

Poradnia Dietetyczna
"SZCZYPIOREK"
dietetyk mgr Paulina Czarna

ul. Przybyszewskiego 161/163,
93-120 Łódź

tel. +48 533 - 991 - 296
kontakt@poradniaszczypiorek.pl



Zalecenia dietetyczne opracowane indywidualnie dla:

PRZYKŁADOWE MENU

7 DNI

1700 kcal



NIADANIE

TWARO EK Z CZOSNKIEM NIED WIEDZIM I OGÓRKIEM KISZONYM - 333 g

Płyny: woda z cytryn na czczo / melisa do niadania

1. Poł czy twaróg z jogurtem naturalnym, dorzuci czosnek nied wiedzi, szczypiorek i ogórek kiszony.
2. Twaro ek zje z pieczywem.

- chleb ytni razowy	70.0	2 kromki
- masło ekstra	5.0	1 cieniutko
- ser twarogowy półtłusty	125.0	2.5 plastra
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	69.0	3 łyki
- czosnek nied wiedzi	1.0	1 szczypta
- szczypiorek	3.0	1 łyeczka
- ogórek kwaszony	60.0	1 sztuka
	RAZEM	333.0

II NIADANIE

SHAKE SZPINAK-BANAN-MANDARYNKI - 354 g

1. Wszystkie składniki zmiksowa na gładko.

Woda redniozmineralizowana / niskosodowa w cięgu dnia

- Ma lanka spo ywacza	120.0	0.5 szklanki
- szpinak	30.0	1 gar
- banan	80.0	1 mała sztuka
- mandarynki	100.0	2 rednie sztuki
- orzechy nerkowca, surowe	10.0	5 sztuk
- olej lniany (Olejowy Raj)	4.0	1 łyeczka
- płatki owsiane	10.0	1 łyka (górskie)
	RAZEM	354.0

OBIAD

GULASZ DROBIOWY Z KALAFIOREM I MARCHEWK + KASZA GRYZANA NIEPALONA - 476 g

1. Mięso pokroić na kawałki.
2. Rozgrzać głęboką patelnię z pokrywką, wlać oliwę, dokładnie obsmażyć z każdej strony (około 10 minut).
3. Dodać pokrojone w kosteczkę cebulę oraz obrane i pokrojone na plasterki czosnek, smażyć razem przez chwilę.
4. Wlać bulion i sos sojowy, dodać paprykę w proszku, oregano, liście laurowe i ziele angielskie, świeżo zmielony pieprz oraz odrobinę soli, dodać pokrojonego kalafiora i marchewkę.
5. Do szklanki nalewać 50 ml, wymieszać z mąką ziemniaczaną i dodać do gulaszu, mieszać aż sos zagęstnieje, gotować około 40 minut, do mięsa dodać sałatę i warzywa.
6. Podawać z kaszą gryczaną.

Woda redniozmineralizowana / niskosodowa w ciągu dnia

- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80.0	porcja
- kalafior	100.0	5 - 6 różyczek
- marchew	50.0	0.5 redziej
- cebula	30.0	3 plastry
- czosnek	6.0	1 redni z bek
- Bulion warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki
- Sos sojowy	20.0	2 łyki
- mąka ziemniaczana	12.0	1 łyeczka
- kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyki
- oliwa z oliwek	8.0	1 łyka
	RAZEM	476.0

PODWIECZOREK

JABŁKO + MIX ORZECHÓW - 230 g

1. Zjeść przekąskę.

Woda redniozmineralizowana / niskosodowa w ciągu dnia

- jabłko	200.0	sztuka, wiązka
- orzechy nerkowca, surowe	10.0	5 sztuk
- orzechy włoskie	20.0	5 sztuk
	RAZEM	230.0

KOLACJA

TORTILLA Z FET , PAPRYK I CZERWON CEBUL - 237 g

1. Na tortilli uło y rozszponk , rozsmarowa fet , uło y papryk i czerwon cebul , zapieka w opiekaczu.

Płyn: herbata czystek / szklanka wody przed snem

- tortilla pełnoziarnista, wrap	62.0	1 sztuka
- ser sałatkowo - kanapkowy, półtusty	30.0	1 plaster
- Papryka czerwona	100.0	0.75 redniej sztuki
- rozszponka	25.0	1 gar
- Cebula czerwona	20.0	2 plastry
	RAZEM	237.0
	PODSUMOWANIE DNIA	1630.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNI 1 - 7

PRODUKT

tortilla pełnoziarnista, wrap 1 sztuka 70 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

orzechy nerkowca, surowe 10 sztuk 20 [g] orzechy włoskie 6 sztuk 45 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

Sos sojowy 2 ły ki 20 [g]

DODATKI DO DA

Bulion warzywny (porcja) 0.5 szklanki 130 [g] roszonek 1 gar 25 [g]

MI SO I PRZETWORY

mi so z piersi kurczaka, bez skóry 1 porcja 80 [g]

NABIAŁ I JAJA

Ma lanka spo ywca 1 szklanka 120 [g] jogurt naturalny, 2% tłuszczu 3 ły ki 70 [g]

masło ekstra 1 cieniutko 5.0 [g] ser sałatkowo - kanapkowy, półtłusty 1 plaster 30 [g]

ser twarogowy półtłusty 0.5 kostki 130 [g]

OWOCE I PRZETWORY

banan 1 mała sztuka 130 [g] jabłko 2 małe sztuki 280 [g]

mandarynki 2 rednie sztuki 140 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

czosnek nied wiedzy 1 szczypta 1.0 [g]

TŁUSZCZE

olej lniany (Olejowy Raj) 1 ły eczka 4.0 [g] oliwa z oliwek 1 ły ka 8 [g]



WARZYWA I PRZETWORY

Cebula czerwona	2 plastry	20 [g]	Papryka czerwona	0.5 redniej	120 [g]
cebula	3 plastry	35 [g]	czosnek	1 redni z bek	7 [g]
kalafior	5 - 6 ró yczek	170 [g]	marchew	0.5 redniej	70 [g]
m ka ziemniaczana	1 ły eczka	12 [g]	ogórek kwaszony	1 sztuka	60 [g]
szczypiorek	1 ły eczka	3.4 [g]	szpinak	1 gar	38 [g]

ZBO OWE

chleb ytni razowy	2 kromki	70 [g]	kasza gryczana niepalona	3 ły ki	45 [g]
płatki owsiane	1 ły ka (górskie)	10 [g]			

