



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

JADŁOSPIS BEZMIĘSNY 2000 KCAL



dietetykpro



mgr Katarzyna Winiarek



Jadłospis



Poniedziałek

► Posiłek 1 (B o.: 22.39g, T: 25.67g, W o.: 46.37g)

Kanapki z hummusem i jajkiem na miękko (B o.: 22.39g, T: 25.67g, W o.: 46.37g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z hummusem i jajkiem na miękko - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Hummus Bio Lidl - 1/3 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Jajka gotujemy na miękko. Pieczywo smarujemy hummusem, układamy jajka, posypujemy sezamem i opcjonalnie solą. Podajemy ze słupkami marchewki.

► Posiłek 2 (B o.: 24.48g, T: 21.74g, W o.: 59.8g)

Spaghetti z sosem pomidorowym i mozzarellą (B o.: 24.48g, T: 21.74g, W o.: 59.8g)

1 porcja

PRZEPIS: Spaghetti z sosem pomidorowym i mozzarellą - 1 porcja

Składniki:

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella - 1/3 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Papryka chili, w proszku - 1/8 łyżeczki (0g)
- Papryka, w proszku - 1/8 łyżeczki (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczki (0g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj al dente. Cebulę obierz, pokrój drobno i zeszklij na oliwie z dodatkiem soli, zalej pomidorami (jeśli używasz świeżych to należy je wcześniej wyparzyć, zdjąć skórkę i zblendować). Sos zagotuj. Dodaj do niego świeżo pokrojoną bazylię, przeciśnięty czosnek, startą mozzarellę i przyprawy do smaku. Makaron wyłóż na talerz, zalej sosem, posyp jeszcze niewielką ilością mozzarelli i ozdób listkiem świeżej bazylii.

► Posiłek 3 (B o.: 20.78g, T: 21.32g, W o.: 58.77g)

Placuszki bananowe z sosem owocowym (B o.: 20.78g, T: 21.32g, W o.: 58.77g)

1 porcja

PRZEPIS: Placuszki bananowe z sosem owocowym - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/4 szklanki (30g)
- Migdały płatki Sun Grown - 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Erytrytol - 1 łyżeczka (5g)
- Owoce leśne, mrożone - (50g)



Sposób przygotowania:

Banana rozdrobnić dokładnie widelcem. Dodać mąkę, jajko. Wszystko zmiksować na jednolitą masę. Jeśli masa jest za gęsta dolać wody gazowanej. Odstawić. W tym czasie dokładnie nagrzać patelnię z oliwą, łyżką nakładać placki i przykryć pokrywką, smażyć z jednej strony, potem odwrócić drewnianą łyżką i dosmażyć z drugiej. W międzyczasie owoce leśne wraz z erytrytolem przełożyć do rondelka i podgrzewać aż powstanie sos. Placuszki polać sosem, posypać płatkami migdałów.

Jadłospis

Erytrytol możesz pominąć. Jest słodzikiem, który nie zawiera kcal, przez co nie wpłynie na wartość energetyczną posiłku.

► **Posiłek 4 (B o.: 30.24g, T: 17.68g, W o.: 52.5g)**

Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową (B o.: 30.24g, T: 17.68g, W o.: 52.5g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową - 1 porcja**Składniki:**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1 garść (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Majeranek, suszony - 1/8 łyżeczek (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczek (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 1/3 łyżki (100g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę i fasolkę ugotuj. Przygotuj sos składający się z oliwy, musztardy, soli, pieprzu i majeranku (opcjonalnie dolej wody). Tuńczyka podziel na drobne kawałki, wymieszaj razem z fasolką szparagową, kaszą, czosnkiem (wcześniej go posiekaj), pomidorami koktajlowymi i sosem.

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|--|----------------------|
| ☐ | Chleb żytni razowy | 70g (2 kromki) |
| ☐ | Hummus Bio Lidl | 50g (1/3 opakowania) |
| ☐ | Kasza bulgur | 50g (1/2 woreczka) |
| ☐ | Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella | 30g (1/4 szklanki) |
| ☐ | Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella | 50g (1/3 garści) |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------|
| ☐ | Cebula | 105g (1 sztuka) |
| ☐ | Czosnek | 15g (3 ząbki) |
| ☐ | Fasolka szparagowa, mrożona | 100g (1 garść) |
| ☐ | Marchew | 45g (1 sztuka) |
| ☐ | Pomidor koktajlowy | 100g (5 sztuk) |
| ☐ | Pomidory w puszcze | 200g (3/4 szklanki) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|
| ☐ | Ser mozzarella light 8,5% Zoma | 60g (1/2 sztuki) |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
| ☐ | Jaja kurze całe | 204g (4 sztuki) |
|--------------------------|-----------------|-----------------|



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|----------------|----------------------|
| ☐ | Oliwa z oliwek | 35ml (3 i 1/2 łyżki) |
|--------------------------|----------------|----------------------|



Cukier i słodczy

- | | | |
|--------------------------|-----------|-----------------|
| ☐ | Erytrytol | 5g (1 łyżeczka) |
|--------------------------|-----------|-----------------|



Ryby i owoce morza

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| ☐ | Tuńczyk w sosie własnym | 100g (3 i 1/3 łyżki) |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| ☐ | Banan | 120g (1 sztuka) |
| ☐ | Migdały płatki Sun Grown | 10g (1 łyżka) |

Lista zakupów

☐	Owoce leśne, mrożone	50g
☐	Sezam, nasiona	5g (1/2 łyżki)



Przyprawy

☐	Bazylią, świeża	3g (1 garść)
☐	Majeranek, suszony	0g (1/8 łyżeczek)
☐	Musztarda	10g (1 łyżeczka)
☐	Papryka chili, w proszku	0g (1/8 łyżeczek)
☐	Papryka, w proszku	0g (1/8 łyżeczek)
☐	Pieprz czarny	0g (1/8 łyżeczek)
☐	Sól biała	0g (1/8 łyżeczek)