

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**undra**

## JADŁOSPIS

**Dla:**

**Specjalista ds.  
żywienia:**

**Pacjent Przykładowy**

**Michał Undra**

## ŚNIADANIE 08:00

K:396.9 / B:8.2 / T:10.6 / WP:65.3 / F:7.9 / WW:6.5

## OWSIANKA Z JAGODAMI

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 55 g (5.5 x Łyżka)  
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)  
Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp owocami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:330.2 / B:9.7 / T:10.9 / WP:45.7 / F:8.4 / WW:4.6

## CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze owoce z orzechami i jogurtem.

Czy wiesz, że? - Nasz organizm przyswaja 4 razy więcej antyrakowego likopenu z pomidorów, jeśli jednocześniejemy awokado. Dlatego zupa pomidorowa oraz makaron z awokado to super zestawienie.

## OBIAD 13:00

K:651.9 / B:35.3 / T:15.7 / WP:87.9 / F:20.3 / WW:8.8

## MAKARON PENNE Z AWOKADO I INDYKIEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Bazyliia (świeża) - 3 g (3 x Listek)  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 91 g (1.3 x Szklanka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrojone mięso obtocz w przyprawie curry i usmaż na patelni grillowej.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekaną pietruszką.
5. Udekoruj bazylią.

## ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRĄZOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)  
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso wrzuć na zimną wodę (250 ml), zagotuj i zbierz powstałą pianę.
2. Warzywa umyj i obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa. Dodaj też przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz mielony, kolendrę.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym brązowym ryżem.

## PODWIECZOREK 16:00

K:291.8 / B:6.0 / T:10.2 / WP:40.5 / F:6.6 / WW:4.1

## KANAPKI Z MIODEM I ORZECHAMI

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Pumpernikiel - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj miodem.
2. Posyp zmielonymi lub posiekanymi orzechami.

**BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 90 g (6 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa i ser pokrój w plastry.

2. Ułóż wieżyczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian.

3. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżyczki.

4. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut w 180 stopniach C.


---

**SUMA K: 2000.3 B: 73.9 T: 70.3 WP: 254.1 F: 50.9 WW: 25.5**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Czarne jagody	65 g	0.5 x Szklanka
Maliny	60 g	1 x Garść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyżeczka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Kolendra (suszone liście)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	91 g	1.3 x Szklanka
Płatki owsiane	55 g	5.5 x Łyżka
Ryż brązowy	60 g	4 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	120 g	6 x Łyżka
Ser, mozzarella	90 g	6 x Porcja
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	50 g	0.5 x Porcja
<b>INNE</b>		
Miód pszczele	12 g	0.5 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Pumpernikiel	60 g	2 x Kromka
<b>NAPOJE</b>		
Mleko ryżowe naturalne bio	250 g	1 x Szklanka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
Instytutu Żywności i Żywienia 