

# **Avodiet**

## Jadłospis

INDYWIDUALNY  
PROGRAM ODŻYWIANIA

dla pacjenta Daniel Jaskowski

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 29.01.2024	Wtorek 30.01.2024	Środa 31.01.2024	Czwartek 01.02.2024	Piątek 02.02.2024	Sobota 03.02.2024
Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00
Jajecznica z cebulką, kanapki z hummusem	Jajecznica z cebulką, kanapki z hummusem	Jajecznica z cebulką, kanapki z hummusem	Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką
Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30
Shake bananowy	Shake bananowy	Shake bananowy	Shake bananowy z pestkami dyni	Shake bananowy z pestkami dyni	Shake bananowy z pestkami dyni
Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00
Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
Pizzowe testy	Pizzowe testy	Pizzowe testy	Pizza ze skyra z dodatkami	Pizza ze skyra z dodatkami	Pizza ze skyra z dodatkami

## LISTA ZAKUPÓW

### Pieczywo

<input type="checkbox"/> Chleb graham		975g
---------------------------------------	--	------

### Zbożowe

<input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty	6 x Szklanka	420g
<input type="checkbox"/> Makaron kukurydziany	4,2 x Porcja	420g
<input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa jasna		150g

### Nabiał

<input type="checkbox"/> Mleko 2%	7,5 x Szklanka	1800g
<input type="checkbox"/> Jaja kurze całe		750g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella	48 x Plaster	720g
<input type="checkbox"/> Skyr naturalny		300g
<input type="checkbox"/> Ser, camembert pełnotłusty	2,1 x Opakowanie	252g
<input type="checkbox"/> Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	18 x Łyżka	180g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 2% tłuszczy	9 x Łyżka	180g
<input type="checkbox"/> Śmietana, 12% tłuszczy	9 x Łyżka	162g

### Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	4,5 x Łyżeczkę	22g
<input type="checkbox"/> Masło klarowane	3 x Łyżeczkę	15g

### Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Banan	6 x Średnia sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	2 x Sztuka	398g
<input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy	12 x Sztuka	240g
<input type="checkbox"/> Cukinia	0,8 x Sztuka	225g
<input type="checkbox"/> Szpinak	6 x Garść	150g

<input type="checkbox"/> Owoce leśne, mrożone	1,5 x Szklanka	150g
<input type="checkbox"/> Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	9 x Sztuka	135g
<input type="checkbox"/> Cebula	1 x Sztuka	100g
<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	0,8 x Sztuka	75g
<input type="checkbox"/> Czosnek	3 x Ząbek	15g

### Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Bazylia świeża	6 x Garść	24g
<input type="checkbox"/> Zioła prowansalskie		12g
<input type="checkbox"/> Curry (przyprawa)	1,5 x Łyżeczką	7,5g
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	3 x Szczypta	0,9g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku	3 x Szczypta	0,9g
<input type="checkbox"/> Sól	3 x Szczypta	0,9g

### Mięso

<input type="checkbox"/> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	6 x Kawałek	600g
<input type="checkbox"/> Szynka z indyka	30 x Plaster	450g

### Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Masło orzechowe	3 x Łyżka	90g
<input type="checkbox"/> Pestki dyni	18 x Łyżeczkę	90g

### Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	0,8 x Opakowanie	300g
<input type="checkbox"/> Hummus	12 x Łyżeczką	180g
<input type="checkbox"/> Oliwki	48 x Sztuka	144g
<input type="checkbox"/> Passata	9 x Łyżka	135g
<input type="checkbox"/> Miód	0,8 x Łyżka	19g

# Poniedziałek 29.01.2024

## ŚNIADANIE 09:00

E: 579kcal B: 34g T: 31g W: 44g F: 7g

### Jajecznica z cebulką, kanapki z hummusem

- Zeszkluj na maśle klarowanym posiekana drobno cebulę.
- Wbij jajka, wymieszaj z resztą składników i smaż aż się zetną.
- Gotową jajecznicę podaj z pieczywem posmarowanym hummusem

Czas przygotowania: 10 min

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Cebula	0,3 x Sztuka	33g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	3 x Sztuka	75g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 545kcal B: 41g T: 24g W: 46g F: 3,2g

### Shake bananowy

- Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Masło orzechowe	1 x Łyżka	30g

## OBIAD 16:00

E: 952kcal B: 70g T: 23g W: 122g F: 19g

### Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

- Ugotuj makaron według zaleceń producenta
- Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmijmięso z patelni.
- Podsmaż przeciśnieięty przez praskę czosnek.
- Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
- Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
- Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

Makaron pełnoziarnisty	2 x Szklanka	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 x Łyżka	60g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x Łyżka	54g
Szpinak	2 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Curry (przyprawa)	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g

**Pizzowe tosty**

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	6 x Kromka	150g
Passata	2 x łyżka	30g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	25g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

## ROZPISKA DNI

# Wtorek 30.01.2024

## ŚNIADANIE 09:00

E: 579kcal B: 34g T: 31g W: 44g F: 7g

### Jajecznica z cebulką, kanapki z hummusem

- Zeszkluj na maśle klarowanym posiekana drobno cebulę.
- Wbij jajka, wymieszaj z resztą składników i smaż aż się zetną.
- Gotową jajecznicę podaj z pieczywem posmarowanym hummusem

Czas przygotowania: 10 min

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Cebula	0,3 x Sztuka	33g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	3 x Sztuka	75g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 545kcal B: 41g T: 24g W: 46g F: 3,2g

### Shake bananowy

- Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Masło orzechowe	1 x Łyżka	30g

## OBIAD 16:00

E: 952kcal B: 70g T: 23g W: 122g F: 19g

### Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

- Ugotuj makaron według zaleceń producenta
- Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmijmięso z patelni.
- Podsmaż przeciśnieięty przez praskę czosnek.
- Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
- Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
- Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

Makaron pełnoziarnisty	2 x Szklanka	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszcza	3 x Łyżka	60g
Śmietana, 12% tłuszcza	3 x Łyżka	54g
Szpinak	2 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Curry (przyprawa)	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g

**Pizzowe tosty**

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	6 x Kromka	150g
Passata	2 x łyżka	30g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	25g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

## ROZPISKA DNI

# Środa 31.01.2024

## ŚNIADANIE 09:00

E: 579kcal B: 34g T: 31g W: 44g F: 7g

### Jajecznica z cebulką, kanapki z hummusem

- Zeszkluj na maśle klarowanym posiekana drobno cebulę.
- Wbij jajka, wymieszaj z resztą składników i smaż aż się zetną.
- Gotową jajecznicę podaj z pieczywem posmarowanym hummusem

Czas przygotowania: 10 min

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Cebula	0,3 x Sztuka	33g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	3 x Sztuka	75g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 545kcal B: 41g T: 24g W: 46g F: 3,2g

### Shake bananowy

- Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Masło orzechowe	1 x Łyżka	30g

## OBIAD 16:00

E: 952kcal B: 70g T: 23g W: 122g F: 19g

### Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

- Ugotuj makaron według zaleceń producenta
- Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmijmięso z patelni.
- Podsmaż przeciśnieęty przez praskę czosnek.
- Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
- Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
- Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Czas przygotowania: 25 min

Makaron pełnoziarnisty	2 x Szklanka	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszcza	3 x Łyżka	60g
Śmietana, 12% tłuszcza	3 x Łyżka	54g
Szpinak	2 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Curry (przyprawa)	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g

**Pizzowe tosty**

1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	6 x Kromka	150g
Passata	2 x łyżka	30g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	25g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

# Czwartek 01.02.2024

## ŚNIADANIE 09:00

E: 619kcal B: 40g T: 28g W: 58g F: 9,4g

### Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką

1. Kanapki posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa ułóż na kanapce.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Ser, camembert pełnotłusty	0,7 x Opakowanie	84g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	66g

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 502kcal B: 41g T: 18g W: 46g F: 5,7g

### Shake bananowy z pestkami dyni

1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Owoce leśne, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Pestki dyni	2 x Łyżka	20g

## OBIAD 16:00

E: 958kcal B: 43g T: 31g W: 131g F: 6,1g

### Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałożyć kawałki sera mozzarelli, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron kukurydziany	1,4 x Porcja	140g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Pomidory z puszki	0,2 x Opakowanie	100g
Miód	0,2 x Łyżka	6,2g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Pomidor koktajlowy	4 x Sztuka	80g
Ser mozzarella	8 x Plaster	120g
Bazylija świeża	2 x Garść	8g
Pestki dyni	2 x Łyżeczka	10g

**Pizza ze skyra z dodatkami**

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypta	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

# Piątek 02.02.2024

## ŚNIADANIE 09:00

E: 619kcal

B: 40g

T: 28g

W: 58g

F: 9,4g

### Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką

1. Kanapki posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa ułóż na kanapce.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Ser, camembert pełnotłusty	0,7 x Opakowanie	84g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	66g

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 502kcal

B: 41g

T: 18g

W: 46g

F: 5,7g

### Shake bananowy z pestkami dyni

1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Owoce leśne, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Pestki dyni	2 x Łyżka	20g

## OBIAD 16:00

E: 958kcal

B: 43g

T: 31g

W: 131g

F: 6,1g

### Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałożyć kawałki sera mozzarelli, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron kukurydziany	1,4 x Porcja	140g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Pomidory z puszki	0,2 x Opakowanie	100g
Miód	0,2 x Łyżka	6,2g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Pomidor koktajlowy	4 x Sztuka	80g
Ser mozzarella	8 x Plaster	120g
Bazylija świeża	2 x Garść	8g
Pestki dyni	2 x Łyżeczka	10g

**Pizza ze skyra z dodatkami**

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypta	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

# Sobota 03.02.2024

## ŚNIADANIE 09:00

E: 619kcal B: 40g T: 28g W: 58g F: 9,4g

### Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką

1. Kanapki posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa ułóż na kanapce.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Ser, camembert pełnotłusty	0,7 x Opakowanie	84g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	66g

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 502kcal B: 41g T: 18g W: 46g F: 5,7g

### Shake bananowy z pestkami dyni

1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Owoce leśne, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Pestki dyni	2 x Łyżka	20g

## OBIAD 16:00

E: 958kcal B: 43g T: 31g W: 131g F: 6,1g

### Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałożyć kawałki sera mozzarelli, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron kukurydziany	1,4 x Porcja	140g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Pomidory z puszki	0,2 x Opakowanie	100g
Miód	0,2 x Łyżka	6,2g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Pomidor koktajlowy	4 x Sztuka	80g
Ser mozzarella	8 x Plaster	120g
Bazylija świeża	2 x Garść	8g
Pestki dyni	2 x Łyżeczka	10g

**Pizza ze skyra z dodatkami**

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypta	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g