

# Plan żywieniowy



PACJENT:  
przykładowy jadłospis



**DIETANA Poradnictwo Dietetyczne Anna Błaszak**  
tel. 884368468



Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka ze słoika z bananem, borówkami i pestkami słonecznika

II śniadanie

Kanapka z zielenią i pomidorkami

Obiad

Pstrąg pieczony w piekarniku podawany z warzywami na parze i ziemniakami

Podwieczorek

Koktajl arbuzowy z cytryną i miętą

Kolacja

Kabanosy z jajkami sadzonymi i warzywami

## Jadłospis

**Poniedziałek**▶ **Śniadanie (E: 354kcal, B o.: 13.81g, T: 10.76g, W o.: 53.25g)**

Owsianka ze słoika z bananem, borówkami i pestkami słonecznika (E: 354kcal, B o.: 13.81g, T: 10.76g, W o.: 53.25g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka ze słoika z bananem, borówkami i pestkami słonecznika - 1 porcja **Składniki:**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Borówka - 1 garść (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)

 **Sposób przygotowania:**

Do słoika wsypać płatki, słonecznik, banana i borówki (mogą być mrożone). Zalać mlekiem. Wstawić na noc do lodówki. Rano można zjeść na ciepło i na zimno (zakręcony słoik zabrać ze sobą i zjeść poza domem).

▶ **II śniadanie (E: 230kcal, B o.: 11.25g, T: 3.35g, W o.: 38.67g)**

Kanapka z zieleniną i pomidorkami (E: 230kcal, B o.: 11.25g, T: 3.35g, W o.: 38.67g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Kanapka z zieleniną i pomidorkami - 1 porcja **Składniki:**

- Polędwica z piersi kurczaka - 2 plastry (20g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Kielki rzodkiewki - 4 łyżki (32g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)

 **Sposób przygotowania:**

Pieczyczo obkładamy wędliną i podajemy z warzywami. Zielenina jest dowolna np. rzeżucha, kielki, sałaty.

▶ **Obiad (E: 400kcal, B o.: 28.81g, T: 11.82g, W o.: 40.9g)**

Pstrąg pieczony w piekarniku podawany z warzywami na parze i ziemniakami (E: 400kcal, B o.: 28.81g, T: 11.82g, W o.: 40.9g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Pstrąg pieczony w piekarniku podawany z warzywami na parze i ziemniakami - 1 porcja



### Składniki:

- Pstrąg tęczy, świeży - 1/2 sztuki (115g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Trio warzywne mrożone (brokuł, kalafior, marchewka) - (200g)



### Sposób przygotowania:

Filet pstrąga (łososiewy/tęczowy) oprószyć pieprzem cytrynowym (lub skropić sokiem z cytryny i popieprzyć). Upiec na papierze w piekarniku około 15 - 20 minut w 180 st C. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i sałatką.

## ► Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 2.61g, T: 0.52g, W o.: 33.94g)

Koktajl arbuzy z cytryną i miętą (E: 146kcal, B o.: 2.61g, T: 0.52g, W o.: 33.94g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Koktajl arbuzy z cytryną i miętą - 1 porcja



### Składniki:

- Arbuzy - 1 plaster (350g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



### Sposób przygotowania:

Z arbuza wyjąć pestki, zblendować, dodać sok z cytryny, wodę, ozdobić listkami mięty. INFO W przypadku braku czasu, arbuza nie blendować, a zjeść w kawałku.

## ► Kolacja (E: 418kcal, B o.: 33.2g, T: 26.31g, W o.: 11.37g)

Kabanosy z jajkami sadzonymi i warzywami (E: 418kcal, B o.: 33.2g, T: 26.31g, W o.: 11.37g)

1 porcja

---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** Kabanosy z jajkami sadzonymi i warzywami - 1 porcja



### Składniki:

- Jajka kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kabanosy z kurczaka Konspol - 2 sztuki (90g)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)
- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100g)



### Sposób przygotowania:

Jajka posadzić na patelni bez dodatku tłuszczu. Kabanosy zgrzać w wodzie. Podawać z warzywami.

## Lista zakupów



## Produkty zbożowe

- Chleb żytni 70g (2 kromki)
- Płatki owsiane 30g (3 łyżki)



## Warzywa

- Kielki rzodkiewki 32g (4 łyżki)
- Pomidor koktajlowy 300g (15 sztuk)
- Sałata lodowa 100g (1/4 sztuki)
- Trio warzywne mrożone (brokuł, kalafior, marchewka) 200g
- Ziemniaki, późne 180g (2 sztuki)



## Mleko i produkty mleczne

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200ml (3/4 szklanki)



## Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 100g (2 sztuki)
- Kabanosy z kurczaka Konspol 90g (2 sztuki)
- Polędwica z piersi kurczaka 20g (2 plastry)



## Ryby i owoce morza

- Pstrąg tęczowy, świeży 115g (1/2 sztuki)



## Owoce, orzechy i nasiona

- Arbuz 350g (1 plaster)
- Banan 60g (1/2 sztuki)
- Borówka 50g (1 garść)
- Cytryna 40g (1/2 sztuki)
- Słonecznik, nasiona, łuskane 10g (1 łyżka)



## Napoje

- Woda 100ml (1/3 szklanki)

---

## Lista zakupów

---



### Przyprawy



Mięta pieprzowa, świeża

5g (1 łyżeczka)

---