

JADŁOSPIS PO GASTREKTOMII – 1300 KCAL

DZIEŃ 1	śniadanie	Jajko na miękko z pieczywem	podwieczerek	Koktajl z natki pietruszki
	II śniadanie	Koktajl bananowy	kolacja	Twarożek oliwkowy z pieczywem
	obiad	Ziołowe pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ryżem		
DZIEŃ 2	śniadanie	Pieczywo z pastą z awokado i twarożku	podwieczerek	Jogurt z bananem
	II śniadanie	Koktajl ze szpinakiem	kolacja	Frytki z batata
	obiad	Łosoś gotowany na parze z makaronem w sosie dyniowym		
DZIEŃ 3	śniadanie	Owsianka z malinami i siemieniem lnianym	podwieczerek	Koktajl ananasowy
	II śniadanie	Koktajl z gruszki i mango	kolacja	Omlęt ze szpinakiem i pomidorkami
	obiad	Zupa ziemniaczana		
DZIEŃ 4	śniadanie	Grzanka ze szpinakiem	podwieczerek	Koktajl borówkowy
	II śniadanie	Waniliowy serek z borówkami	kolacja	Kasza jaglana z fasolką szparagową
	obiad	Zapiekana cukinia z pomidorami		
DZIEŃ 5	śniadanie	Pieczywo z omeletem i pomidorem	podwieczerek	Zielone smoothie ze szpinakiem
	II śniadanie	Koktajl borówkowo-malinowy	kolacja	Wstążki z cukinii z pietruszkowym pesto
	obiad	Dorsz duszony z warzywami		
DZIEŃ 6	śniadanie	Owsianka z ananasem	podwieczerek	kefir, 2% tłuszczu
	II śniadanie	Jogurt z pomarańczą i orzechami	kolacja	Salatka pomidorowa z grzankami
	obiad	Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną		
DZIEŃ 7	śniadanie	Dyniowa szakszuka	podwieczerek	Koktajl kawowo-bananowy
	II śniadanie	Zupa krem z groszku i cukinii	kolacja	Salatka z mozzarellą i oliwkami
	obiad	Kotlety mielone z indyka z surówką z marchwi i jabłka		

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

JAJKO NA MIĘKKO Z PIECZYWEM



Jajko ugotuj na miękko. Chleb posmaruj serkiem, ułóż na nim listki roszponki i plasterki sparzonego pomidora bez skórki.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
chleb orkiszowy jasny	30	1 kromka	75.9	3.0	1.8	12.9
serek śmietankowy do smarowania, naturalny	10	1 łyżeczka	24.3	0.6	2.3	0.3
roszponka	10	garstka	2.3	0.2	0.0	0.4
pomidory, czerwone (bez skórki)	110	1 mała sztuka	17.5	1.0	0.2	3.2
RAZEM	210		190.0	11.0	9.2	17.1

II ŚNIADANIE

KOKTAJL BANANOWY

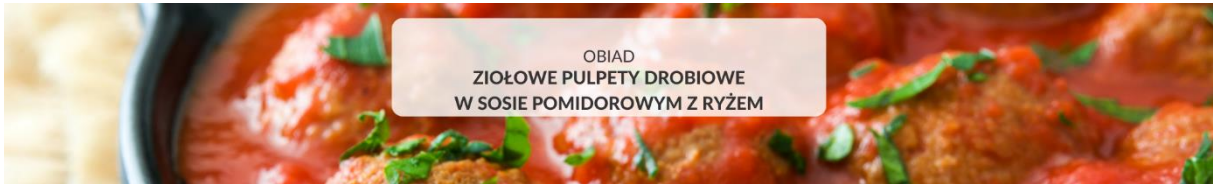


Zmiksuj banana z dodatkiem Nutramil Protein o smaku waniliowym rozmieszany z 150 ml wody oraz płatkami owsianymi na koktajl.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
Nutramil Protein, smak waniliowy	70	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.5	18.8	10.7	32.2
płatki owsiane	20	2 łyżka (górskie)	75.2	2.4	1.4	13.9
RAZEM	170		453.3	22.0	12.4	64.9

OBIAD

ZIOŁOWE PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM Z RYŻEM



Kurczaka zmiel. Dopraw posiekaną pietruszką i bazylią, pieprzem, solą, oregano. Wymieszaj z startą na tarce mozzarellą i uformuj pulpeciki. Na oliwie podduś przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj pulpeciki i zalej passatą. Przykryj pokrywką i duś przez 5-6 minut. Włóż na patelnię pulpeciki i przykryj pokrywką. Po 4 minutach delikatnie przewróć pulpety na drugą stronę. Gotuj jeszcze 3-4 minuty. Podawaj z ugotowanym ryżem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mielone	100	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
bazyli suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Mozzarella light	30	0.25 kulka	52.3	6.3	2.8	0.5
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
passata pomidorowa	120	0.5 szklanki	44.4	2.0	0.2	8.5
ryż jaśminowy	40	porcja suchego	137.6	2.7	0.3	31.6
RAZEM	305		391.2	33.3	9.8	43.7

PODWIECZOREK

KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI

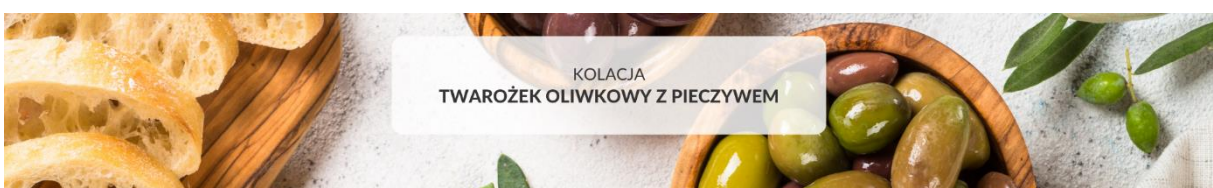


Wyciśnij sok z cytryny, pietruszkę umyj, jabłko umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Zmiksuj składniki z dodatkiem wody w ilości zależnej od preferowanej konsystencji.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok ze świeżej cytryny	25	z 0.5 cytryny	5.3	0.1	0.0	1.7
pietruszka, liście	30	1 pęczek	14.7	1.3	0.1	2.7
jabłko	120	1 mała sztuka	60.0	0.5	0.5	14.5
RAZEM	175		80.0	1.9	0.6	18.9

KOLACJA

TWAROŻEK OLIVKOWY Z PIECZYWEM



Zmiksuj twaróg z oliwkami i szczyptą pieprzu. Zjedz z pieczywem i pokrojoną na paski papryką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	50	1 plaster	64.0	8.8	2.4	1.9
oliwki zielone marynowane, konserwowe	25	10 sztuk	33.0	0.3	3.2	1.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb orkiszowy jasny	30	1 kromka	75.9	3.0	1.8	12.9
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
RAZEM	145		187.4	12.8	7.5	18.9

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1301.9 kcal	81 g	39.5 g	163.5 g

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

PIECZYWO Z PASTĄ Z AWOKADO I TWAROŻKU



Twarożek rozgnieć widelcem z miękkim awokado, dodaj odrobinę soli, pieprzu, suszonych ziół. Wymieszaj z posiekaną natką pietruszki. Pastę zjedz z pieczywem. Podaj z pokrojonym na ósemki pomidorem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	50	1 plaster	64.0	8.8	2.4	1.9
awokado	35	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
zioła prowansalskie	2	0.5 łyżeczki	5.6	0.3	0.1	1.2
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
chleb orkiszowy jasny	30	1 kromka	75.9	3.0	1.8	12.9
pomidory, czerwone (bez skórki)	110	1 mała sztuka	17.5	1.0	0.2	3.2
RAZEM	230		226.6	14.0	9.9	22.8

II ŚNIADANIE

KOKTAJL ZE SZPINAKIEM



Szpinak umyj, owoce obierz i pokrój w cząstki, przełóż do urządzenia miksującego, dolej wody w ilości zależnej od preferowanej konsystencji i zmiksuj całość na koktajl.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak, świeży	30	1 garść	6.3	0.8	0.1	0.9
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
jabłko	75	0.5 sztuki	37.5	0.3	0.3	9.1
RAZEM	255		114.3	2.4	0.7	26.9

OBIAD

ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z MAKARONEM W SOSIE DYNIOWYM



Makaron i dynię ugotuj osobno w garnuszkach. Ugotowaną dynię zmiksuj na sos z dodatkiem rozmieszanego w 1/4 szklanki wody Nutramil Protein o smaku neutralnym, dopraw solą, pieprzem i bazylią i wymieszaj z makaronem. Rybę dopraw i ugotuj na parze. Kawałki ryby dodaj do makaronu. Gotowe danie posyp pietruszką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron pszenny "kokardki"	35	porcja suchego	136.8	4.6	1.2	27.4
dynia mrożona (np. Hortex)	100	porcja	57.0	1.8	0.1	14.4
Nutramil Protein, smak neutralny	70	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.5	18.8	10.7	32.2
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
łosoś, świeży	100	1 porcja	142.0	19.8	6.3	0.0
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	310		643.2	45.6	18.4	75.5

PODWIECZOREK

JOGURT Z BANANEM



Jogurt przelóż do miseczki. Dodaj plasterki banana i siemię lniane.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek	90.0	6.5	3.0	9.3
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	3	1 łyżeczka, mielone	16.0	0.5	1.3	0.9
RAZEM	235		183.6	7.8	4.5	29.0

KOLACJA

FRYTKI Z BATATA



Obierz i pokrój batata w kształt frytek. Wymieszaj w misce razem z oliwą i przyprawami. Ułóż kawałki warzywa na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce w taki sposób, aby się nie stykały. Piecz około 35 minut w 180 stopniach. Gotowe frytki posyp posiekany koperkiem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	130	porcja	111.8	2.1	0.1	26.1
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
RAZEM	145		164.4	2.5	5.2	28.0

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1332.1 kcal	72.3 g	38.7 g	182.1 g

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z MALINAMI I SIEMIENIEM LNIANYM



Płatki owsiane ugotuj na mleku i przelóż do miseczki. Maliny rozmroź i podgrzej w garnuszku, polej powstałym musem owsiankę. Posyp posiekanymi orzechami.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżka (górskie)	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125	0.5 szklanki	63.8	4.3	2.5	6.1
maliny, mrożone	50	porcja	21.5	0.7	0.1	6.0
orzechy włoskie	8	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
RAZEM	225		288.9	10.9	10.4	41.3

II ŚNIADANIE

KOKTAJL Z GRUSZKI I MANGO



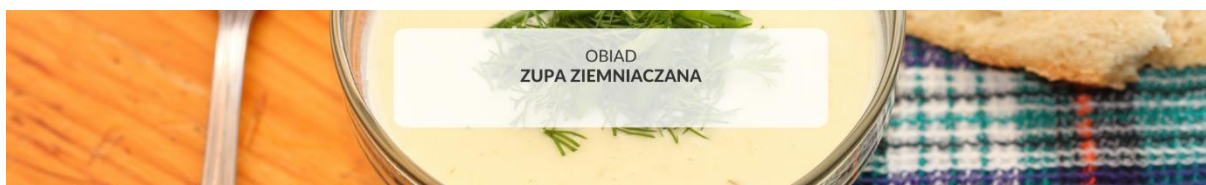
Gruszkę i mango obierz ze skórki. Pozbądź się gniazda nasiennego w gruszcze oraz wykrój pestkę w mango. Pokrój owoce w kostkę i zblenduj.

Dodaj wodę w ilości zależnej od preferowanej konsystencji, dodaj szczyptę cynamonu i ponownie zblenduj.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	130	1 średnia sztuka	75.4	0.8	0.3	18.7
mango	80	0.3 sztuki	55.9	0.4	0.2	13.8
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	255		114.3	2.4	0.7	26.9

OBIAD

ZUPA ZIEMNIACZANA



Warzywa: marchewkę, pietruszkę i selera obierz, pokrój w kostkę i zalej 1,5 szklankami zimnej wody. Gotuj pod przykryciem. Dodaj pokrojone kostkę ziemniaki i gotuj do miękkości. Z jogurtu i Nutramil Protein o smaku neutralnym zrób zawieszinę, wlej do zupy i zagotuj. Dopraw majerankiem. Gotową zupę posyp posiekanym koperkiem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
pietruszka, korzeń	25	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
seler korzeniowy	50	1 mały kawałek	15.0	0.8	0.1	3.9
ziemniaki	200	2 sztuki	154.0	4.0	0.2	35.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40	2 łyżki	24.0	1.7	0.8	2.5
Nutramil Protein, smak neutralny	70	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.5	18.8	10.7	32.2
majeranek suszony	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
koper	16	2 łyżki	5.2	0.4	0.1	1.0
RAZEM	450		528.9	27.1	12.2	81.7

PODWIECZOREK

KOKTAJL ANANASOWY



Ananasa pokrój na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki zmiksuj na jednolity koktajl. Spożyj od razu po przygotowaniu - koktajl pozostawiony na kilka godzin stanie się gorzki.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ananas	150	1 porcja	82.5	0.6	0.3	20.4
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	250	1 szklanka	50.0	0.3	2.3	6.8
RAZEM	400		132.5	0.8	2.5	27.2

KOLACJA

OMLET ZE SZPINAKIEM I POMIDORKAMI



Szpinak umyj i osusz. Na patelni rozgrzej oliwę i podduś posiekany ząbek czosnku. Dodaj szpinak i smaż 1-2 minuty. Dopraw solą. W miseczce energicznie roztrzep jajka widelcem z dodatkiem mleka, soli i pieprzu. Dodaj szpinak z patelni, wymieszaj łyżką. Wlej masę z powrotem na patelnię. Poukładaj pokrojone na połówki pomidorki. Ustaw mały ogień, przykryj patelnię pokrywą i podgrzewaj aż masa się zetnie przez ok. 5 minut. Gotowy omlet przełóż na talerz i pokrój na trójkąty.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak, świeży	30	1 garść	6.3	0.8	0.1	0.9
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0

czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	25	2 łyżki	12.2	0.8	0.5	1.2
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pomidorki koktajlowe	60	3 sztuki	13.2	0.7	0.3	2.9
RAZEM	225		223.7	15.1	15.6	7.2

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1307.7 kcal	55.1 g	41.3 g	190.7 g

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

GRZANKA ZE SZPINAKIEM



Szpinak zblanszuj na patelni z oliwą z posiekanym czosnkiem. Odłóż go na boki patelni, a na środku przygotuj sadzone jajko. Ułóż szpinak i gotowe jajko na kromce pieczywa. Podaj z ćwiartkami pomidora.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak, świeży	50	2 garstki	10.5	1.3	0.2	1.5
oliwa z oliwek	2.5	0.5 łyżeczki	22.4	0.0	2.5	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb orkiszowy jasny	30	1 kromka	75.9	3.0	1.8	12.9
pomidory, czerwone (bez skórki)	110	1 mała sztuka	17.5	1.0	0.2	3.2
RAZEM	245		203.4	11.8	9.6	19.5

II ŚNIADANIE

WANILIOWY SEREK Z BORÓWKAMI



Serek zmiksuj z Nutramil Protein o smaku waniliowym. Przełóż do miseczki i udekoruj borówkami.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	75	1.5 plastra	95.9	13.3	3.5	2.8
Nutramil Protein, smak waniliowy	70	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.5	18.8	10.7	32.2
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.3	0.1	7.3
RAZEM	195		424.9	32.5	14.4	42.2

OBIAD

ZAPIEKANA CUKINIA Z POMIDORAMI



OBIAD
ZAPIEKANA CUKINIA Z POMIDORAMI

Ugotuj kaszę. Cukinię przekrój wzdłuż na pół i wydrąż miąższ do miseczki, pozostawiając dwie łódki z cukinii. Rozgrzej olej na patelni, podduś posiekany czosnek. Po chwili dodaj pokrojone w kostkę pomidory i miąższ z cukinii oraz przyprawy. Dodaj kaszę i wymieszaj całość. Kiedy zawartość patelni zmięknie, przełóż ją do wydrążonych cukinii. Przykryj startą lub pokrojoną w plasterki mozzarellą. Zapiecz w piekarniku przez ok. 30 minut w temperaturze 190 stopni.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	200	1 mała sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
olej rzepakowy	8	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory, czerwone (bez skórki)	215	2 małe sztuki	35.0	1.9	0.4	6.5
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylija suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kasza bulgur	40	3 łyżki suchej	136.8	4.9	0.5	30.4
Mozzarella light	30	0.25 kulka	52.3	6.3	2.8	0.5
RAZEM	500		342.3	16.1	12.1	46.5

PODWIECZOREK

KOKTAJL BORÓWKOWY



PODWIECZOREK
KOKTAJL BORÓWKOWY

Garść borówek zmiksuj z jogurtem oraz pietruszką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.3	0.1	7.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek	90.0	6.5	3.0	9.3
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	205		120.5	7.0	3.2	16.9

KOLACJA

KASZA JAGLANA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ



KOLACJA
KASZA JAGLANA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Kaszę przepłucz gorącą wodą i ugotuj w 1/2 szklanki delikatnie osolonej wody (pod przykryciem, bez mieszania, przez 12

minut). Fasolkę ugotuj, posiekaj na mniejsze kawałki. Paprykę posiekaj w kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	40	porcja suchej	139.2	4.2	1.2	28.6
fasola szparagowa zielona, mrożona	80	garstka	31.2	1.4	0.2	6.0
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	165		229.8	6.2	6.5	37.8

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1320.8 kcal	73.6 g	45.8 g	162.9 g

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

PIECZYWO Z OMLETEM I POMIDOREM

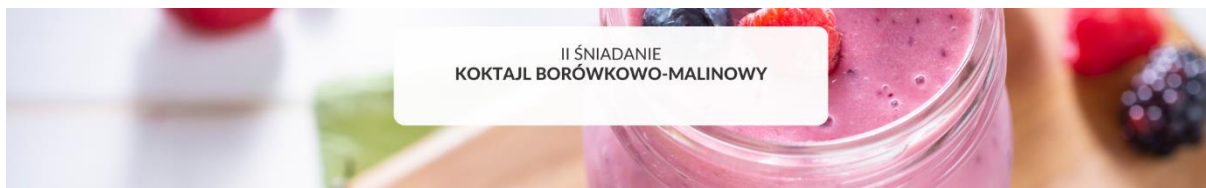


Jajko roztrzep z odrobiną soli i wlej na mocno rozgrzaną patelnię przeznaczoną do smażenia bez tłuszczu. Usmaż pod przykryciem omeleta. Zdejmij go z patelni i pokrój na duże kawałki. Pieczywo posmaruj twarożkiem, ułóż listki roszponki, kawałki omeleta i plasterki sparzonego i obranego ze skórki pomidora. Posyp posiekaną pietruszką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb orkiszowy jasny	60	2 kromki	151.8	5.9	3.5	25.7
serek śmietankowy do smarowania, naturalny	20	2 łyżeczki	48.6	1.2	4.6	0.6
roszponka	10	garstka	2.3	0.2	0.0	0.4
pomidory, czerwone (bez skórki)	110	1 mała sztuka	17.5	1.0	0.2	3.2
pietruszką, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
RAZEM	255		294.1	14.9	13.3	31.0

II ŚNIADANIE

KOKTAJL BORÓWKOWO-MALINOWY



Delikatnie rozmroź maliny. Wszystkie składniki zmiksuj na jednolitą masę. W razie potrzeby dodaj wodę do uzyskania rzadszej konsystencji.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.3	0.1	7.3
maliny, mrożone	75	0.25 opakowania	32.3	1.0	0.2	9.0
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	100	0.5 szklanki	20.0	0.1	0.9	2.7
RAZEM	225		80.8	1.4	1.3	18.9

OBIAD

DORSZ DUSZONY Z WARZYWAMI



Marchew i cukinię pokrój w kostkę. Zalej szklanką wody i duś w garnku. Kiedy woda odparuje, dodaj przecier pomidorowy i gotuj warzywa do miękkości. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Do gotowego sosu dodaj łyżkę oliwy, wymieszaj i ułóż rybę. Duś rybę w sosie pod przykryciem przez około 10 minut. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami posypanymi posiekanym koperkiem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
cukinia	55	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
passata pomidorowa	120	0.5 szklanki	44.4	2.0	0.2	8.5
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dorsz, świeży	100	porcja	77.0	17.7	0.7	0.0
ziemniaki	90	1 sztuka	69.3	1.8	0.1	15.8
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
RAZEM	430		292.0	23.0	9.2	31.0

PODWIECZOREK

ZIELONE SMOOTHIE ZE SZPINAKIEM



Szpinak umyj, osusz z nadmiaru wody i przełóż do pojemnika blendera. Dodaj natkę pietruszki, jabłko, kiwi, mleko roślinne, Immuven o smaku tropikalnym. Zmiksuj całość na smoothie.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak, świeży	30	1 garść	6.3	0.8	0.1	0.9
pietruszka, liście	20	0.5 pęczka	9.8	0.9	0.1	1.8
jabłko	75	0.5 sztuki	37.5	0.3	0.3	9.1
kiwi	80	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
Immuven, smak tropikalny	78	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.3	17.9	7.8	39.0
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	100	0.5 szklanki	20.0	0.1	0.9	2.7
RAZEM	385		422.5	20.7	9.6	64.7

KOLACJA

WSTĄŻKI Z CUKINII Z PIETRUSZKOWYM PESTO



Pokrój cukinię wzdłuż na kształt makaronu spaghetti (najlepiej obieraczką). Przygotuj pesto z natki pietruszki: zmiksuj nać pietruszki, twaróg, migdały. Dodaj oliwę. Podduś cukinię razem z pesto na patelni. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z pokrojonym w kostkę pomidorem bez skórki.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
pietruszka, liście	20	0.5 pęczka	9.8	0.9	0.1	1.8
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.3	3.2	7.4	3.3
ser twarogowy półtłusty	50	1 plaster	64.0	8.8	2.4	1.9
oliwa z oliwek	2.5	0.5 łyżeczki	22.4	0.0	2.5	0.0
sól biała	1	0.2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pomidory, czerwone (bez skórki)	110	1 mała sztuka	17.5	1.0	0.2	3.2
RAZEM	310		221.5	15.3	12.7	14.4

PODSUMOWANIE DNIA	energia	białko	tłuszcz	węglowodany
	1310.8 kcal	75.4 g	46.1 g	160.1 g

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z ANANASEM



Płatki ugotuj na mleku. Ugotowaną owsiankę wymieszaj z Immuven o smaku kawowym i przełóż do miseczki. Posyp ją kawałkami ananasa.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30	3 łyżka (górskie)	112.8	3.6	2.2	20.8
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125	0.5 szklanki	63.8	4.3	2.5	6.1
Immuven, smak kawowy	78	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.3	17.9	7.8	39.0
ananas	50	0.5 plastra	27.5	0.2	0.1	6.8
RAZEM	285		504.4	26.0	12.6	72.7

II ŚNIADANIE

JOGURT Z POMARAŃCZĄ I ORZECHAMI



Pomarańczę podziel na mniejsze kawałki. Zjedz z jogurtem w dowolnej formie.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek	90.0	6.5	3.0	9.3
RAZEM	300		160.5	7.8	3.3	26.3

OBIAD

POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ



Ciecierzycę mocz przez całą noc, następnie ugotuj. Ugotuj kaszę. Podsmaż na rozgrzanym oleju posiekaną cebulę. Dodaj

pokrojoną cukinię, dodaj pomidory, przyprawę i duś razem. Dodaj ciecierzycę i podgrzewaj chwilę pod przykryciem do połączenia składników. Na talerz wyłoż ugotowaną kaszę, polej gulaszem, posyp posiekaną pietruszką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cieciorka (ciecierzyca), dojrzałe nasiona, surowa	30	2.5 łyżki suchej	109.2	5.8	1.8	18.2
kasza jaglana	30	1.5 łyżki suchej	104.4	3.1	0.9	21.5
olej rzepakowy	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	125	0.5 szklanki	21.3	1.0	0.1	5.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.5	0.1	0.1	0.6
pietruska, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	330		315.5	12.0	8.3	51.7

PODWIECZOREK KEFIR



Wypij kubek kefiru na przekąskę.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kefir, 2% tłuszczu	200	1 kubek	100.0	6.8	4.0	9.4
RAZEM	200		100	6.8	4.0	9.4

KOLACJA

SAŁATKA POMIDOROWA Z GRZANKAMI



Chleb podpiecz w tosterze lub piekarniku i pokrój na mniejsze kawałki. Pomidory sparz, obierz ze skórki, pokrój w kostkę i rozłóż na umytej i porwanej na mniejsze kawałki sałacie. Posyp pokrojonym w kostkę awokado (awokado musi być dojrzałe i miękkie) i oliwkami. Przygotuj sos: wymieszaj oliwę z posiekaną pietruszką, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Polej sałatkę sosem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb orkiszowy jasny	30	1 kromka	75.9	3.0	1.8	12.9
pomidory, czerwone (bez skórki)	215	2 małe sztuki	35.0	1.9	0.4	6.5
roszponka	30	1 garść	6.9	0.6	0.1	1.1
awokado	35	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5

oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
pietruska, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
sól biała	1	0.2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	340		244.5	6.7	14.4	24.9

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1324.9 kcal	59.3 g	42.5 g	185.0 g

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

DYNIOWA SZAKSZUKA



Dynię podduś z przyprawami na patelni. Kiedy odparuje woda, dodaj oliwę. Po chwili wlej passatę. Na patelni rozgrzej drugą łyżeczkę oliwy i wlej passatę. Wbij jajko i poczekaj, aż się zetnie. Ułóż na wierzch plasterki mozzarelli i posiekaną pietruszką. Zjedz z kromką pieczywa.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia mrożona (np. Hortex)	100	1 porcja	57.0	1.8	0.1	14.4
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.5	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	60	0.25 szklanki	22.2	1.0	0.1	4.3
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
Mozzarella light	20	2 cienkie plasterki	33.5	4.0	1.8	0.3
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
chleb orkiszowy jasny	30	1 kromka	75.9	3.0	1.8	12.9
RAZEM	275		314.3	16.5	13.9	34.3

II ŚNIADANIE

ZUPA KREM Z GROSZKU I CUKINII



Marchewkę, pietruszkę i seler pokrój drobno i przełóż do garnka. Zalej szklanką wody i ugotuj wywar. Cukinię zetrzyj na tarce, włóż do osobnego garnuszka razem z groszkiem (w sezonie użyj świeżego groszku) i podduś razem. Dolewaj wywar z drugiego garnka i miksuj zupę, aż uzyskasz odpowiednią konsystencję. Dodaj przyprawy i wymieszaj. Przelej zupę do miski, zrób kleks z jogurtu.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	25	0.5 średniej sztuki	7.4	0.2	0.0	1.9
pietruszka, korzeń	25	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
seler korzeniowy	50	1 kawałek	15.0	0.8	0.1	3.9
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
groszek zielony, mrożony	80	0.5 szklanki	66.4	5.1	0.3	13.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15	0.5 łyżki	9.0	0.6	0.3	0.9
RAZEM	310		132.1	8.9	1.1	26.8

OBIAD

KOTLETY MIELONE Z INDYKA Z SURÓWKĄ Z MARCHWI I JABŁKA



Ugotuj ryż. Mięso zmiel, przełóż do miski, dodaj do niego jajko, ugotowany ryż, koperek, przyprawy i wymieszaj. Z masy uformuj kotleciki i ugotuj je na parze. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce i skrop sokiem z cytryny. Podaj pulpeciki z surówką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż jaśminowy	35	2 łyżki	120.4	2.3	0.2	27.6
mięso z piersi indyka, bez skóry	80	porcja	66.4	15.4	0.6	0.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
jabłko	60	0.5 małej sztuki	30.0	0.2	0.2	7.3
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	260		275.6	22.0	3.7	40.9

PODWIECZOREK

KOKTAJL KAWOWO-BANANOWY

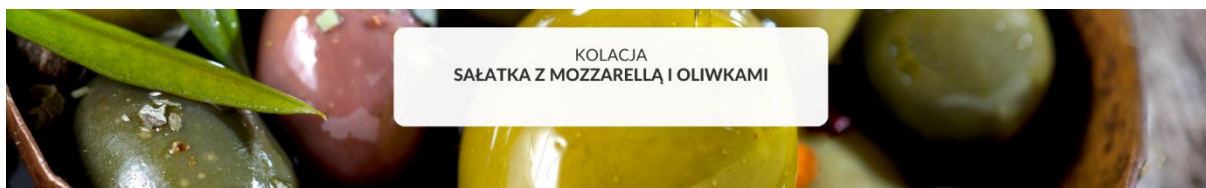


Zmiksuj banana, Immuven o smaku kawowym oraz napój kokosowy na koktajl.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
Immuven, smak kawowy	78	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.3	17.9	7.8	39.0
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	100	0.5 szklanki	20.0	0.1	0.9	2.7
RAZEM	260		397.9	18.8	8.9	60.5

KOLACJA

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I OLIVKAMI



Przygotuj sos: oliwę, miód, musztardę sól i pieprz wymieszaj ze sobą bardzo dokładnie. Sałatę umyj, osusz i przełóż na półmisek. Dodaj pokrojone dowolnie warzywa oraz mozzarellę. Polej sałatkę sosem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
miód pszczele	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sól biała	1	0.2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
roszponka	30	1 garść	6.9	0.6	0.1	1.1
ogórek	55	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.6
pomidory, czerwone (bez skórki)	110	1 mała sztuka	17.5	1.0	0.2	3.2
olivki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
Mozzarella light	30	0.25 kulka	52.3	6.3	2.8	0.5
RAZEM	260		187.8	9.1	10.5	15.4

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1307.6 kcal	75.4 g	38.1 g	178 g

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Immoven, smak kawowy	160 [g]
Immoven, smak tropikalny	80 [g]
Nutramil Protein, smak neutralny	140 [g]
Nutramil Protein, smak waniliowy	140 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	38 [g]
orzechy włoskie	18 [g]
siemię lniane	3.0 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	80 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mielone	100 [g]

NABIAŁ I JAJA

Mozzarella light	120 [g]
jaja kurze całe	380 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	550 [g]
kefir, 2% tłuszczu	200 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	280 [g]
ser twarogowy półtłusty	230 [g]
serek śmietankowy do smarowania, naturalny	30 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	550 [g]
--	---------

OWOCE I PRZETWORY

ananas	390 [g]
awokado	110 [g]
banan	390 [g]
borówka amerykańska	150 [g]
gruszka	180 [g]
jabłko	460 [g]
kiwi	100 [g]
maliny, mrożone	130 [g]
mango	120 [g]
passata pomidorowa	300 [g]
pomarańcza	420 [g]
sok ze świeżej cytryny	34 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	3.0 [g]
cynamon mielony	1.0 [g]
koper	43 [g]
kurkuma mielona	2.0 [g]
majeranek suszony	2.0 [g]

musztarda	10 [g]
oregano suszone	2.0 [g]
papryka, mielona	2.0 [g]
pieprz czarny	17 [g]
sól biała	17 [g]
tymianek suszony	1.0 [g]
zioła prowansalskie	2.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży	140 [g]
łosoś, świeży	100 [g]

SŁODYCZE

miód pszczeli	7 [g]
---------------	-------

TŁUSZCZE

olej rzepakowy	13 [g]
oliwa z oliwek	48 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	190 [g]
cebula	20 [g]
cieciorka (ciecierzyca), dojrzałe nasiona, surowa	30 [g]
cukinia	700 [g]
czosnek	14 [g]
dynia mrożona (np. Hortex)	200 [g]
fasola szparagowa zielona, mrożona	80 [g]
groszek zielony, mrożony	80 [g]
marchew	220 [g]
ogórek	80 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	70 [g]
papryka czerwona, słodka	90 [g]
pietruszka, korzeń	80 [g]
pietruszka, liście	110 [g]
pomidorki koktajlowe	60 [g]
pomidory, czerwone (bez skórki)	1150 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	130 [g]
roszponka	80 [g]
seler korzeniowy	170 [g]
szpinak, świeży	180 [g]
ziemniaki	390 [g]

ZBOŻOWE

chleb orkiszowy jasny	240 [g]
kasza bulgur	40 [g]
kasza jagłana	70 [g]
makaron pszenny "kokardki"	35 [g]
płatki owsiane	90 [g]
ryż jaśminowy	80 [g]