



Dietetyk kliniczny: Małgorzata Baron

Przykładowy Jadłospis 2200 kcal



**Śniadanie**

E: 473 kcal B: 29.5 g T: 17.9 g WO: 59.4 g

**Kanapki z łososiem, ogórkiem i koperkiem**

Łosoś, wędzony	1 porcja	100g
Chleb żytni pełnoziarnisty	3 kromki	105g
Koper ogrodowy	2 łyżki	16g
Ogórek	1 mała sztuka	50g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Finuu	1 łyżeczka	10g

**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Pieczywo posmaruj masłem i nałóż łososa wędzonego oraz ogórka.
2. Skrop sokiem z cytryny.
3. Wierzch posyp koperkiem.

**II Śniadanie**

E: 309 kcal B: 11.9 g T: 7.8 g WO: 50.9 g

**Czekoladowy koktajl śniadaniowy**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka	250g
Banan	1 średnia sztuka	120g
Płatki owsiane	1 łyżka	10g
Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5g
Wiórki kokosowe	1 łyżeczka	3g

**Czas przygotowania: 5 minut**

1. Umyj i obierz ze skórki banana.
2. Pokrój owoc na mniejsze części.
3. Zblenduj wszystkie składniki razem.

**Obiad**

E: 602 kcal B: 34 g T: 25.3 g WO: 64.1 g

**Papryka faszerowana**

Papryka czerwona	1 duża sztuka	230g
Sól morską	1 szczypta	1g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50g
Mięso mielone z Łopatki Wieprzowej	1 porcja	100g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżka	20g
Majeranek	1 łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Pietruszka, liście	1 łyżka	12g
Czosnek	1 ząbek	5g
Ser mozzarella	2 plastry	30g
Olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżeczka	5g

**Czas przygotowania: 50 minut**

1. Nagrzej piekarnik do 180 st.C.
2. Przygotuj blaszkę i wyłóż ją folią aluminiową.
3. Ryż ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Na patelni, na niewielkiej ilości oleju podsmaż krótko czosnek a następnie dodaj mięso i przyprawy.
5. Paprykę umyj, rozkrój wzdłuż na pół i oczyść z gniazda nasiennego i białych włókien.
6. Nakłuj skórkę papryki widelcem a środek lekko osól.
7. Pietruszkę zieloną umyj i posiekaj.
8. Połącz ze sobą przygotowane mięso, ryż, koncentrat pomidorowy oraz pietruszkę.
9. Nałóż farsz do papryki i połóż plastry mozzarelli.
10. Zapiekaj 20-25 minut.

**Podwieczorek**

E: 221 kcal B: 17.1 g T: 5.1 g WO: 37 g

**Truskawkowy deserek twarogowy**

Ser twarogowy półtłusty	3 łyżki	60g
Otręby pszenne	2 łyżki	20g
Żurawina, suszona	1 łyżka	12g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 łyżki	50g
Truskawki	3 małe sztuki	30g
Borówka amerykańska	1 garść	50g

**Czas przygotowania: 10 minut**

1. Przygotuj szklankę/słoiczek i wyłóż dno otrębami wymieszanymi z żurawiną.
2. Twaróg z jogurtem zblenduj na gładką masę. Nałóż masę twarogową do słoiczka.
3. Pokrój owoc na mniejsze kawałki i nałóż jako ostatnią warstwę.

**Salatka z brokułem i jajkiem, pieczywo**

Brokuły	0.4 sztuki	200g
Pomidory koktajlowe	0.8 garści	80g
Jaja kurze całe	1 sztuka	55g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 łyżki	50g
Czosnek	1 sztuka	45g
Jogurt grecki	2 łyżki	40g
Zioła prowansalskie	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Chleb żytni pełnoziarnisty	2 kromki	70g
Finuu	1 łyżeczka	10g

**Czas przygotowania: 30 minut**

1. Brokuł umyj i podziel na różyczki.
2. Zagotuj i osól wodę. Włóż brokuł do gotującej się wody i gotuj 5 minut.
3. Jajka ugotuj na twardo (ok. 10 minut).
4. Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój na połówki.
5. Przygotuj sos czosnkowy: Wymieszaj jogurt naturalny, jogurt grecki, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz zioła prowansalskie i pieprz.
6. Brokuł wyłóż do naczynia, poukładaj na niego jajka pokrojone w tódeczki oraz pomidorki koktajlowe. Polej sosem czosnkowym
7. Zjedz z pieczywem.

## Lista zakupów

### Warzywa

Brokuły	0.4 sztuki	200 g
Czosnek	10 ząbków	50 g
Koper ogrodowy	2 łyżki	16 g
Ogórek	1 mała sztuka	50 g
Papryka czerwona	1 duża sztuka	230 g
Pietruszka, liście	1 łyżka	12 g
Pomidory koktajlowe	0.8 garści	80 g

### Przyprawy

Majeranek	1 łyżeczka	5 g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2 g
Sól morską	1 szczypta	1 g
Zioła prowansalskie	2 szczypty	2 g

### Tłuszcze

Finuu	2 łyżeczki	20 g
Olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżeczka	5 g

### Inne produkty

Koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżka	20 g
----------------------------	---------	------

### Mięso

Mięso mielone z łopatki wieprzowej	1 porcja	100 g
------------------------------------	----------	-------

### Pieczywo

Chleb żytni pełnoziarnisty	5 kromek	175 g
----------------------------	----------	-------

### Ryby

Łosoś, wędzony	1 porcja	100 g
----------------	----------	-------

### Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki	2 łyżki	40 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	4 łyżki	100 g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka	250 g
Ser mozzarella	2 plastry	30 g
Ser twarogowy półtłusty	3 łyżki	60 g

### Owoce

Banan	1 średnia sztuka	120 g
Borówka amerykańska	1 garść	50 g
Truskawki	3 małe sztuki	30 g
Żurawina, suszona	1 łyżka	12 g

### Produkty zbożowe

Otręby pszenne	2 łyżki	20 g
Płatki owsiane	1 łyżka	10 g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50 g

### Cukier i wyroby cukiernicze

Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5 g
--------------------	------------	-----

### Jaja

Jaja kurze całe	1 sztuka	55 g
-----------------	----------	------

### Orzechy

Wiórki kokosowe	1 łyżeczka	3 g
-----------------	------------	-----

### Płyny

Sok z cytryny	1 łyżka	6 g
---------------	---------	-----