	55	189.2	3.7	0.4	43.4
- Sól	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0
- przyprawa "jarzynka"	1.9	1.9	0.0	0.0	0.5
RAZEM	420	550.5	54.1	11.0	67.7
KOLACJA					

KANAPKA Z MAKRELĄ I SAŁATĄ - 105 g

- chleb graham	40	97.0	3.5	0.7	20.5
- makrela, wędzona	35	77.7	7.2	5.4	0.0
- Sałata	7	1.0	0.1	0.0	0.2
- serek śmietankowy do smarowania, naturalny	25	55.9	1.4	5.3	0.7
RAZEM	105	231.6	12.2	11.4	21.3
PODSUMOWANIE DNIA	1370	1714.0	98.3	58.7	214.4

DZIEŃ 2

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

ŚNIADANIE

- chleb graham	50	115.5	4.2	0.9	24.4
- Makrela w sosie pomidorowym	175	262.5	22.9	15.8	7.0
- Sałata	5	0.7	0.1	0.0	0.1
- ogórek konserwowy	50	11.5	0.2	0.1	2.5
RAZEM	280	390.2	27.3	16.7	33.9

II ŚNIADANIE

BROKUŁY Z SEREM, JAJKIEM I SŁONECZNIKIEM - 220 g

Ugotuj brokuły, posyp słonecznikiem uprażonym na suchej patelni oraz dodaj ser żółty pokrojony w kostkę i jajko ugotowane na twardo pokrojonone na cząstki. Wszystko polej sosem jogurtowym.

- brokuły, różyczki, mrożone	125	36.7	3.4	0.5	5.9
- Ser żółty	35	116.3	10.3	8.4	0.0
- jaja kurze całe	50	70.0	6.3	4.8	0.3
- słonecznik, nasiona	7.5	42.9	1.5	3.8	1.5

SOS JOGURTOWY - 40 g (1 jedna porcja)

Jogurt rozmieszać doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny. Wymieszać z koperkiem.

- Jogurt naturalny	25	15.0	0.9	0.7	1.3
- Sok z cytryny	10	2.1	0.0	0.0	0.6
- cukier, biały	1	4.0	0.0	0.0	1.0
- koper ogrodowy	5	1.6	0.1	0.0	0.3
- Sól	1	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	265	288.6	22.5	18.3	11.0

PRZEKĄSKA

- jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	350	259.0	42.0	3.5	15.1
- banan	115	111.6	1.1	0.3	27.0
- płatki owsiane	35	139.1	4.4	2.7	25.6
RAZEM	500	509.7	47.6	6.5	67.7

Banana obierz ze skórki, pokrój na kawałki, dodaj do jogurtu. Do całości dodaj płatki owsiane i wymieszaj.

OBIAD

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM - 250 g

W wodzie zagotować mięso, dorzucić mieszankę warzyw i gotować, aż mięso będzie miękkie. Następnie wyjąć mięso do wykorzystania później. Dodać przecier pomidorowy i pogotować kilka minut. Na koniec zabielić zupę jogurtem. Dodać natkę pietruszki . Osobno ugotować makaron al-dente. Smacznego :)

- włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	100	32.6	1.7	0.3	7.5

DZIEŃ 2

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
- mięso z ud kurczaka, bez skóry	60	75.0	10.7	3.6	0.0
- przecier pomidorowy (sos), w puszce	15	3.6	0.2	0.0	0.8
- makaron żytni, świderki	40	136.0	4.0	0.9	28.0
- pietruszka, liście	1	0.5	0.0	0.0	0.1
- Jogurt naturalny	25	15.4	0.9	0.7	1.3
- Sól	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	1.1	2.8	0.1	0.0	0.7
- ziele angielskie całe	1.5	3.9	0.1	0.1	1.1
- liść laurowy	1.5	4.6	0.1	0.1	1.1
RAZEM	250	274.4	17.9	5.9	40.6

KOLACJA

BROKUŁY Z SEREM, JAJKIEM I SŁONECZNIKIEM - 180 g

- brokuły, różyczki, mrożone	95	27.5	2.6	0.4	4.5
- Ser żółty	30	87.2	7.7	6.3	0.0
- jaja kurze całe	50	70.0	6.3	4.8	0.3
- słonecznik, nasiona	5.5	32.2	1.1	2.8	1.1

SOS JOGURTOWY - 40 g (1 jedna porcja)

Brokuły z serem, jajkiem i słonecznikiem:

- Jogurt naturalny	25	15.0	0.9	0.7	1.3
- Sok z cytryny	10	2.1	0.0	0.0	0.6
- cukier, biały	1	4.0	0.0	0.0	1.0
- koper ogrodowy	5	1.6	0.1	0.0	0.3
- Sól	1	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	220	239.7	18.7	15.1	9.1
PODSUMOWANIE DNIA	1510	1702.6	134.1	62.5	162.4

DZIEŃ 3

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

ŚNIADANIE

- płatki owsiane	50	188.0	6.0	3.6	34.6
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300	153.5	10.2	6.0	14.7
RAZEM	350	341.5	16.2	9.6	49.4

II ŚNIADANIE

KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO - 345 g

Jajko ugotuj na twardo. 2 kromki chleba posmaruj masłem, połóż na nich sałatę i jajko pokrojone w plasterki.

- chleb graham	80	187.1	6.7	1.4	39.4
- masło ekstra	5	37.4	0.0	4.1	0.0
- jaja kurze całe	100	140.0	12.5	9.7	0.6
- Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3
- ogórek kiszony	150	18.0	1.5	0.1	2.9
RAZEM	345	383.9	20.9	15.4	43.2

PRZEKĄSKA

BUDYŃ Z KASZY MANNY - 270 g

Kaszę wsyp do jeszcze zimnego mleka tak żeby nie zrobiły się krupy. Gotuj z odrobiną cukru wanilinowego aż do osiągnięcia odpowiedniej gęstości. Można zjadać na ciepło lub na zimno po uprzednim zblendowaniu na gładki budyń. Można dodać mus owocowy lub dżem np. śliwkowy.

- kasza manna	20	69.6	1.7	0.3	15.3
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250	127.5	8.5	5.0	12.3
- dżem śliwkowy, niskosłodzony	10	15.2	0.0	0.0	3.8
RAZEM	280	212.3	10.3	5.3	31.4

OBIAD

- ryż biały	75	258.0	5.0	0.5	59.2
- mięso z ud kurczaka, bez skóry	180	225.0	32.0	10.8	0.0

SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I CEBULI - 200 g

Kiszone ogórki kroimy w plastry, najlepiej zrobić to na tarce, wtedy plasterki będą cienkie i równe. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Ogórki mieszamy w miseczce z olejem i świeżo mielonym czarnym pieprzem, układamy w miseczce, posypujemy posiekaną cebulką wymieszaną z czosnkiem. Sałatkę wstawiamy do lodówki na co najmniej godzinę aby się przegryzła. Mięso z ud kurczaka z poprzedniego dnia z zupy pomidorowej.

- ogórek kiszony	160	18.9	1.6	0.2	3.0
- cebula	35	10.9	0.5	0.1	2.3
- czosnek	2.0	3.0	0.1	0.0	0.6
- olej rzepakowy	6.5	58.2	0.0	6.6	0.0
- pieprz czarny	0.7	1.7	0.1	0.0	0.4
RAZEM	455	575.6	39.3	18.2	65.5

DZIEŃ 3

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

KOLACJA

PASTA Z FASOLI Z OGÓRKIEM KISZONYM - 145 g (0.25 kilka porcji)

Odcedź fasolę i przelej wodą. Zmiksuj dokładnie blenderem z sezamem i oliwą (sokiem z cytryny). Na koniec dodaj drobno pokrojone ogórki kiszone i dokładnie wymieszaj łyżką.

- Fasola biała z puszki	65	74.7	4.8	0.2	13.9
- ogórek kiszony	70	8.1	0.7	0.1	1.3
- Sezam, nasiona	5	31.6	1.2	3.0	0.5
- Sok z cytryny	5	1.1	0.0	0.0	0.3
- olej rzepakowy	2.5	22.1	0.0	2.5	0.0
- chleb graham	25	57.8	2.1	0.4	12.2
RAZEM	170	195.3	8.7	6.2	28.2
PODSUMOWANIE DNIA	1600	1708.6	95.4	54.7	217.7

DZIEŃ 4

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

ŚNIADANIE

- Twarożek wiejski ze szczypiorkiem	200	284.0	18.2	20.0	7.6
- bułki grahamki	55	141.5	4.9	0.9	30.3
- Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3
RAZEM	265	426.9	23.2	20.9	38.2

II ŚNIADANIE

KANAPKA Z RYBĄ - 275 g

- chleb graham	75	173.3	6.2	1.3	36.5
- Makrela w sosie pomidorowym	100	150.0	13.1	9.0	4.0
- ogórek kiszony	100	12.0	1.0	0.1	1.9
RAZEM	275	335.3	20.3	10.4	42.4

PRZEKĄSKA

PLACKI Z CUKINII - 295 g

Cukinie umyć, odciąć końce i zetrzeć na tarce na dużych oczkach.Cebulę pokroić w kostkę, koperek posiekać. Dodać wszystkie składniki i dokładnie wymieszać. Na rozgrzaną petelnię z powłoką non stick wykładać łyżką powstałe ciasto. Smażyć z dwóch stron ok 5 minut. (Przepis na 8 sztuk)

- cukinia	215	36.6	2.6	0.2	6.9
- cebula	18	5.8	0.2	0.1	1.2
- koper ogrodowy	6	2.0	0.2	0.0	0.4
- olej rzepakowy	2	17.7	0.0	2.0	0.0
- jaja kurze całe	13	17.5	1.6	1.2	0.1
- mąka pszenna, typ 550	40	133.3	4.1	0.6	28.3
- Sól	1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.5	1.3	0.1	0.0	0.3
- Jogurt naturalny	180	108.0	6.5	5.0	9.4
RAZEM	475	322.1	15.2	9.2	46.5

OBIAD

KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ - 490 g

Do garnka wkładamy porcję rosołową lub skrzydło oraz warzywa (włoszczyznę startą na tarce jarzynowej), zalewamy wodą i gotujemy. Gdy mięso będzie miękkie, dodajemy kaszę i ziemniaki pokrojone w dość drobną kostkę. Doprawiamy solą i pieprzem. Na talerzu można doprawić koperkiem.

- skrzydło kurczaka	100	187.0	19.2	12.2	0.0
- kasza jęczmienna wiejska	20	68.6	2.1	0.4	13.2
- koper ogrodowy	1.5	0.5	0.0	0.0	0.1
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	300	98.2	5.2	1.0	22.4
- ziemniaki	70	53.9	1.4	0.1	12.3
RAZEM	495	408.2	28.0	13.7	48.0

DZIEŃ 4

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

KOLACJA

- chleb graham	25	57.8	2.1	0.4	12.2

PASTA Z MAKRELI - 70 g

Makrelę obrać dokładnie z ości. Jajka ugotować na twardo. Ser, rybę oraz jajka przemielić przez maszynkę lub zblendować w blenderze lub dobrze rozgnieść widelcem. Dodać majonez, szczypiorek, pieprz i dobrze wymieszać.

- Ser żółty	13	39.5	3.5	2.9	0.0
- makrela, wędzona	25	56.8	5.3	4.0	0.0
- jaja kurze całe	30	40.7	3.6	2.8	0.2
- Majonez	2.5	17.8	0.0	2.0	0.1
- szczypiorek	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0
- Sałata	5	0.7	0.1	0.0	0.1
RAZEM	100	213.4	14.6	12.1	12.6
PODSUMOWANIE DNIA	1610	1705.8	101.3	66.2	187.7

DZIEŃ 5

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

ŚNIADANIE

- płatki owsiane	40	150.4	4.8	2.9	27.7
- Jogurt naturalny	315	187.8	11.3	8.8	16.3
- Żurawina, suszona	12	37.0	0.0	0.2	9.9
RAZEM	365	375.2	16.0	11.8	53.9

II ŚNIADANIE

SAŁATKA JARZYNOWA - 345 g

marchewkę z gorszkiem i kukurydzę odcedzić z zalewy. Ziemniaki ugotować w skórkach, odcedzić, ostudzić, obrać, pokroić w drobna kostkę. Ogórka i jabłko po obraniu również drobno posiekać. Do sałatki dodać majonez wraz z jogurtem, przyprawy, wymieszać.

- ziemniaki	70	53.9	1.4	0.1	12.3
- ogórek kiszony	50	6.0	0.5	0.1	0.9
- Marchewka z groszkiem	70	36.4	2.2	0.3	4.9
- Kukurydza, konserwowa	50	51.0	1.5	0.6	11.8
- jabłko	35	18.0	0.1	0.1	4.4
- jaja kurze całe	50	70.0	6.3	4.8	0.3
- Jogurt naturalny	10	6.0	0.4	0.3	0.5
- Majonez	10	71.4	0.1	7.9	0.3
RAZEM	345	312.7	12.4	14.2	35.3

PRZEKĄSKA

- grejpfrut	280	112.0	1.7	0.6	27.4
- orzechy włoskie	15	99.9	2.4	9.0	2.7
RAZEM	295	211.9	4.1	9.6	30.1

OBIAD

KASZA GRYCZANA Z SOSEM PIECZARKOWYM. - 440 g (1.5 talerza)

Kasza gryczana z sosem pieczarkowym.
Zagotować osoloną wodę, dodać kaszę i gotować ok 15 min. W tym czasie na patelni rozgrzać łyzkę oleju, dodać mała posiekaną cebukę, przyrumienić, dodać pokrojone w plasterki pieczarki, podsmażyć kilka minut, doprawić solą i pieprzem. Na ugotowaną kaszę wrzucamy cebulę i pieczarki zalewamy 1/2 małego kubeczka jogurtu.

- Kasza gryczana	75	252.0	9.4	2.3	52.0
- pieczarka biała	135	28.4	3.6	0.5	3.5
- cebula	105	34.6	1.5	0.4	7.2
- Jogurt naturalny	115	67.5	4.0	3.1	5.8
- olej rzepakowy	12	106.1	0.0	12.0	0.0
RAZEM	440	488.6	18.6	18.4	68.6

DZIEŃ 5

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

KOLACJA

KANAPKA Z BIAŁYM SEREM - 210 g

Na chleb kładziemy ser, pomidora i papryczkę. To co nam się nie zmiieści jemy oddzielnie.

- chleb graham	70	164.0	5.9	1.2	34.6
- masło ekstra	5	37.4	0.0	4.1	0.0
- pomidory, czerwone	60	10.2	0.5	0.1	2.2
- Sałata	2.0	0.3	0.0	0.0	0.1
- ser twarogowy półtłusty	70	92.4	13.1	3.3	2.6
RAZEM	210	304.3	19.6	8.7	39.4
PODSUMOWANIE DNIA	1650	1692.6	70.7	62.8	227.4

DZIEŃ 6

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

ŚNIADANIE

KANAPKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ I OGÓRKIEM KISZONYM - 280 g

Pieczwo posmaruj masłem. Połóż na nich sałatę i wędzoną makrelę. Kanapkę zjedz z ogórkiem kiszonym.

- makrela, wędzona	80	177.6	16.6	12.4	0.0
- chleb graham	80	184.8	6.6	1.4	39.0
- ogórek kiszony	120	14.4	1.2	0.1	2.3
RAZEM	280	376.8	24.4	13.9	41.2

II ŚNIADANIE

SAŁATKA JARZYNOWA - 390 g

marchewkę z gorszkiem i kukurydzę odcedzić z zalewy. Ziemniaki ugotować w skórkach, odcedzić, ostudzić, obrać, pokroić w drobna kostkę. Ogórka i jabłko po obraniu również drobno posiekać. Do sałatki dodać majonez wraz z jogurtem, przyprawy, wymieszać.

- ziemniaki	75	57.8	1.5	0.1	13.1
- ogórek kiszony	50	6.0	0.5	0.1	0.9
- Marchewka z groszkiem	100	52.0	3.1	0.5	7.0
- Kukurydza, konserwowa	60	61.2	1.7	0.7	14.2
- jabłko	35	18.0	0.1	0.1	4.4
- jaja kurze całe	50	70.0	6.3	4.8	0.3
- Jogurt naturalny	10	6.0	0.4	0.3	0.5
- Majonez	10	71.4	0.1	7.9	0.3
RAZEM	390	342.4	13.7	14.5	40.7

PRZEKĄSKA

PŁATKI Z BANANEM I JOGURTEM GRECKIM - 255 g

Płatki i żurawinę zalać odrobiną wrzątku i pozostawić na ok. 15 min. aż napęcznieją. Dodać jogurt, pokruszone orzechy i banana pokrojonego w plastry.

- banan	90	87.3	0.9	0.3	21.1
- jogurt grecki, 3% tłuszczu	150	117.0	13.1	4.5	6.2
- płatki owsiane	15	56.4	1.8	1.1	10.4
RAZEM	255	260.7	15.7	5.8	37.7

OBIAD

- Kotlet mielony smażony (mięso wieprzowo-wołowe)	80	200.9	15.8	14.3	4.8
- ziemniaki	200	154.0	4.0	0.2	35.0
- Kefir naturalny	250	150.0	8.5	7.5	12.3
RAZEM	530	504.9	28.3	22.0	52.0

Ziemniaki z wody z kotletem mielonym. Jako dodatek: kefir naturalny.

DZIEŃ 6

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
KOLACJA					
- Serek twarogowy, ziarnisty (wiejski)	200	202.0	24.6	8.6	6.6
- Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3
- ogórek kiszony	80	9.6	0.8	0.1	1.5
RAZEM	290	213.0	25.5	8.7	8.4
PODSUMOWANIE DNIA	1750	1697.7	107.7	65.0	180.0

DZIEŃ 7

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]

ŚNIADANIE

KANAPKI - 300 g

- chleb graham	80	184.8	6.6	1.4	39.0
- jajko sadzone	50	127.4	7.5	10.8	0.4
- masło ekstra	5	37.4	0.0	4.1	0.0
- szynka z piersi kurczaka	50	48.0	10.6	0.6	0.1
- Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3
- ogórek kiszony	100	12.0	1.0	0.1	1.9
RAZEM	295	411.0	25.9	17.0	41.7

II ŚNIADANIE

TWARÓG DOMOWY - 260 g

Ser rozgnieć widelcem. Szczypiorek i koper drobno posiekaj. Dodaj sól, jogurt i zioła. Dobrze wymieszaj.

- chleb graham	50	115.5	4.2	0.9	24.4
- ser twarogowy półtłusty	115	153.1	21.7	5.5	4.3
- szczypiorek	3	1.0	0.1	0.0	0.1
- Jogurt naturalny	90	54.0	3.2	2.5	4.7
- ogórek kiszony	100	12.0	1.0	0.1	1.9
RAZEM	360	335.6	30.2	8.9	35.3

PRZEKĄSKA

- kisiel w proszku	30	111.3	0.1	0.0	27.8
- jabłko	120	60.0	0.5	0.5	14.5
- Rodzynki, suszone	9	24.9	0.2	0.0	6.4
RAZEM	160	196.2	0.7	0.5	48.7

Jabłko umyć, obrać ze skórki i drobno pokroić do salaterki. Dodać rodzynki. Całość owoców zalać gotowym kiślem.

OBIAD

- Zupa ogórkowa na udku z kurczaka	300	159.0	13.2	6.9	15.0
- Pierogi z serem	150	358.5	16.6	14.9	39.9
- Jogurt naturalny	50	30.0	1.8	1.4	2.6
- Cynamon	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	500	547.5	31.6	23.1	57.5

Zupa ogórkowa robiona wg własnej domowej receptury (nie zabielana mąką i smietaną, najwyżej jogurtem naturalnym lub odrobiną śmietany 12% tłuszczu)
Pierogi z serem domowe lub kupne.

DZIEŃ 7

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
KOLACJA					
- jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy	350	203.0	35.0	0.7	15.1
RAZEM	350	203.0	35.0	0.7	15.1
PODSUMOWANIE DNIA	1670	1693.4	123.5	50.3	198.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT

Cynamon	0.9 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

Fasola biała z puszki	0.25 puszki	70 [g]	Sezam, nasiona	0.5 łyżki	5.0 [g]
olej rzepakowy	3 łyżki	31 [g]	orzechy włoskie	4 sztuki	34 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	24 [g]	Żurawina, suszona	1 łyżka	12 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

Pierogi z serem	5 sztuk	150 [g]	Zupa ogórkowa na udku z kurczaka	1 talerz głęboki	300 [g]

DODATKI DO DAŃ

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy		150 [g]	Majonez	2.2 łyżeczka	23 [g]
Sól	9 szczypta do smaku	10 [g]	keczup	2 łyżeczki	18 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

Kotlet mielony smażony (mięso wieprzowo-wołowe)	1 sztuka	90 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 [g]
mięso z ud kurczaka, bez skóry	4.5 porcji	240 [g]	parówki z kurczaka		80 [g]
skrzydło kurczaka	2 małe sztuki	190 [g]	szynka z piersi kurczaka		60 [g]

NABIAŁ I JAJA

Jogurt naturalny	6 opakowań	850 [g]	Kefir naturalny	1 opakowanie	250 [g]
Ser żółty	4 plastry	90 [g]	Serek twarogowy, ziarnisty (wiejski)	1 kubek	200 [g]
Twarożek wiejski ze szczypiorkiem	1 kubek	200 [g]	jaja kurze całe	7 sztuka (kl. wagowa M)	400 [g]
jajko sadzone	1 sztuka	60 [g]	jogurt grecki, 3% tłuszczu	1 kubek	150 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny		350 [g]	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy		350 [g]
masło ekstra	2 łyżeczka czubata	15 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	4 szklanki	950 [g]
ser twarogowy półtłusty	3.7 plaster	190 [g]	serek śmietankowy do smarowania, naturalny		23 [g]

OWOCE I PRZETWORY

Rodzynki, suszone	0.5 łyżki	9 [g]	Sok z cytryny	5 łyżeczek	25 [g]
banan	1.75 średnia sztuka	330 [g]	dżem śliwkowy, niskosłodzony	1 łyżeczka	10 [g]
grejpfrut	1 średniego	440 [g]	jabłko	4 małe sztuki	550 [g]
śliwki suszone	4 sztuki	12 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

koper ogrodowy	7 łyżeczek	22 [g]	liść laurowy	1.5 [g]
pieprz czarny		2.3 [g]	przyprawa "jarzynka"	1.9 [g]
ziele angielskie całe		1.5 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

Makrela w sosie pomidorowym	2 puszki	280 [g]	makrela, wędzona	1 sztuka	210 [g]

SŁODYCZE

cukier, biały	2 szczypta	2.0 [g]	czekolada deserowa	30 [g]
kisiel w proszku	1 porcja na kubek	30 [g]		

WARZYWA I PRZETWORY

Kukurydza, konserwowa		110 [g]	Marchewka z groszkiem		170 [g]
Sałata		80 [g]	brokuły, różyczki, mrożone	0.5 opakowania	230 [g]
cebula	1 średnia sztuka	180 [g]	cukinia	0.75 średniej sztuki	250 [g]
czosnek	0.7 mały ząbek	2.3 [g]	ogórek kiszony		1100 [g]
ogórek konserwowy	5 sztuk	50 [g]	pieczarka biała	15 małych sztuk	160 [g]
pietruszka, liście	0.5 łyżeczki	1.0 [g]	pomidory, czerwone	1 mała sztuka	70 [g]
przecier pomidorowy (sos), w puszce		15 [g]	szczypiorek	1.1 łyżeczka	3.8 [g]
włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	1 pęczek	600 [g]	ziemniaki		600 [g]

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	0.75 woreczka	80 [g]	bułki grahamki	1 sztuka	60 [g]
chleb graham	28.5 kromek	650 [g]	kasza jęczmienna wiejska		20 [g]
kasza manna	4 łyżeczki	20 [g]	makaron żytni, świderki		40 [g]
mąka pszenna, typ 550	0.25 szklanki	39 [g]	płatki owsiane	18 łyżka (górskie, błyskawiczne)	180 [g]
ryż biały	7 łyżek	130 [g]			