

Dietetyka Medyczna -
Poradnia Dietetyczna online
mgr inż. Paulina Roziewska
tel. 515 090 252
proziewska@gmail.com



Dieta 1600 kcal

JADŁOSPIS PRZYKŁADOWY

3 DNI

1600 KCAL



DZIEŃ 1

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z JABŁKIEM CYNAMONEM RODZYNKAMI I MIGDAŁEM - 373 g

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i zostawić na całą noc. Rano dodać bakalie, tarte jabłko i cynamon. Zalać ciepłym mlekiem lub całość lekko podgrzać.

- mleko, 2% tłuszczu	250.0	1 szklanka	117.5
- jabłko	50.0	0.5 mała sztuka	25.0
- migdały	12.0	10 sztuk	68.6
- rodzynki, suszone	20.0	10 sztuk	55.4
- cynamon	1.0	szczypta	0.0
- płatki owsiane	40.0	4 łyżki (górskie, błyskawiczne)	150.4
	RAZEM		416.9

II ŚNIADANIE

KANAPKI Z WĘDLINĄ - 313 g (2 kromki)

Posmaruj chleb masłem. Nałóż wędlinę, sałatę. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i suszony pieprz.

- chleb żytni razowy	50.0	2*kromka	113.5
- masło ekstra	10.0	łyżeczka czubata	74.8
- polędwica z indyka	40.0	2*plaster	42.0
- sałata masłowa	12.0	2*liść większy	1.9
- pomidory, czerwone	192.0	średnia sztuka	32.6
- koper ogrodowy	8.0	łyżka	2.6
- pieprz czarny	1.0	szczypta	2.5
	RAZEM		270.0

PRZEKĄSKA

SAŁATKA Z RUKOLI Z KURCZAKIEM - 408 g

Ułóż rukolę w salaterce, obierz pomarańczę i grejpfruta nad małą miseczką, tak aby nie tracić soku, usuń białe wewnętrzne otoczki i podziel owoce na części, zdejmując osłonki. Rozłóż na rukoli części owoców, a na nich części kurczaka (upieczonego wcześniej w folii w piekarniku). Wymieszaj sos: oliwę z sokiem z cytrusów, solą i pieprzem. Polej sałatkę sosem, z pokrojonego w kostkę chleba zrób grzanki na patelni. Posyp grzanki na sałatkę.

- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50.0	0.5 porcji	49.0
- mix sałat z roszponką (Vital Fresh)	100.0	Mix sałat Vital Fresh	16.0
- grejpfruta	140.0	pół średniego	56.0
- pomarańcza	100.0	0.5 mała sztuka	47.0
- oliwa z oliwek	2.0	łyżeczka	17.9
- słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6
- pieprz czarny	1.0		2.5
	RAZEM		276.0



DZIEŃ 1

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

OBIAD

DELIKATNE SPAGHETTI BEZMIĘSNE - 517 g (talerz)

Ugotować makaron na półtwardo,

zeszklić cebulę na oliwie wraz z czosnkiem rozgniecionym, dodać pomidory, dusić wraz z cukinią pokrojona w kostkę,

przyprawy: przyprawa włoska lub ziota prowansalskie, , sól, pieprz, świeża bazylia

- makaron razowy	50.0		183.5
- pomidor	250.0		37.5
- cebula	50.0		16.5
- czosnek	7.0		10.6
- oliwa z oliwek	10.0		89.7
- cukinia	150.0		25.5
	RAZEM	517.0	363.3

KOLACJA

Warzywa pokroić, wymieszać z serem.

- serek wiejski LEKKI	150.0	1 opakowanie	127.5
- Pomidor	192.0	1 średnia sztuka	28.8
- ogórek	100.0		14.0
- szczypiorek	100.0		34.0
- chleb żytni razowy	31.0	1 kromka	70.4
	RAZEM	573.0	274.7



DZIEŃ 2

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

ŚNIADANIE

PASTA Z AVOKADO I JAJKA - 202 g

Wszystko razem zmiksować na jednolitą masę, doprawić solą i pieprzem. Chleb posmaruj pastą. Można posypać koperkiem.

- cebula	10.0	plaster	3.3
- czosnek	2.0	ząbek mały	3.0
- sok cytrynowy	5.0	łyżeczka	1.5
- awokado	70.0	pół sztuki	118.3
- masło 82%	5.0		13.4
- chleb żytni razowy	60.0	2 kromki	136.2
- jaja gotowane	50.0	sztuka	70.0
	RAZEM		345.8

II ŚNIADANIE

SAŁATKA OWOCOWA Z CYNAMONEM (E) - 348 g

Pokrój banana i kiwi na plasterki, wymieszaj je z kawałkami pomarańczy, posyp 1 łyżką płatków migdałowych i cynamonem. (1 porcja)

- banan	120.0	1 sztuka	116.4
- kiwi	70.0	1 sztuka	42.0
- pomarańcza	150.0	1 sztuka	70.5
- Migdały	6.0	5 sztuk	34.3
- cynamon mielony	2.0	1/2 łyżeczki	4.9
	RAZEM		268.2

PRZEKĄSKA

- Serek wiejski LEKKI	100.0	1 porcja	85.0
- płatki owsiane	30.0	3 łyżka (górskie, błyskawiczne)	112.8
	RAZEM		197.8



DZIEŃ 2

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

OBIAD

DORSZ Z KASZĄ I SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ - 775 g

Kaszę ugotować. Dorsza położyć na folię. Skrop cytryną. posyp ziołami do ryby. Obłóż rybę piórkami z papryki i pora. Zamknij szczelnie foliowe opakowanie. Piecz w piekarniku ok 15-20 min w temperaturze ok 180 stopni.

Podawać z surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, natką, papryką i kaszą.

- dorsz, świeży	200.0		154.0
- sok z cytryny	3.0	łyżeczka	0.0
- papryka czerwona	75.0	pół średniej sztuki	21.0
- papryka żółta	105.0	0.5 sztuki	28.4
- natka pietruszki	12.0	2*1 łyżeczka posiekanej	4.9
- por	35.0	0.5 połowa małej sztuki	10.2
- kasza gryczana prażona	50.0		172.0
- Kapusta kiszona	150.0	porcja	30.0
- papryka	50.0	1/4 sztuki	14.0
- jabłko	50.0	pół małego	25.0
- oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7
	RAZEM		541.9

KOLACJA

SAŁATKA GRECKA Z GRZANKĄ CZOSNKOWĄ. - 606 g

Salatka grecka bez fety: składniki: 1/2 średniej wielkości główki sałaty, średni ogórek gruntowy - 1 sztuka, mały pomidor - 1 sztuka, czarne oliwki - 5 sztuk, czerwona papryka - 1/2 sztuki

Sos sałatkowy grecki: łyżka oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny, szczypta soli, łyżeczka ziół prowansalskich

Grzanka czosnkowa light: W opiekaczu lub w piekarniku zarumieniamy pieczywo, smarujemy 1/2 łyżeczki margaryny wymieszanej z 1/2 zębka czosnku (lub posypujemy kromkę czosnkiem suszonym).

- sałata	200.0		28.0
- ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5
- pomidor	108.0	mała sztuka	16.2
- oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2
- papryka czerwona	100.0	1.5 pół średniej sztuki	28.0
- oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7
- sok cytrynowy	8.0		2.4
- masło 82%	5.0		13.4
- czosnek	3.0	mały ząbek	4.6
- chleb żytni razowy	48.0	kromka	109.0
	RAZEM		324.0



DZIEŃ 3

waga
[g] miara domowa energia
[kcal]

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI - 307 g

Mleko zagotować, dodać otręby oraz płatki owsiane wraz z owocami i migdałami. Przykryć i odstawić na 3 min, aż płatki zmiękną.

- mleko 2% tłuszczu	200.0	szklanka	94.0
- płatki owsiane	24.0	3 łyżki błyskawicznych	90.2
- otręby pszenne	3.0	plaska łyżka	8.0
- migdały, płatki	10.0	1 łyżka	61.2
- banan	12.0		120
	RAZEM		373.0

II ŚNIADANIE

- masło 82%	5.0	łyżeczka	36.0
- musztarda miodowa	5.0		8.1
- polędwica z indyka	40.0	2 plastry	49.0
- sałata lodowa	50.0		7.0
- ogórek	111.0	krótki szklarniowy	15.5
- chleb razowy	50.0		127.0
- banan	115.0	średnia sztuka	111.6
	RAZEM		354.2

Kanapka z dodatkami + banan

PRZEKĄSKA

- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	kubek	108.0
- mandarynki	176.0	2*duża sztuka	79.2
	RAZEM		187.2

OBIAD

BURGERY Z BURAKÓW - 220 g

Buraki obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Kaszę jaglaną przepłukać na sitku, zalać szklanką wody i ugotować. Pestki słonecznika uprażyć na suchej patelni.

Cebulę i czosnek posiekać. Wymieszać buraki, kaszę, cebulę i czosnek. Wlać oliwę, sok z cytryny, dodać pestki słonecznika, białka oraz posiekane zioła.

Uformować mniej więcej 7-centymetrowe kotlety, ułożyć na blasze wyścielonej papierem do pieczenia. Piec około 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. Po 20 minutach odwrócić kotlety na drugą stronę. BURGERA umieścić w bułce posmarowanej musztardą, dodać pomidor, ogórek, sałatę. Smacznego

- burak	130.0	1/3 * duża sztuka	54.6
- mąka jaglana	23.0		85.8
- słonecznik, nasiona	10.0	2/3 * łyżka	58.4
- cebula	23.0	1/3 * mała sztuka	7.6



DZIEŃ 3

	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
- czosnek	3.0	1 * mały ząbek	4.6
- Oliwa z oliwek extra virgin	10.0	1/3 * 1 łyżka	88.2
- sok z cytryny	2.0	1/3 * łyżka	0.0
- białko jaja kurzego	11.0	1/3 * sztuka (kl. wagowa M)	5.3
- Natka pietruszki	4.0	2/3 * łyżeczki posiekanej	1.6
- lubczyk świeży	2.0		0.0
- oregano suszone	2.0		5.3
- bułki grahamki	50.0	sztuka	131.0
- sałata lodowa	50.0		7.0
- pomidor	108.0	mała sztuka	16.2
- ogórki, konserwowe	23.0	sztuka mała	5.5
	RAZEM		471.1

KOLACJA

OMLET Z CUKINII - 547 g (sztuka)

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odcedź nadmiar soku, następnie wymieszaj z białkiem jaja, mąką, przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni. Przygotuj sałatkę z pomidora z koperkiem. Ułóż sałatkę na omlecie, złóż na pół.

- cukinia	225.0	mniejsza sztuka	38.3
- białko jaja kurzego	66.0	2*sztuka (kl. wagowa M)	31.7
- mąka pszenna, typ 1850	15.0		49.0
- olej rzepakowy uniwersalny	8.0	łyżka	72.0
- sól biała	1.0		0.0
- pieprz czarny	1.0		2.5
- pomidory, czerwone	192.0	średnia sztuka	32.6
- koper ogrodowy	8.0	łyżka	2.6
- chleb żytni razowy	31.0	kromka	70.4
	RAZEM		299.1



LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 3

DRUGIE DANIA MIĘSNE

Kapusta kiszona 150 [g] Papryka 60 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

Migdały 18 [g] migdały, płatki 10 [g] słonecznik, nasiona 47 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

jaja gotowane 50 [g]

DODATKI DO DAŃ

Musztarda miodowa 5.0 [g] sok z cytryny 5.0 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry 50 [g] polędwica z indyka 80 [g]

NABIAŁ I JAJA

Serek wiejski LEKKI 250 [g] białko jaja kurzego 80 [g] jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180 [g]

masło ekstra 10 [g] mleko 2% tłuszczu 450 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok cytrynowy 13 [g]

OWOCE I PRZETWORY

Rodzynki, suszone 20 [g] awokado 110 [g] banan 380 [g]

banan 120 [g] grejpfrut 220 [g] jabłko 140 [g]

kiwi 90 [g] mandarynki 240 [g] oliwki zielone marynowane, konserwowe 16 [g]

pomarańcza 350 [g]



PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	2.0 [g]	koper ogrodowy	18 [g]	lubczyk świeży	2.0 [g]
oregano suszone	2.0 [g]	pieprz czarny	3.0 [g]	sól biała	1.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży	270 [g]
---------------	---------

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek extra virgin	10 [g]	masło 82% light)	15 [g]	olej lniany	4.0 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	8 [g]	oliwa z oliwek	32 [g]		

WARZYWA I PRZETWORY

Natka pietruszki	16 [g]	Papryka czerwona	210 [g]	Papryka żółta	110 [g]
Pomidor	700 [g]	Salata	270 [g]	burak	180 [g]
cebula	100 [g]	cukinia	440 [g]	czosnek	18 [g]
mix sałat z roszponką (Vital Fresh)	100 [g]	ogórek	450 [g]	ogórki, konserwowe	23 [g]
pomidory, czerwone	400 [g]	por	70 [g]	sałata lodowa	110 [g]
sałata masłowa	16 [g]	szczypiorek	120 [g]		

ZBOŻOWE

bułki grahamki	50 [g]	chleb razowy	50 [g]	chleb żytni razowy	220 [g]
kasza gryczana prażona, gotowana	90 [g]	makaron razowy	50 [g]	mąka jaglana	23 [g]
mąka pszenna, typ 1850	15 [g]	otręby pszenne	3.0 [g]	płatki owsiane	100 [g]

