



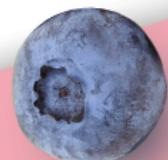
plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

Unia Oświęcim



mgr Edyta Harmata MEDICOME



Jadłospis

Poniedziałek

► **Śniadanie**

Sok jabłkowy 220ml

Omlet z papryką i koperkiem 1.5 porcji

PRZEPIS: Omlet z papryką i koperkiem - 1.5 porcji

Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (69g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Szyńka pyszna Indykpol - 2 plastry (39g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

Jajka roztrzepujemy widelcem w miseczce wraz z solą i pieprzem. Na desce kroimy paprykę, szynkę oraz koperek. Na rozgrzanej patelni wraz z masłem rumienimy przeciśnięty przez praskę czosnek, dodajemy paprykę, koperek, szynkę. Smażymy chwilę, następnie wlewamy roztrzepane jajka. Gdy zetnie się od spodu to przewracamy łopatką na drugą stronę. Podajemy z kromką pieczywa.

► **Drugie śniadanie**

Kanapka wiosenna z tuńczykiem 1 porcja

PRZEPIS: Kanapka wiosenna z tuńczykiem - 1 porcja

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Tuńczyk light w oleju, puszka - 1/2 sztuki (60g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)

Sposób przygotowania:

Na pieczywie ułożyć kolejno: sałatę, tuńczyka i pomidora. Na wierzch położyć plasterki cytryny.

► **Obiad**

Kasza gryczana z warzywami 1.5 porcji

PRZEPIS: Kasza gryczana z warzywami - 1.5 porcji

Składniki:

- Cebula - 1 i 1/2 sztuki (157g)
- Kasza gryczana - 1 i 1/2 woreczka (150g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (67g)
- Olej kokosowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 2/3 łyżeczki (3g)

Sposób przygotowania:

Obrać cebulę, marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce. Podsmażyć cebulę na oleju, dodać do niej po chwili startą marchew i pietruszkę. Dodać kaszę i przyprawy, zalać 4 szklankami wody i dusić 15 min. od zagotowania na małym ogniu. Przed podaniem połać odrobiną oleju.

Mus cytrusowo-bananowy 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Mus cytrusowo-bananowy - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 3/4 sztuki (90g)
- Grejpfrut - 2/3 sztuki (175g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Zmiksuj wszystkie owoce.

► Podwieczorek

Koktajl z borówkami

1.5 porcji

PRZEPIS: Koktajl z borówkami - 1.5 porcji



Składniki:

- Banan - 1 i 1/2 sztuki (180g)
- Borówka amerykańska - 3 garście (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 13 i 1/2 łyżki (270g)
- Otręby pszenne - 1/6 szklanki (6g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny wymieszać z otrębami, borówkami oraz bananem. Wszystko zblendować na jednolitą masę.

zamiast borówek można użyć truskawki mrożone. Też jest pyszny :)

► Kolacja

PIZZA Z PATELNI

1 porcja

PRZEPIS: PIZZA Z PATELNI - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/3 szklanki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przecier pomidorowy MUTTI S. - 2 łyżki (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella OSM - 1/3 sztuki (40g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać w misce z proszkiem do pieczenia i solą. Dodać ciepłą wodę i olej, dokładnie wymieszać. Wyrobić ciasto, odstawić pod przykryciem - w tym czasie przygotować dodatki. Przecier pomidorowy wymieszać z jogurtem, czosnkiem, częścią oregano, solą i pieprzem. Cebulę pokroić w piórka, a pomidora w plastry. Z ciasta uformować kulę i lekko rozwałkować. Na nieprzywierającej patelni podsmażyć placek przez 4 minuty. Obróć na drugą stronę, posmarować placek wcześniej przygotowanym sosem i wyłożyć na nim dodatki. Następnie posypać mozzarellą oraz bazylią i oregano. Przykryć patelnię pokrywką i podgrzewać 10-15 minut.

foto: Freepik.com

Jadłospis

Wtorek

► Śniadanie

Owsianka tiramisu

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka tiramisu - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1 sztuki (130g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Kawa rozpuszczalna nescafe classic Nestle - 2/3 łyżki (4g)
- Migdały - 1 i 1/4 łyżki (18g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko 2% OSM - 3/4 szklanki (200ml)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 1/4 szklanki (30g)

Sposób przygotowania:

Płatki i otręby zalać mlekiem. Dodać kawę i gotować na małym ogniu kilka minut, aż owsianka zgęstnieje. Banana pokroić w plasterki, migdały posiekać. Gotową owsiankę połączyć miodem, obłożyć plasterkami banana, posypać kakao i migdałami.

► Drugie śniadanie

Jaja kurze, na miękko

2 sztuki (100g)

Kanapka śródziemnomorska

1 porcja

PRZEPIS: Kanapka śródziemnomorska - 1 porcja

Składniki:

- Bagietki francuskie - 1 sztuka (140g)
- Bazylia, świeża - 4 i 2/3 garści (14g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1/6 sztuki (34g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Ser mozzarella OSM - 1/3 sztuki (42g)
- Sałata zielona, liście - 3 i 1/3 liścia (17g)

Sposób przygotowania:

Filet z kurczak obsypać ziołami i usmażyć. Następnie mięso, mozzarellę i pomidory pokroić w plastry. Bułkę przekroić w poprzek, włożyć do środka kurczaka i mozzarellę. Wstawić do piekarnika na 180 stopni na ok.10 minut tylko po to, aby ser delikatnie się roztopił. Do ciepłej bułki dołożyć sałatę, pomidory oraz świeżą bazylię. Całość można pokropić oliwą.

► Obiad

Pełnoziarniste Spaghetti Bolognese z indykiem

1 porcja

PRZEPIS: Pełnoziarniste Spaghetti Bolognese z indykiem - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella - 2/3 garści (100g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 3/4 łyżki (8ml)
- Pierś z indyka Tesco - 4 plastry (100g)
- Pomidory puszkowa - 1 i 1/4 szklanki (300g)
- Przyprawy - oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Przyprawy - pieprz czerwony / cayenne, suszony - 1 łyżeczka (3g)

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na oleju poddusić cebulę, czosnek (na 1 min), dorzucić mięso mielone i dodać przyprawy - oregano, bazylię, czosnek suszony, paprykę mieloną. Po uduszeniu mięsa dodać wcześniej przygotowany sos (puszka pomidorów zredukowana) czyli dodajemy do garnuszka pomidory, wciskamy czosnek i powoli gotujemy mieszając, aż wyparuje woda na tyle, że sos będzie gęsty. Całość połączyć ze sobą.

Surówka z kapusty kiszzonej

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokrój. Jabłko i marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj surówkę.

► Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10 łyżek (200g)

Ciasto bananowe 1 porcja

PRZEPIS: Ciasto bananowe - 6 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Banan - 4 sztuki (480g)
- Cukier - 12 i 1/2 łyżki (150g)
- Mąka pszenna razowa Melvit - 10 łyżek (150g)
- Mieszanka studencka Bakalland - 1 i 2/3 garści (66g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1 i 1/4 łyżeczki (6g)
- Masło ekstra - 5 i 1/3 plastra (54g)
- Soda oczyszczona - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)



Sposób przygotowania:

Banany obrać i rozgnieść, dodać cukier, mąkę, jajko, 1 łyżeczkę sody oczyszczonej oraz szczyptę soli i wszystko wymieszać. Masło roztopione i lekko przestudzone wlać do masy - wymieszać. Na koniec dodać pokruszone orzechy i bakalie. Przełać do foremki i piec 1h w temperaturze 150-170 stop.

► Kolacja

Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5ml)

Sok marchwiowy 220ml

SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI 1 porcja

PRZEPIS: SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/2 garści (60g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (68g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

"Połam makaron na mniejsze części. Ugotuj go z dodatkiem oliwy. Odcedź i wystudź. Pokrój marchewkę i ogórek na plasterki, cebulkę w kostkę. Wymieszaj wszystko, dopraw solą i pieprzem do smaku. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy."

do soku marchwiowego dodaj kilka kropli oliwy z oliwek , aby lepiej wchłaniał się beta karoten

Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Śniadanie
Sok jabłkowy Omlet z papryką i koperkiem	Owsianka tiramisu
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Kanapka wiosenna z tuńczykiem	Jaja kurze, na miękko Kanapka śródziemnomorska
Obiad	Obiad
Kasza gryczana z warzywami Mus cytrusowo-bananowy	Pełnoziarniste Spaghetti Bolognese z indykiem Surówka z kapusty kiszonej
Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl z borówkami	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ciasto bananowe
Kolacja	Kolacja
PIZZA Z PATELNI	Oliwa z oliwek Sok marchwiowy SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI