

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta bezmleczna

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z borówkami	ŚNIADANIE 07:00 Pudding jaglany z musem jabłkowym	ŚNIADANIE 07:00 Omlet na słodko z owocami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z miodem i sok	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Beta-karotenowe smoothie - wersja bezlaktozowa Figi, suszone	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Zupa krem z dyni i marchwi
OBIAD 13:00 Pierś z kurczaka w sezamie Kasza gryczana gotowana Fasolka szparagowa gotowana	OBIAD 13:00 Leczo z soczewicą Makaron penne	OBIAD 13:00 Duszona pierś z kurczaka w warzywach Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki ugotowane tłuczone
PODWIECZOREK 16:00 Sałatka owocowa pomarańcza-kiwi	PODWIECZOREK 16:00 Orzechy włoskie	PODWIECZOREK 16:00 Galaretka z owocami
KOLACJA 19:00 Jajka na miękko z brokułem i papryką	KOLACJA 19:00 Kanapki z pastą sardynkowo - pomidorową	KOLACJA 19:00 Kanapki z tofu - twarożkiem
K: 2020.0 / B: 85.2 T: 62.0 / WP: 253.7 F: 48.2 / WW: 25.2	K: 2016.2 / B: 79.9 T: 66.7 / WP: 256.2 F: 46.1 / WW: 25.8	K: 2009.0 / B: 82.9 T: 79.3 / WP: 224.0 F: 44.8 / WW: 22.3

KOMENTARZ

Dieta bezmleczna jest dietą eliminacyjną, taki sposób żywienia przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które nie tolerują zawartej w mleku laktozy, bądź też są uczulone na białka mleka.

Ważne, jest aby w diecie bezmlecznej pokryć codzienne zapotrzebowanie na wapń. Należy zwiększyć spożycie produktów, które są w bogate w wapń:

- warzywa: brokuły, fasolka szparagowa, buraki, kapusta pekińska
- owoce: maliny, pomarańcze, figi suszone, morele suszone
- strączki: fasola, groch, soczewica, soja
- produkty zbożowe: płatki owsiane, otręby pszenne, kasza gryczana
- żółtko jaj
- ryby: sardynki, sardynki (w tym szkielet ryb)
- orzechy laskowe, migdały, mak, nasiona słonecznika, napoje roślinne wzbogacane w wapń.

Produkty, które zawierają białka mleka krowiego:

- mleko i produkty mleczne
- mleko płynne, mleko pełne w proszku, mleko granulowane, mleko modyfikowane, kaszki mleczno-zbożowe, kaszki mleczno-zbożowo-owocowe na mleku modyfikowanym lub pełnym dla dzieci
- kefir, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt naturalny, jogurt smakowy
- sery białe twarogowe, homogenizowane
- sery żółte, pleśniowe, topione, ser typu feta, mozzarella
- śmietana, śmietanka, bita śmietana
- masło
- margaryny zawierające serwatkę
- desery mleczne

Produkty, które w swoim składzie mogą zawierać śladowe ilości białek mleka:

- produkty zbożowe: chałki i rogałe maślane, pieczywo pszenne, razowe, płatki śniadaniowe, kaszki zbożowe dla niemowląt i matych dzieci
- słodycze: ciasta, ciastka, czekolada, lody, herbatniki, batony, cukierki, żelki
- produkty mięsne: wędliny, kielbasy, pasztety, parówki, konserwy
- inne produkty: sosy, niektóre wyroby garmażeryjne Dobrym uzupełnieniem wapnia jest picie wody mineralnej ze zwiększoną ilością wapnia.

Poniedziałek

Kupuj - mleko roślinne wzbogacane w wapń.

ŚNIADANIE 07:00

K:469.0 / B:15.3 / T:12.0 / WP:65.4 / F:12.4 / WW:6.4

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

- Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
- Figi, suszone - 42 g (3 x Sztuka)
- Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp borówkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:327.7 / B:6.1 / T:1.3 / WP:69.5 / F:7.1 / WW:6.9

KANAPKA Z MIODEM I SOK

- Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)
- Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj miodem.
2. Wypij sok.

OBIAD 13:00

K:546.1 / B:37.7 / T:21.0 / WP:47.0 / F:10.3 / WW:4.6

PIERŚ Z KURCZAKA W SEZAMIE

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
- Sezam, nasiona - 20 g (2 x Łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
- Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyzeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pierś dopraw solą, pieprzem i słodką papryką w proszku a następnie obtocz w sezamie.
2. Rozgrzej olej na patelni i usmaż na złoty kolor, tj około 2 minuty z każdej strony.



KASZA GRYZCZANA GOTOWANA
Kasza gryczana - 60 g (4.6 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA
Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

PODWIECZOREK 16:00

K:238.9 / B:4.9 / T:9.8 / WP:29.4 / F:6.4 / WW:2.9

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZA-KIWI
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami.

KOLACJA 19:00

K:438.3 / B:21.2 / T:17.9 / WP:42.4 / F:12.0 / WW:4.4

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

SUMA K:2020.0 B:85.2 T:62.0 WP:253.7 F:48.2 WW:25.2

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:448.6 / B:10.3 / T:12.7 / WP:70.5 / F:8.3 / WW:7.0

PUDDING JAGLANY Z MUSEM JABŁKOWYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 40 g (3.1 x łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem i odrobiną wody do pożądanej konsystencji.
2. Jabłko obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na puree.
3. Pudding wyłóż do miski, na górę mus i płatki migdałów.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:351.8 / B:14.5 / T:6.6 / WP:55.9 / F:13.3 / WW:5.5

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE - WERSJA BEZLAKTOZOWA

Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Otręby owsiane - 21 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

FIGI, SUSZONE

Figi, suszone - 28 g (2 x Sztuka)

Przepis - jest na dwie porcje (zjedź połowę porcji)

OBIAD 13:00

K:595.7 / B:26.2 / T:13.8 / WP:84.1 / F:14.9 / WW:8.6

LECZO Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Pieczonek uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż cebulę na oliwę z oliwek.
2. Dodaj pokrojone w plasterki pieczonek oraz pokrojone w dużą kostkę paprykę i cukinię.
3. Duś około 10 minut. Następnie dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy oraz opłukaną na sitku soczewicę i zalej wszystko pomidorami z puszki.
4. Duś aż soczewica będzie miękka (przez ok. 10 minut).
5. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki.

MAKARON PENNE

Makaron penne - 70 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK 16:00

K:199.8 / B:4.8 / T:18.1 / WP:3.4 / F:2.0 / WW:0.4

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedź jako przekąskę.

Przepis - jest na dwie porcje (zjedź połowę porcji) Na jedną porcję przypada 3 kromki pieczywa.

KANAPKI Z PASTĄ SARDYNKOWO - POMIDOROWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb graham - 180 g (6 x Kromka)

Sardynka w oleju - 125 g (1 x Opakowanie)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0,5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Odsącz sardynki i zmiksuj je w blenderze z pokrojonym pomidorem, oliwą, pietruszką i ulubionymi przyprawami.

2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż pokrojoną paprykę.

SUMA K:2016.2 B:79.9 T:66.7 WP:256.2 F:46.1 WW:25.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:506.4 / B:20.4 / T:25.0 / WP:47.6 / F:5.7 / WW:4.7

OMLET NA SŁODKO Z OWOCAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 25 g (0.5 x Garść)
Mąka ryżowa - 20 g (2 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka, banany, mąkę, cynamon, mąkę ryżową dokładnie wymieszaj w blenderze.
2. Na patelni rozsmaruj ręcznikiem papierowym olej, smaż na średnim ogniu przez 6 minut. Następnie przełóż na talerzyk i odwróć na drugą stronę na patelnię. Smaż przez kolejne 2 minuty.
3. Podaj z masłem orzechowym i sezonowymi owocami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:314.3 / B:9.1 / T:17.0 / WP:25.9 / F:12.0 / WW:2.6

ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dyń - 200 g (1 x Kawatek)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Grzanki (zwykłe) - 20 g (2 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju.
2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku, pieprz i sól do smaku.
3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem.
5. Podawaj z natką pietruszki (możesz dodać jogurtu roślinnego, albo mleczko kokosowe), posyp grzankami i dynkami.

OBIAD 13:00

K:592.1 / B:32.1 / T:23.0 / WP:57.5 / F:13.4 / WW:5.7

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 75 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

GALARETKA Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Borówki amerykańskie - 200 g (4 x Garść)

Galaretka owocowa (w proszku) - 75 g (1 x Opakowanie)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Przyrządź galaretkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Przełóż do pucharków/ miseczek.
3. Pokrój owoc, posiekaj orzechy. Dodaj do galaretki.

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z TOFU - TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Chleb żytni razowy - 270 g (9 x Kromka)

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Napój sojowy bez cukru - 25 g (0.1 x Szklanka)

Szczypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut


1. Tofu zmiksuj blenderem na gładką masę, razem z mlekiem roślinnym, sokiem z cytryny, olejem.
2. Dopraw do smaku. Pobaw się przyprawami.
3. Skrój szczypiorek, nie bój się jego dużej ilości. Wymieszaj z twarogiem.
4. Kromki chleba posmaruj tofu-twarogiem, nałóż szpinak.
5. Podaj z pomidorkami koktajlowymi.

SUMA K:2009.0 B:82.9 T:79.3 WP:224.0 F:44.8 WW:22.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
MIEŚSO I WYROBY MIEŚNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawatek
RYBY I OWOCE MORZA		
Sardynka w oleju	125 g	1 x Opakowanie
NAPOJE		
Napój sojowy bez cukru	525 g	2.1 x Szklanka
Sok marchwiowy	350 g	1.4 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	67 g	6.7 x łyżka
Oliwa z oliwek	50 g	5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	270 g	9 x Kromka
Chleb graham	240 g	8 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Grzanki (zwykłe)	20 g	2 x łyżka
INNE		
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Galaretka owocowa (w proszku)	75 g	1 x Opakowanie
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron penne	70 g	1 x Szklanka
Kasza gryczana	60 g	4.6 x łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
Kasza jaglana	40 g	3.1 x łyżka
Otręby owsiane	21 g	3 x łyżka
Mąka ryżowa	20 g	2 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Sezam, nasiona	20 g	2 x łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Ziele angielskie	9 g	9 x Sztuka
Mielona słodka papryka	8 g	1.6 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Kurkuma	5 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	5 g	5 x Listek
Sól biała	5 g	5 x Szczypta
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Cynamon	1 g	0.2 x łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Papryka czerwona	355 g	2.5 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	275 g	5.5 x Garść
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Ziemiaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawatek
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	150 g	0.3 x Opakowanie
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	72 g	6 x łyżka
Figi, suszone	70 g	5 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Szczypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Czosnek	5 g	1 x Żąbek

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywności



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Strona 9 z 9

Dięte odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com

