

Plan ŻYWIENIOWY



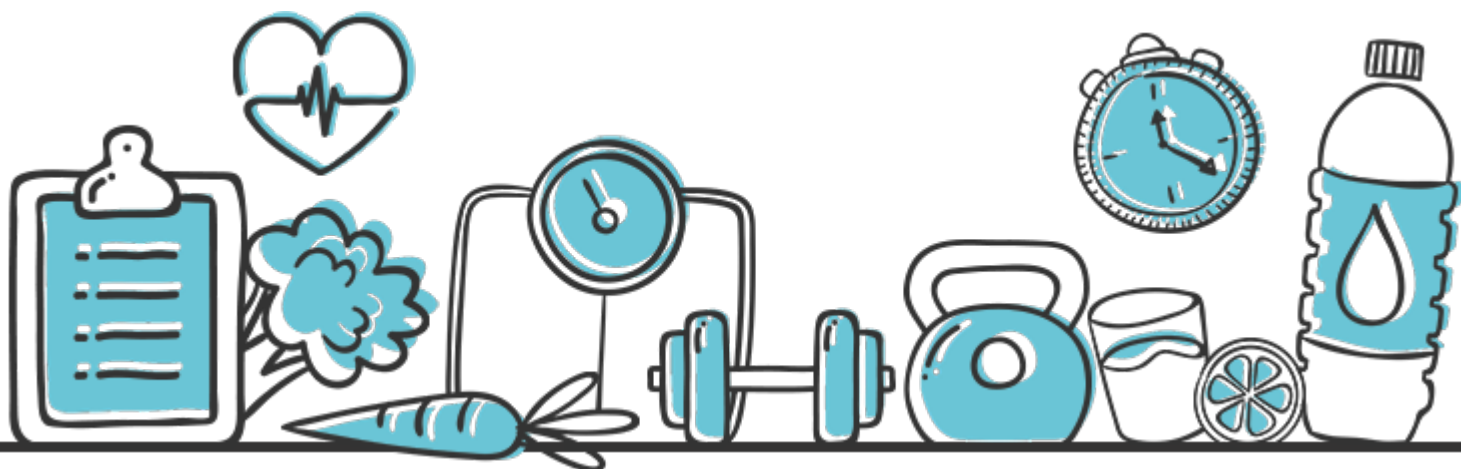
PACJENT - EDYTA HARMATA



medicome
CENTRUM MEDYCZNE

EDYTA HARMATA MEDICOME

tel. 509 630 679 , 698 901 491, 33 842 18 44



JADŁOSPIS

Wtorek

Śniadanie (700 kcal)

Sok jabłkowy (93 kcal)	220 ml
Omlet z papryką i koperkiem (604.5 kcal)	1.5 porcji

PRZEPIS: Omlet z papryką i koperkiem (1 PORCJA)

Składniki:

Chleb pełnoziarnisty Fedon - 1 kromka (70 g)
Czosnek - 1 ząbek (5 g)
Jajka kurze, całe - 2 sztuki (100 g)
Koperek świeży - 2 łyżeczki (8 g)
Masło - 1 łyżeczka (5 g)
Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Szynka gotowana jasna Tesco - 2 plastry (20 g)

Przygotowanie:

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 (204 kcal)

Kanapka wiosenna z tuńczykiem (204 kcal)	1 porcja
--	----------

PRZEPIS: Kanapka wiosenna z tuńczykiem (1 PORCJA)

Składniki:

Chleb razowy Benus - 2 kromki (70 g)
Cytryna - 1/3 sztuki (30 g)
Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
Tuńczyk kawałki w sosie własnym Abbey Foods - 2 łyżki (60 g)
Sałata liść - 4 sztuki (20 g)

Przygotowanie:

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

JADŁOSPIS

Obiad (1066 kcal)

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI (865.5 kcal)

1.5 porcji

PRZEPIS: KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1 sztuka (105 g)
Kasza gryczana - prażona Kupiec - 3/4 szklanki (135 g)
Marchew - 1 sztuka (45 g)
Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)
Sól biała - 1/3 łyżeczki (2 g)



Przygotowanie:

Obierz cebulę, marchewkę i pietruszkę zetrzyj na tarce. Podsmaż cebulę na oleju, dodaj do niej po chwili startą marchew i pietruszkę. Dodaj kaszę i przyprawy, zalej 4 szklankami wody i duś 15min od zagotowania na małym ogniu. Do podania polej odrobiną oleju.

Mus cytrusowo-bananowy (202 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Mus cytrusowo-bananowy (1 PORCJA)



Składniki:

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



Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie owoce.

Podwieczorek (437 kcal)

Koktajl z borówkami (436.5 kcal)

1.5 porcji

PRZEPIS: Koktajl z borówkami (1 PORCJA)



Składniki:

Banan - 1 sztuka (120 g)
Borówka amerykańska - 2 garście (100 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 9 łyżek (180 g)
Otręby pszenne - 1/8 szklanki (4 g)



Przygotowanie:

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

JADŁOSPIS

Kolacja (490 kcal)

Kanapka z pastą tuńczykowo-orzechową (490 kcal)

2 porcje

PRZEPIS: Kanapka z pastą tuńczykowo-orzechową (1 PORCJA)



Składniki:

Szczypiorek - 1/8 sztuki (2 g)
Chleb razowy Benus - 1 kromka (35 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 2/3 łyżki (15 g)
Orzechy pekan - 6 sztuk (18 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)
Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 2 łyżki (60 g)
Sałata liść - 1 sztuka (5 g)



Przygotowanie:

Tuńczyka odsącz i wymieszaj z posiekanymi orzechami oraz jogurtem. Dodaj szczypiorek i przypraw pieprzem. Na pieczywie ułóż sałatę oraz przygotowaną pastę.

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **2897 kcal**
Białko: **147.52 g**
Tłuszcz: **87.03 g**

Węglowodany ogółem: **421.36 g**
Błonnik pokarmowy: **45.8 g**



Środa

Śniadanie (471 kcal)

Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami (471 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami (1 PORCJA)



Składniki:

Cynamon - 1 łyżeczka (4 g)
Banan - 1/2 sztuki (60 g)
Migdały płatki Sun Grown - 1 łyżka (10 g)
Mleko 0,5% ROTR - 1/2 szklanki (115 ml)
Orzechy nerkowca - 1 garść (35 g)
Płatki jaglane - 3 łyżki (30 g)



Przygotowanie:

Zalej płatki jaglane mlekiem, mocz przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Następnie dodaj banana pokrojonego w kostkę i łyżeczkę płatków migdałowych, cynamon oraz orzechy.

Drugie śniadanie (668 kcal)

Sok jabłkowy 100% Cappy (104 kcal)

1 szklanka (220 ml)

JADŁOSPIS

KANAPKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (564 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: KANAPKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (1 PORCJA)

Składniki:

Bagietka francuska - 1 sztuka (140 g)
Bazylija, świeża - 4 i 2/3 garści (14 g)
Kurczak brojler, pierś bez skóry - 1/6 sztuki (34 g)
Pomidor - 2/3 sztuki (114 g)
Ser mozzarella OSM - 1/3 sztuki (42 g)
Sałata liść - 3 i 1/3 sztuki (17 g)

Przygotowanie:

Filet z kurczak obsyp ziołami i usmaż. Następnie mięso, mozzarellę i pomidory pokrój w plastry. Bułkę przekrój w poprzek, włóż do środka kurczaka i mozzarelle. Wstaw do piekarnika na 180 stopni na ok. 10 minut, tylko po to, aby ser delikatnie się roztopił. Do ciepłej bułki dołóż sałatę, pomidory oraz świeżą bazylię. Całość można pokropić oliwą lub połączyć sosem na bazie jogurtu.

Obiad (1017 kcal)

Sok 100% ananas Hortex (111 kcal)

1 szklanka (220 ml)

Makaron z indykiem i szpinakiem (904.5 kcal)

1.5 porcji

PRZEPIS: Makaron z indykiem i szpinakiem (1 PORCJA)

Składniki:

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20 ml)
Czosnek - 2 ząbki (10 g)
Indyk, pierś bez skóry - 1 sztuka (100 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (40 g)
Makaron pełne ziarno świdry Lubella - 1 szklanka (80 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)
Szpinak, świeży - 4 garście (100 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

Przygotowanie:

Wodę na makaron posolić i dodać łyżkę oleju. Makaron ugotować al dente zgodnie z przepisem na opakowaniu. Mięso umyć, pokroić na kawałki, natrzeć solą, pieprzem i oregano, podsmażyć na rozgrzanym oleju. Szpinak umyć, poddusić na patelni z czosnkiem. Mięso dodać do szpinaku, opcjonalnie dodać 2 łyżki jogurtu oraz ugotowany makaron. Doprawić do smaku.

JADŁOSPIS

Podwieczorek (497 kcal)

Czekoladowa owsianka do picia (497 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Czekoladowa owsianka do picia (1 PORCJA)



Składniki:

Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g)
Banan - 1 sztuka (120 g)
Kakao ciemne Gellwe - 3/4 łyżki (8 g)
Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10 g)
Mleko spożywcze 2% tłuszczu - 1 szklanka (230 ml)
Płatki owsiane - 1/2 szklanki (55 g)



Przygotowanie:

Płatki błyskawiczne mielimy w blenderze lub malakserze na pył. Dodajemy do nich mleko, kakao, cynamon, banana i miód. Ponownie blendujemy. Próbuujemy czy trzeba dosłodzić i gotowe.

Kolacja (321 kcal)

Kanapki z łososiem i awokado (321 kcal)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z łososiem i awokado (1 PORCJA)



Składniki:

Łosoś wędzony - 1/8 sztuki (30 g)
Awokado - 1/4 sztuki (35 g)
Szcypiorek - 1/3 sztuki (7 g)
Chleb żytni razowy - 2 kromki (70 g)
Cytryna - 1/4 sztuki (20 g)
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
Papryka żółta - 1/2 sztuki (70 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Na chleb położyć plastry łososa i awokado. Posypać szczypiorkiem i posiekaną papryką i skropić sokiem z cytryny oraz pieprzem.

Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **2974 kcal**
Białko: **135.45 g**
Tłuszcz: **87.71 g**

Węglowodany ogółem: **435.58 g**
Błonnik pokarmowy: **35.07 g**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	Śniadanie Sok jabłkowy Omlet z papryką i koperkiem	Śniadanie Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami				
	Drugie śniadanie Kanapka wiosenna z tuńczykiem	Drugie śniadanie Sok jabłkowy 100% Cappy KANAPKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA				
	Obiad KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI Mus cytrusowo-bananowy	Obiad Sok 100% ananas Hortex Makaron z indykiem i szpinakiem				
	Podwieczorek Koktajl z borówkami	Podwieczorek Czekoladowa owsianka do picia				
	Kolacja Kanapka z pastą tuńczykowo- orzechową	Kolacja Kanapki z łososiem i awokado				

LISTA ZAKUPÓW

Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Chleb pełnoziarnisty Fedon	105 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy Benus	140 g
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana - prażona Kupiec	202.5 g
<input type="checkbox"/>	Otręby pszenne	6 g
<input type="checkbox"/>	Płatki jaglane	30 g
<input type="checkbox"/>	Bagietka francuska	140 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Makaron pełne ziarno świdry Lubella	120 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	55 g
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni razowy	70 g

Warzywa

<input type="checkbox"/>	Czosnek	22.5 g
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży	12 g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	265 g (1 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	194 g (1 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Salata liść	47 g (9 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	157.5 g (1 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Marchew	67.5 g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	60 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	11 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szpinak, świeży	150 g
<input type="checkbox"/>	Papryka żółta	70 g (1/2 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	330 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 1,5% tł.	30 g
<input type="checkbox"/>	Mleko 0,5% ROTR	115 ml
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella OSM	42 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	230 ml

Mięso i jaja

LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Jajka kurze, całe	150 g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szynka gotowana jasna Tesco	30 g
<input type="checkbox"/>	Kurczak brojler, pierś bez skóry	34 g (1/6 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, pierś bez skóry	150 g (1 i 1/2 sztuki)

Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Masło	7.5 g
<input type="checkbox"/>	Olej kokosowy	7.5 ml
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	30 ml

Cukier i słodczyce

<input type="checkbox"/>	Kakao ciemne Gellwe	8 g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli	10 g

Ryby i owoce morza

<input type="checkbox"/>	Tuńczyk kawałki w sosie własnym Abbey Foods	60 g
<input type="checkbox"/>	Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal	120 g
<input type="checkbox"/>	Łosoś wędzony	30 g (1/8 sztuki)

Owoce, orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Cytryna	50 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Banan	450 g (3 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Grejpfrut czerwony	175 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	120 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Borówka amerykańska	150 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy pekan	36 g (12 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Migdały płatki Sun Grown	10 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy nerkowca	35 g
<input type="checkbox"/>	Awokado	35 g (1/4 sztuki)

Napoje

<input type="checkbox"/>	Sok jabłkowy	220 ml
<input type="checkbox"/>	Sok jabłkowy 100% Cappy	220 ml

LISTA ZAKUPÓW

Sok 100% ananas Hortex 220 ml

Przyprawy

Przyprawy - pieprz czarny, suszony 7.5 g

Sól biała 4.5 g

Przyprawy - liść lauowy, suszony 3 g (1 i 1/2 sztuki)

Przyprawy - majeranek, suszony 3 g

Przyprawy - oregano, suszone 7.5 g

Cynamon 6 g

Bazylia, świeża 14 g

Sól morską Sante 1.5 g