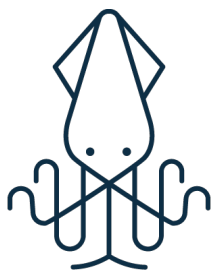


Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal
mar**

Jadłospis

ola.wyrz@gmail.com

20.02.2023-26.02.2023

Dla Aleksandra

Dietetyk Vanessa Szerszeniewska



Podsumowanie jadłospisu

Aleksandra

20.02.2023-26.02.2023

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Koktajl truskawkowo-sernikowy	ŚNIADANIE 07:00 Bajgle	ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z jabłkami i gorzką czekoladą	ŚNIADANIE 07:00 Pancakes	ŚNIADANIE 07:00 Owsianka na napoju migdałowym	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznica ze szparagami	ŚNIADANIE 07:00 Nocna owsianka z migdałowym masłem orzechowym
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Sałatka z tuńczykiem, ryżem i słonecznikiem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl mango-banan	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Mleczny napój bananowo-jagodowy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Smoothie mango	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z miodem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl bananowy z cynamonem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl truskawkowo-sernikowy
OBIAD 13:00 Szarpany kurczak w sosie orzechowym	OBIAD 13:00 Szarpany kurczak w sosie orzechowym	OBIAD 13:00 Łosoś z pieczonymi pomidorkami, tymiankiem i ryżem	OBIAD 13:00 Marynowane polędwiczki wieprzowe Sałatka	OBIAD 13:00 Ziemniaki z pieca Kurczak pieczony w tymianku Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Pierś z kurczaka z kapustą pak choy w papilotach	OBIAD 13:00 Pierś z kurczaka z kapustą pak choy w papilotach
PODWIECZOREK 16:00 Owoce leśne pod bezą	PODWIECZOREK 16:00 Chlebek bananowy	PODWIECZOREK 16:00 Kanapki z papryką	PODWIECZOREK 16:00 Jabłko z masłem orzechowym	PODWIECZOREK 16:00 Chlebek bananowy	PODWIECZOREK 16:00 Orzechy	PODWIECZOREK 16:00 Orzechy
KOLACJA 19:00 Zapiekanki z pieczarkami	KOLACJA 19:00 Quesadilla szynka, ser, awokado, serek+warzywa	KOLACJA 19:00 Zupa krem z cukinią Grzanki z patelni	KOLACJA 19:00 Zupa krem z cukinią Grzanki z patelni	KOLACJA 19:00 Bajgle	KOLACJA 19:00 Owsiane placuszki bananowe	KOLACJA 19:00 Bajgle
K: 1861.6 / B: 79.8 T: 64.3 / WP: 234.3 F: 25.8 / WW: 23.7	K: 1762.7 / B: 74.3 T: 69.6 / WP: 202.3 F: 24.0 / WW: 20.1	K: 1760.1 / B: 60.3 T: 68.8 / WP: 217.0 F: 31.0 / WW: 21.8	K: 1823.7 / B: 62.9 T: 59.7 / WP: 228.4 F: 53.1 / WW: 22.7	K: 1799.8 / B: 63.6 T: 76.2 / WP: 202.4 F: 32.9 / WW: 20.3	K: 1737.1 / B: 66.9 T: 70.9 / WP: 201.1 F: 21.4 / WW: 20.1	K: 1758.0 / B: 76.5 T: 67.3 / WP: 207.3 F: 19.5 / WW: 20.7

ŚNIADANIE 07:00

K:419.8 / B:13.5 / T:16.0 / WP:56.9 / F:5.8 / WW:5.7

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-SERNIKOWY

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 40 g (4 x łyżka)
Ser twarogowy chudy - 30 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Olej lniany - 10 g (2 x łyżeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko zmiksuj. Dodaj 3/5 kstec lodu.

Komentarz - Kiwi w porcji >280 g jest źródłem FODMAP (fruktanów).

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:338.9 / B:19.5 / T:10.9 / WP:37.9 / F:3.5 / WW:3.9

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, RYŻEM I SŁONECZNIKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 2 z 2 porcji

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
Ogórek kwaszony - 45.7 g (0.8 x Sztuka)
Ryż jaśminowy - 40 g (2.7 x łyżka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj ugotowany ryż z odsączonym tuńczykiem.
2. Pokrój składniki. Wymieszaj wszystko razem.
3. Dopraw solą i pieprzem

OBIAŁ 13:00

K:503.3 / B:26.3 / T:14.5 / WP:65.1 / F:7.9 / WW:6.5

SZARPANY KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM

Pieczarka uprawna, świeża - 91.3 g (4.6 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 60.9 g (0.6 x Kawałek)
Makaron ryżowy - 60.9 g (1.5 x Porcja)
Masło orzechowe - 15.2 g (1 x łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 15.2 g (1.5 x łyżka)
Grzyby shiitake (suszone) - 11.4 g (0.6 x Garść)
Papryczka ostra (chili) - 7.6 g (0.4 x Sztuka)
Imbir - 7.6 g (1.5 x Plaster)
Woda - 7.6 g (0 x Szklanka)
Syrop klonowy - 6.1 g (0.6 x łyżka)
Sok cytrynowy - 4.6 g (0.8 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 3.8 g (0.4 x łyżka)
Mielona słodka papryka - 3.8 g (0.8 x łyżeczka)
Kurkuma - 2.3 g (0.5 x łyżeczka)
Curry - 0.8 g (0.8 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Nagrzij piekarnik do 180 stopni. Pierś z kurczaka posmaruj delikatnie oliwą oraz sosem sojowym, zwiń w folię i piecz przez 20 min. Po tym czasie wyciągnij mięso i przy pomocy dwóch widelców poszarp mięso na drobniejsze "włókna".
2. Makaron ryżowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. W małej miseczce wymieszaj składniki sosu do połączenia.
SOS: 25G MASŁA ORZECHOWEGO, 20ML SOSU SOJOWEGO, 5ML SOKU Z CYTRYNY, ŁYŻECZKA SOKU Z LIMONKI, 8ML SYROPU KLONOWEGO, STARTY KAWAŁEK IMBIRU, PÓŁ ŁYŻECZKI KURKUMY I CURRY, SZCZYPYTA OSTREJ I SŁODKIEJ PAPRYKI, 2-3 ŁYŻKI GORĄCEJ WODY.
4. Pieczarki podsmaż na odrobinie oliwy. W trakcie smażenia podlej je łyżką sosu sojowego i dodaj pieprz.
5. Suszone grzyby zalej na 5 min wrzątkiem i odcedź (mogą być grzyby mun dostępne w lidlu zamiast shiitake)
6. Połącz z makaronem

Komentarz - Bakłażan w porcji >180 g jest źródłem FODMAP (sorbitolu).

OWOCE LEŚNE POD BEZĄ

Czarne jagody, mrożone - 114.1 g (1.1 x Opakowanie)
Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)
Erytrol / Erytrytol - 30 g (6 x łyżeczka)
Orzechy makadamia - 10 g (0.7 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Nagrzij piekarnik do 170 stopni góra dół.
2. Ubij białko na sztywną pianę. Stopniowo dodaj erytrytol, cały czas miksując.
3. Owoce przełóż do małego naczynia żaroodpornego o boku 15cm będzie idealnie i delikatnie rozsmaruj na nich bezę.
4. Piecz 20 minut lub dłużej aż piana się zetnie i lekko przyrumieni.
5. Podawaj z pokruszonymi orzechami.

Komentarz - Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

KOLACJA 19:00

ZAPIEKANKI Z PIECZARKAMI

Bagietki francuskie - 106.5 g (0.8 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Piecarka uprawna, świeża - 60.9 g (3 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj oliwą z oliwek, połóż starte pieczarki i ser.
2. Zapiecz z piekarniku.
3. Zjedz z pomidorkami.

Komentarz - Pomidory w porcji >80 g są źródłem FODMAP (fruktozy). Pieczywo z mąki 2AB jest dostępna np. w Biedronce :) Napój sojowy w porcji 30 g jest ubogi w FODMAP i powinien być tolerowany w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Tofu w porcji <90 g jest ubogie w FODMAP i powinno być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

SUMA K: 1861.6 B: 79.8 T: 64.3 WP: 234.3 F: 25.8 WW: 23.7

Wtorek

Aleksandra 21.02.2023

ŚNIADANIE 07:00

BAJGLE

Bajgiel pełnoziarnisty - 80 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę rozkrój i dodaj serek, na to sałatę i szynkę.
2. Jajko usmaż na patelni.
3. Dodaj jajko na wierzch.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

KOKTAJL MANGO-BANAN

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Mleko bezlaktazowe 1,5% UHT - 100 g (0.4 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

Komentarz - Borówki w porcji 40 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

SZARPANY KURCZAK W SOSIE ORZECHEWYM

Pieczarka uprawna, świeża - 91.3 g (4.6 x Sztuka)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 70 g (0.7 x Kawałek)
 Makaron ryżowy - 50 g (1.2 x Porcja)
 Masło orzechowe - 15.2 g (1 x Łyżeczka)
 Sos sojowy ciemny - 15.2 g (1.5 x Łyżka)
 Grzyby shiitake (suszone) - 11.4 g (0.6 x Garść)
 Papryczka ostra (chili) - 7.6 g (0.4 x Sztuka)
 Imbir - 7.6 g (1.5 x Plaster)
 Woda - 7.6 g (0 x Szklanka)
 Syrop klonowy - 6.1 g (0.6 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 4.6 g (0.8 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 3.8 g (0.4 x Łyżka)
 Mielona słodka papryka - 3.8 g (0.8 x Łyżeczka)
 Kurkuma - 2.3 g (0.5 x Łyżeczka)
 Curry - 0.8 g (0.8 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Nagrzij piekarnik do 180 stopni. Pierś z kurczaka posmaruj delikatnie oliwą oraz sosem sojowym, zwin w folię i piecz przez 20 min. Po tym czasie wyciągnij mięso i przy pomocy dwóch widelców poszarpuj mięso na drobniejsze "włókna".
2. Makaron ryżowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. W małej miseczce wymieszaj składniki sosu do połączenia.
 SOS: 25G MASŁA ORZECHEWEGO, 20ML SOSU SOJOWEGO, 5ML SOKU Z CYTRYNY, ŁYŻECZKA SOKU Z LIMONKI, 8ML SYROPU KLONOWEGO, STARTY KAWAŁEK IMBIRU, POŁ ŁYŻECZKI KURKUMY I CURRY, SZCZYPYTA OSTREJ I SŁODKIEJ PAPRYKI, 2-3 ŁYŻKI GORĄCEJ WODY.
4. Pieczarki podsmaż na odrobinie oliwy. W trakcie smażenia podlej je łyżką sosu sojowego i dodaj pieprz.
5. Suszone grzyby zalej na 5 min wrzątkiem i odcedź (mogą być grzyby dostępne w lidlu zamiast shiitake)
6. Połącz z makaronem

Komentarz - Pomidory w porcji >80 g są źródłem FODMAP (fruktozy).

PODWIECZOREK 16:00

K:227.6 / B:4.2 / T:8.1 / WP:32.6 / F:3.7 / WW:3.2

CHLEBEK BANANOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Płatki owsiane - 60.9 g (6.1 x Łyżka)
 Olej rzepakowy - 11.4 g (1.1 x Łyżka)
 Cynamon - 2.3 g (0.5 x Łyżeczka)
 Proszek do pieczenia - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)
 Sól biała - 0.8 g (0.8 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
2. Banana rozgnieć widelcem na gładką masę, następnie połącz z olejem.
3. Suche składniki wymieszaj w misce i dodaj do mokrych.
4. Odczekaj kilka minut, żeby płatki owsiane napęczniały.
5. Małą keksówkę wyłóż papierem do pieczenia i umieść w niej ciasto.
6. Chlebek piecz 25 minut, poczekaj aż wystygnie.

Komentarz - Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

KOLACJA 19:00

K:399.0 / B:16.5 / T:24.9 / WP:26.4 / F:6.7 / WW:2.6

QUESADILLA SZYNKA, SER, AWOKADO, SEREK+WARZYWA

Papryka czerwona - 53.3 g (0.4 x Sztuka)
 Tortilla pełnoziarnista - 46.4 g (0.8 x Sztuka)
 Awokado - 30.4 g (0.2 x Sztuka)
 Ser, gouda tłusty - 22.8 g (1.5 x Plaster)
 Serek naturalny do smarowania - 19 g (0.8 x Łyżka)
 Szynka parmeńska (Prosciutto) - 11.4 g (0.8 x Plaster)
 Sałata - 10 g (2 x Liść)
 Oliwa z oliwek - 7.6 g (0.8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Tortille przekrój na pół, jedną część wrzuć na suchą patelnię, nastaw na połowę mocy. Drugą część posmaruj serkiem.
 2. Po ok 1-2 minutach wyłóż na całą powierzchnię tortilli na patelni plasterki sera, szynkę, awokado hass i przykryj drugą połową posmarowaną serkiem. Dociśnij czymś lekko (możesz położyć talerzyk)
 3. Smaż na średniej mocy aż się przyrumieni, odwróć na drugą stronę i także dociśnij. Cały czas smażenia to ok. 5 minut aż się rozpuści. Smażymy bez przykrycia (z przykryciem tortilla się zagotuje, a ma być chrupkie)
 4. W tym czasie ułóż na talerzu warzywa (sałatę lub inne warzywa, które lubisz), pokrojoną paprykę czy pomidorki i skrop je odrobiną oliwy z oliwek.
 5. Tortillę przekrój na 3 trójkąty, połóż na talerzu i wcinaj z warzywami :).
- KUPUJ PEŁNOZIARNISTĄ TORTILLĘ (DOSTĘPNE W LIDL), ZE WZGLĘDU NA SPORĄ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH

SUMA K: 1762.7 B: 74.3 T: 69.6 WP: 202.3 F: 24.0 WW: 20.1

ŚNIADANIE 07:00

K:415.3 / B:9.1 / T:21.9 / WP:45.2 / F:7.8 / WW:4.6

OWSIANKA Z JABŁKAMI I GORZKĄ CZEKOLADĄ

Napój migdałowy - 115 g (0.5 x Szklanka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x łyżka)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 20 g (2 x łyżka)
Orzechy makadamia - 20 g (1.3 x łyżka)
Czekolada gorzka - 4.6 g (0.8 x Kostka)
Cynamon - 0.8 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko obierz i pokrój w plastry. W rondlu z grubym dnem lub na patelni rozgrzej łyżkę wody i podduś jabłko na małym ogniu, aż zmięknie i zacznie pachnieć. Zdejmij z ognia i oprósź lekko cynamonem.
2. Napój roślinny zagotuj w rondelku z grubym dnem, wsyp płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty. Dodaj płatki migdałowe, zdejmij z ognia i pozostaw na kilka minut.
3. Dodaj jabłka do rondla i wymieszaj.
4. Czekoladę drobno posiekaj. Przelóż owsiankę do miseczki i posyp, orzechami czekoladą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:211.4 / B:5.0 / T:2.5 / WP:39.9 / F:5.2 / WW:4.0

MLECZNY NAPÓJ BANANOWO - JAGODOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Czarne jagody - 100 g (0.8 x Szklanka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki.
2. Jeżeli będzie za gęste dolej wody.

Komentarz - Kiwi w porcji >280 g jest źródłem FODMAP (fruktanów). Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

OBIAD 13:00

K:461.1 / B:20.5 / T:21.2 / WP:44.3 / F:3.4 / WW:4.5

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI POMIDORKAMI, TYMIANKIEM I RYŻEM

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 70 g (0.7 x Kawałek)
Ryż jaśminowy - 50 g (3.3 x łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Sól biała - 0.8 g (0.8 x Szczypta)
Tymianek - 0.8 g (0.2 x łyżeczka)
Bazyliia (suszona) - 0.8 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Łososa posyp tymiankiem, bazylią i solą. Piecz z pomidorkami w 180 stopniach przez 20 min.
2. Do piekarnika dodaj także pokrojone w tódeczki ziemniaki doprawione wg uznania, obtoczone w oliwie i piecz w 180°C przez 40 min.
3. Przed podaniem całość posyp pokruszonymi orzechami włoskimi.

Komentarz - Cukinia w porcji >75 g jest źródłem FODMAP (fruktanów). Pesto w porcji 10 g jest ubogie w FODMAP i powinno być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

PODWIECZOREK 16:00

K:264.8 / B:10.3 / T:12.8 / WP:27.4 / F:5.4 / WW:2.8

KANAPKI Z PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Masto roślinne - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Paprykę pokrój w słupki.
3. Na chleb połóż szynkę i paprykę.

Komentarz - Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

ZUPA KREM Z CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Groszek zielony - 70 g (4.7 x łyżka)

Soczewica zielona - 40 g (3.3 x łyżka)

Dyń, pestki, łuskane - 7 g (0.7 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Soczewicę opłucz i zostaw w wodzie do namięknięcia.

2. Ziemniaki ugotuj.

3. Pokrojoną w kostkę cukinię, groszek podsmaż na patelni

4. Dodaj ziemniaki, odsączoną z wody soczewicę, zalej wodą i gotuj do czasu, aż soczewica będzie miękka.

5. Dodaj olej, przyprawy: pieprz, sól, paprykę wędzoną słodką i wszystkie składniki zmiksuj.

6. Podaj z prażonymi pestkami dyni.

GRZANKI Z PATELNI

Bułki pszenne zwykłe - 40 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. Bułkę pokrój na cienkie kromki i podsmaż na patelni. Podawaj do zupy

Komentarz - Awokado w porcji 30 g jest ubogie w FODMAP i powinno być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Pomidorki w porcji 80 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

SUMA K: 1760.1 B: 60.3 T: 68.8 WP: 217.0 F: 31.0 WW: 21.8

Czwartek

Aleksandra 23.02.2023

ŚNIADANIE 07:00

K:402.6 / B:8.9 / T:19.8 / WP:45.4 / F:5.9 / WW:4.5

PANCAKES

Napój ryżowy - 115 g (0.5 x Szklanka)

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Mąka orkiszowa - 45 g (3 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Orzechy makadamia - 7.6 g (0.5 x łyżka)

Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)

Syrop klonowy - 3.8 g (0.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Siemię lniane wymieszaj z 3 łyżeczkami ciepłej wody,

2. Zmiksuj mąkę z siemieniem lnianym, z napojem roślinnym do uzyskania rzadkiej, lejącej konsystencji.

3. Na patelni rozgrzej minimalną ilość oleju i smaż okrągłe naleśniki, przypominające większe placki.

4. Usmażone naleśniki utóń jeden na drugim i polej syropem klonowym.

5. Pokrojone truskawki nałóż na placuszki i posyp pokrojonymi orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:249.3 / B:2.7 / T:2.8 / WP:41.4 / F:22.6 / WW:4.0

SMOOTHIE MANGO

Napój ryżowy - 190.2 g (0.8 x Szklanka)

Mango - 106.5 g (0.4 x Sztuka)

Czarne jagody - 80 g (0.6 x Szklanka)

Babka płesznik - 22.8 g (2.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:00

K:535.7 / B:30.1 / T:18.2 / WP:50.4 / F:12.7 / WW:5.1

MARYNOWANE POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE

Połędwica wieprzowa (surowa) - 80 g (0.8 x Kawatek)

Kasza bulgur - 50 g (3.8 x łyżka)

Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek 5 g, musztardę dijon, sok z cytryny, bazylię. Włóż do marynaty połędwiczki. Odstaw na całą noc (ewentualnie na 2h).

2. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni góra dół.

3. Na patelni, której można używać w piekarniku, rozgrzej drugie 5 g oliwy z oliwek i wyjmij połędwiczki z marynaty. Przełóż na patelnię i zrumień ze wszystkich stron.

4. Wstaw patelnię do piekarnika i piecz 20 minut aż soki mięsa będą klarowne. Wyjmij połędwiczki z piekarnika i przykryj folią. Odstaw na 10 minut. Pokrój w plastry o grubości 1 cm i podawaj.

SALATKA

Salata lodowa - 100 g (5 x Liść)
Ogórek zielony (długi) - 70 g (0.4 x Sztuka)
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 50 g (2.5 x łyżka)
Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 10 g (1.7 x łyżka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Sałatę, ogórka, cebulę i paprykę umieść w misce. Dodaj fasolę czerwoną.
2. Płatki migdałów opiecz na suchej patelni na złoty kolor. Ostudź i posyp sałatkę.
3. Przygotuj sos:
-W małej miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny i miód. Dopraw do smaku.
4. Wlej sos na sałatkę i delikatnie wymieszaj. Podawaj od razu

PODWIECZOREK 16:00

K:97.3 / B:2.5 / T:5.4 / WP:8.7 / F:2.0 / WW:0.9

JABŁKO Z MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoc i posmaruj masłem orzechowym.

KOLACJA 19:00

K:538.8 / B:18.7 / T:13.5 / WP:82.5 / F:9.9 / WW:8.2

ZUPA KREM Z CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Groszek zielony - 70 g (4.7 x łyżka)
Soczewica zielona - 40 g (3.3 x łyżka)
Dyńa, pestki, łuskane - 7 g (0.7 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Soczewicę opłucz i zostaw w wodzie do namięknięcia.
2. Ziemniaki ugotuj.
3. Pokrojoną w kostkę cukinię, groszek podsmaż na patelni
4. Dodaj ziemniaki, odsączoną z wody soczewicę, zalej wodą i gotuj do czasu, aż soczewica będzie miękka.
5. Dodaj olej, przyprawy: pieprz, sól, paprykę wędzoną słodką i wszystkie składniki zmiksuj.
6. Podaj z prażonymi pestkami dyni.

GRZANKI Z PATELNI

Butki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. Butkę pokrój na cienkie kromki i podsmaż na patelni. Podawaj do zupy

SUMA K: 1823.7 B: 62.9 T: 59.7 WP: 228.4 F: 53.1 WW: 22.7

Piątek

Aleksandra 24.02.2023

ŚNIADANIE 07:00

K:357.2 / B:9.4 / T:16.5 / WP:40.0 / F:12.1 / WW:4.0

OWSIANKA NA NAPOJU MIGDAŁOWYM

Napój migdałowy - 115 g (0.5 x Szklanka)
Maliny - 100 g (1.7 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x łyżka)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 20 g (2 x łyżka)
Orzechy makadamia - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju migdałowym.
2. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj maliny i orzechy makadamia. Możesz odrobiną dosłodzić syropem z agawy.

Komentarz - Maliny w porcji 60 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Orzechy laskowe w porcji 15 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS

KANAPKA Z MIODEM

Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Serek wiejski (bez laktozy) - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczele - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj serem i miodem.

Komentarz - Ananas w porcji 140 g jest ubogi w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

OBIAD 13:00

ZIEMNIAKI Z PIECA

Ziemniaki - 159.8 g (2.3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2.3 g (0.8 x Łyżeczka)
Sól biała - 2.3 g (2.3 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 2.3 g (0.5 x Łyżeczka)
Tymianek - 2.3 g (0.6 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1.5 g (1.5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Ziemniaki wrzuć do wrzątku i gotuj do momentu aż będą lekko twarde.
2. Wymieszaj olej ze słodką papryką, oregano, tymiankiem, świeżo mielonym pieprzem i odrobiną soli.
3. Odcedź ziemniaki i przekrój je wzdłuż na pół.
4. Wymieszaj je z marynatą i wstaw do nagrzanego pieca, w temperaturze 180 stopni na około 10 minut.

KURCZAK PIECZONY W TYMIANKU

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 76.1 g (0.8 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 7.6 g (0.8 x Łyżka)
Tymianek - 3 g (0.8 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1.5 g (1.5 x Szczypta)
Sól himalajska - 0.8 g (0.8 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Udko zamarynuj w oleju, tymianku, soli i pieprzu.
2. Umieść je w rękawie do pieczenia. Przed zawiązaniem rękawa dodaj do środka pół szklanki wody.
3. Wstaw do nagrzanego pieca. Piecz przez około 40 minut w temperaturze 180 stopni C.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 53.3 g (0.4 x Sztuka)
Marchew - 34.2 g (0.8 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 7.6 g (0.8 x Łyżka)
Chrzan tarty - 3.8 g (0.8 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

Komentarz - Pomidory w porcji >80 g są źródłem FODMAP (fruktozy). Cukinia w porcji >75 g jest źródłem FODMAP (fruktanów).

PODWIECZOREK 16:00

CHLEBEK BANANOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Granat w porcji 40 g jest ubogi w FODMAP i powinien być tolerowany w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

KOLACJA 19:00

BAJGLE

Bajgiel pełnoziarnisty - 80 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Serek typu "Fromage", z czosnkiem - 22.8 g (2.3 x Łyżeczka)
Rukola - 15.2 g (0.8 x Garść)
Ogórek - 15.2 g (0.4 x Sztuka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Bułkę rozkrój i dodaj serek, na to rukolę i szynkę.
2. Jajko usmaż na patelni.
3. Dodaj jajko na wierzch.

Sobota

Aleksandra 25.02.2023

ŚNIADANIE 07:00

K: 426.9 / B: 25.2 / T: 19.6 / WP: 33.5 / F: 4.1 / WW: 3.3

JAJECZNICA ZE SZPARAGAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)
 Szparagi - 60 g (2 x Sztuka)
 Szyńka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szparagi podsmaż na oliwie i dodaj jajka i na końcu pokrojoną w kostkę szynkę
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z bułką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K: 267.6 / B: 2.6 / T: 12.5 / WP: 38.8 / F: 3.7 / WW: 3.9

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM

Napój migdałowy - 190.2 g (0.8 x Szklanka)
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
 Olej lniany - 10 g (2 x łyżeczka)
 Cynamon - 1.5 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki dokładnie zblenduj.

Komentarz - Kiwi w porcji >280 g jest źródłem FODMAP (fruktanów). Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

OBIAD 13:00

K: 474.6 / B: 26.5 / T: 13.3 / WP: 57.9 / F: 6.0 / WW: 5.7

PIERŚ Z KURCZAKA Z KAPUSTĄ PAK CHOY W PAPILOTACH

Kapusta pak choy - 100 g (6.7 x Liść)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Kawałek)
 Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Ryż jaśminowy - 60 g (4 x łyżka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
 Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni.
2. W miseczce wymieszaj musztardę, oliwę i bazylię.
3. Pokrój marchew w słupki i por w cienkie plasterki.
4. Przygotuj dwa kawałki papieru do pieczenia, składając dwa arkusze długości 45cm na pół i przecinając tak, jakbyś chciał wyciąć serce. Rozłóż każdy kawałek osobno.
5. Na kawałku papieru przełóż 1/2 szklanki pak choy, małą garść marchewki i kilka plasterków pora. Na wierzch połóż pierś z kurczaka i dopraw.
6. Posmaruj mięso z wierzchu marynatą. Połóż plasterki cytryny.
7. Zagnij papier tak, żeby powstała paczuszka. Złóż brzegi, aby powstało szczelne zamknięcie.
8. Piecz 30 minut. Odstaw na 5 minut i otwórz ostrożnie.
9. Podawaj z ryżem.

Komentarz - Cukinia w porcji >75 g jest źródłem FODMAP (fruktanów). Pesto w porcji 10 g jest ubogie w FODMAP i powinno być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

PODWIECZOREK 16:00

K: 107.7 / B: 1.2 / T: 11.4 / WP: 0.8 / F: 1.3 / WW: 0.1

ORZECHY

Orzechy makadamia - 15 g (1 x łyżka)

Komentarz - Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio dojrzałe (żółte) sztuki.

OWSIANE PLACUSZKI BANANOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Mąka ryżowa - 40 g (4 x Łyżka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel płatki i ryż na mąkę.

2. Rozgnieć widelcem banana na gładką masę.

3. Wymieszaj dokładnie składniki bez oleju.

4. Smaż małe placuszki na małej ilości tłuszczu.

5. Połowę usmażonych placuszków połóż jeden na drugim, układając torcik.

6. Posyp torcik 1/2 ilości wymienionych w przepisie truskawek (pozostałe na drugą porcję).

7. Posyp migdałami (1/2 ilości, tak by pozostałą część zostawić na drugą porcję).

Komentarz - Awokado w porcji 30 g jest ubogie w FODMAP i powinno być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Pomidorki w porcji 80 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

SUMA K: 1737.1 B: 66.9 T: 70.9 WP: 201.1 F: 21.4 WW: 20.1

Niedziela

Aleksandra 26.02.2023

ŚNIADANIE 07:00

K:474.0 / B:16.9 / T:19.0 / WP:59.0 / F:5.9 / WW:5.9

NOCNA OWSIANKA Z MIGDAŁOWYM MASŁEM ORZECHOWYM

Napój migdałowy - 115 g (0.5 x Szklanka)

Skrzyp waniliowy - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)

Płatki owsiane (błyskawiczne) - 20 g (2 x Łyżka)

Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyżeczka)

Orzechy makadamia - 10 g (0.7 x Łyżka)

Syrop klonowy - 7.6 g (0.8 x Łyżka)

Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wieczorem w słoiczku umieść płatki, syrop klonowy i masło orzechowe migdałowe.

Wej napój roślinny, skrzyp i wymieszaj.

3. Rano dołóż jagody/banana, posiekaną czekoladę i orzechy. Możesz podgrzać.

Komentarz - Cukinia w porcji 75 g jest uboga w FODMAP i powinna być tolerowana w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Papryka w porcji 40 g jest uboga w FODMAP i powinna być tolerowana w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:239.0 / B:10.2 / T:3.6 / WP:42.4 / F:3.8 / WW:4.3

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-SERNIKOWY

Napój migdałowy - 150 g (0.6 x Szklanka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Ser twarogowy chudy - 30 g (0.2 x Opakowanie)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Płatki owsiane (błyskawiczne) - 20 g (2 x Łyżka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko zmiksuj. Dodaj 3/5 kstec lodu.

Komentarz - Granat w porcji 40 g jest ubogi w FODMAP i powinien być tolerowany w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Orzechy laskowe w porcji 15 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

PIERŚ Z KURCZAKA Z KAPUSTĄ PAK CHOY W PAPILOTACH

Kapusta pak choi - 100 g (6.7 x Liść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Kawałek)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ryż jaśminowy - 60 g (4 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Musztarda - 20 g (2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni.
2. W miseczce wymieszaj musztardę, oliwę i bazylię.
3. Pokrój marchew w słupki i por w cienkie plasterki.
4. Przygotuj dwa kawałki papieru do pieczenia, składając dwa arkusze długości 45cm na pół i przecinając tak, jakbyś chciał wyciąć serce. Rozłóż każdy kawałek osobno.
5. Na kawałku papieru przełóż 1/2 szklanki pak choi, małą garść marchewki i kilka plasterków pora. Na wierzch połóż pierś z kurczaka i dopraw.
6. Posmaruj mięso z wierzchu marynatą. Połóż plasterki cytryny.
7. Zagnij papier tak, żeby powstała paczuszka. Złóż brzegi, aby powstało szczelne zamknięcie.
8. Piecz 30 minut. Odstaw na 5 minut i otwórz ostrożnie.
9. Podawaj z ryżem.

Komentarz - Pomidory z puszk (krojone) w porcji 100 g są ubogie w FODMAP i powinny być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS. Cukinia w porcji 75 g jest uboga w FODMAP i powinna być tolerowana w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

PODWIECZOREK 16:00

K:107.7 / B:1.2 / T:11.4 / WP:0.8 / F:1.3 / WW:0.1

ORZECHY

Orzechy makadamia - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:462.7 / B:21.7 / T:20.0 / WP:47.2 / F:2.5 / WW:4.7

BAJGLE

Bajgiel pełnoziarnisty - 80 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Szyńka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę rozkrój i dodaj serek, na to sałatę i szynkę.
2. Jajko usmaż na patelni.
3. Dodaj jajko na wierzch.

Komentarz - Tofu w porcji <90 g jest ubogie w FODMAP i powinno być tolerowane w tej ilości przez większość pacjentów z IBS.

SUMA K: 1758.0 B: 76.5 T: 67.3 WP: 207.3 F: 19.5 WW: 20.7

Lista zakupów

Aleksandra


20.02.2023-26.02.2023

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	70 g	0.7 x Kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x Łyżka
NAPOJE		
Napój migdałowy	935.2 g	3.7 x Szklanka
Napój ryżowy	305.2 g	1.2 x Szklanka
Woda	265.2 g	1.1 x Szklanka
Sok cytrynowy	31.2 g	5.2 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	122.8 g	12.3 x Łyżka
Olej rzepakowy	24 g	2.4 x Łyżka
Olej lniany	20 g	4 x Łyżeczka
Masło roślinne	5 g	1 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	290.9 g	2.9 x Kawałek
Szynka parmeńska (Prosciutto)	86.4 g	5.8 x Plaster
Polędwica wieprzowa (surowa)	80 g	0.8 x Kawałek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	76.1 g	0.8 x Kawałek
PIECZYWO		
Bajgiel pełnoziarnisty	240 g	3 x Sztuka
Butki pszenne zwykłe	120 g	1.5 x Sztuka
Bagietki francuskie	106.5 g	0.8 x Sztuka
Butka żytnia	65 g	1 x Sztuka
Chleb graham	60 g	2 x Kromka
Chleb orkiszowy	60 g	2 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	46.4 g	0.8 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Ryż jaśminowy	210 g	14 x Łyżka
Płatki owsiane (błyskawiczne)	120 g	12 x Łyżka
Makaron ryżowy	110.9 g	2.8 x Porcja
Płatki owsiane	90.9 g	9.1 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	80 g	8 x Łyżka
Kasza bulgur	50 g	3.8 x Łyżka
Mąka orkiszowa	45 g	3 x Łyżka
Mąka ryżowa	40 g	4 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy makadamia	92.6 g	6.2 x Łyżka
Masło orzechowe	50.4 g	3.4 x Łyżeczka
Babka płesznik	22.8 g	2.3 x Łyżka
Migdały w płatkach	15 g	1.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	10 g	0.7 x Łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	7 g	0.7 x Łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x Łyżeczka
INNE		
Miód pszczeli	77 g	3.2 x Łyżka
Musztarda	60 g	6 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sos sojowy ciemny	30.4 g	3 x Łyżka
Erytrol / Erytrytol	30 g	6 x Łyżeczka
Syrop klonowy	23.6 g	2.4 x Łyżka
Grzyby shiitake (suszone)	22.8 g	1.1 x Garść
Czekolada gorzka	10.6 g	1.8 x Kostka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	6 g	2 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	1.5 g	0.5 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT	200 g	0.8 x Szklanka
Serek naturalny do smarowania	119 g	4.8 x Łyżka
Skyr waniliowy	75 g	0.5 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	50 g	0.2 x Szklanka
Serek wiejski (bez laktozy)	50 g	0.2 x Opakowanie
Białko jaja kurczego	35 g	1 x Sztuka
Ser, gouda tłusty	22.8 g	1.5 x Plaster
Serek typu "Fromage", z czosnkiem	22.8 g	2.3 x Łyżeczka
Ser, mozzarella	15 g	1 x Kawałek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona słodka papryka	9.9 g	2 x Łyżeczka
Tymianek	6.1 g	1.5 x Łyżeczka
Sól biała	5.9 g	5.9 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Cynamon	4.6 g	0.9 x Łyżeczka
Kurkuma	4.6 g	0.9 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2.3 g	0.8 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 g	0.4 x Łyżeczka
Curry	1.6 g	1.6 x Szczypta
Bazylia (suszona)	0.8 g	0.2 x Łyżeczka
Sól himalajska	0.8 g	0.8 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Banan	540 g	4.5 x Sztuka
Ziemniaki	369.8 g	5.3 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Mango	246.5 g	0.9 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	243.5 g	12.2 x Sztuka
Papryka czerwona	243.3 g	1.7 x Sztuka
Jabłko	203.3 g	1.4 x Sztuka
Kapusta pak choi	200 g	13.3 x Liść
Truskawki, mrożone	200 g	2 x Szklanka
Czarne jagody	180 g	1.4 x Szklanka
Pomidory koktajlowe	180 g	9 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Marchew	124.2 g	2.8 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	114.1 g	1.1 x Opakowanie
Maliny	100 g	1.7 x Garść
Salata lodowa	100 g	5 x Liść
Groszek zielony	70 g	4.7 x Łyżka
Ogórek zielony (długi)	70 g	0.4 x Sztuka
Szparagi	60 g	2 x Sztuka
Ogórek	55.2 g	1.4 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	50 g	2.5 x Łyżka
Ogórek kwaszony	45.7 g	0.8 x Sztuka
Soczewica zielona	40 g	3.3 x Łyżka
Awokado	30.4 g	0.2 x Sztuka
Bazylia (świeża)	30 g	30 x Listek
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Salata	30 g	6 x Liść
Cebula czerwona	20 g	0.2 x Sztuka
Cytryna	20 g	0.3 x Sztuka
Imbir	15.2 g	3 x Plaster
Papryczka ostra (chili)	15.2 g	0.8 x Sztuka
Rukola	15.2 g	0.8 x Garść
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Chrzan tarty	3.8 g	0.8 x Łyżeczka

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 korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

