

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta Wegetariańska

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 08:00 Kanapki z orzechowym twarożkiem	ŚNIADANIE 08:00 Owsianka z jabłkiem i rodzynkami	ŚNIADANIE 08:00 Kanapki z twarożkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 Wafle ryżowe z domową nutellą	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 Kanapki z guacamole	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 Wafle ryżowe z masłem orzechowym
OBIAD 14:00 Ogórki kiszzone Ziemniaki ugotowane tłuczone Wegetariański gulasz z soczewicy	OBIAD 14:00 Ogórki kiszzone Ziemniaki ugotowane tłuczone Wegetariański gulasz z soczewicy	OBIAD 14:00 Salatka pomidorowa Pierogi ruskie
PODWIECZOREK 17:00 Banan Suszone morele	PODWIECZOREK 17:00 "Makaron" z cukinii	PODWIECZOREK 17:00 Banan
KOLACJA 20:00 Kanapki z tofu- twarożkiem	KOLACJA 20:00 Salatka grecka	KOLACJA 20:00 Kanapka z serem żółtym i pomidorem
K: 1796.1 / B: 63.3 T: 60.9 / WP: 237.2 F: 40.6 / WW: 23.7	K: 1824.1 / B: 62.8 T: 61.4 / WP: 236.3 F: 46.4 / WW: 22.2	K: 1752.3 / B: 57.8 T: 59.6 / WP: 234.7 F: 26.9 / WW: 23.1



KOMENTARZ

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny). Śniadanie postaraj się zjeść w ciągu 1-2 godziny po wstaniu, a kolację około 3 godziny przed snem.
1. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
6. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
7. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Ogranicz również spożywanie słodkich napojów (nektarów, słodkich napojów gazowanych typu cola, Fanta). Jeśli nie przepadasz za smakiem czystej wody dorzuć do niej pokrojone owoce, ogórka, miętę.
8. Ogranicz smażenie potraw. Zamiast tego gotuj, gotuj na parze, piecz lub duś na wodzie lub małej ilości oleju.
9. Jeśli gotujesz strączki, to zawsze pamiętaj, żeby noc wcześniej je namoczyć lub jeśli gotujesz je wieczorem to rano zalej je wodą. Najlepiej zalewać gorącą wodą, którą później przed gotowaniem wylej i do gotowania nalej nową.
10. Na diecie wegetariańskiej, jeśli jesz mało produktów odzwierzęcych, warto rozważyć więc suplementację witaminy B12- skonsultuj z lekarzem lub dietetykiem.
11. Źródło białka na diecie wegetariańskiej stanowią rośliny strączkowe, jak również ziarna zbóż, pestki, orzechy. W przypadku wegetarian dopuszcza się spożycie jaj, mleka i jego przetworów, które są źródłem pełnowartościowego białka.
12. W diecie roślinnej eliminując produkty zwierzęce nie dostarczamy białka pełnowartościowego, aczkolwiek łącząc odpowiednie produkty, możemy w imię zasady komplementarności uzupełnić aminokwasy, które są ograniczające. Komplementarność białek to białka, których skład aminokwasowy może się wzajemnie uzupełniać: zupy lub gulasze zawierające rośliny strączkowe lub ziarna; sałatki zrobione z fasoli i orzechów lub nasion; hummus z pieczywem pełnoziarnistym; fasola i ryż brązowy

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:445.3 / B:14.5 / T:21.6 / WP:43.3 / F:9.6 / WW:4.3

KANAPKI Z ORZECHOWYM TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty Krasnystaw - 40 g (0.8 x Plaster)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Posiekaj orzechy.
2. Rozdrobnij widelcem twaróg, a następnie wymieszaj z orzechami.
3. Nałóż twarożek na pieczywo.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:445.1 / B:8.3 / T:17.0 / WP:63.0 / F:4.8 / WW:6.3

WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Wafle ryżowe musli - 40 g (4 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj kakao i miód, dokładnie wymieszaj składniki.
3. Posmaruj wafle pastą.

Ciekawostka - Najcięższy ziemniak świata ważył aż 49 kg!

OBIAD 14:00

K:366.8 / B:17.4 / T:6.1 / WP:59.0 / F:11.6 / WW:5.8

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Soczewica zielona - 90 g (7.5 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Soczewicę ugotuj.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

PODWIECZOREK 17:00

K:188.6 / B:2.5 / T:0.7 / WP:41.1 / F:4.5 / WW:4.1

BANAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

SUSZONE MORELE
Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

KOLACJA 20:00

K:350.3 / B:20.6 / T:15.5 / WP:30.8 / F:10.1 / WW:3.2

KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0,5 x Sztuka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut
1. Zmiel nasiona chia w młynku.
2. Zmiksuj tofu z olejem, solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Pokrój drobno szczypiorek i rzodkiewkę.
4. Wymieszaj warzywa z twarożkiem.
5. Posmaruj chleb twarożkiem i posyp nasionami chia.

SUMA K: 1796.1 B: 63.3 T: 60.9 WP: 237.2 F: 40.6 WW: 23.7

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:468.6 / B:17.4 / T:8.7 / WP:75.3 / F:9.4 / WW:6.1

OWSIANKA Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

Jogurt naturalny Calpro Krasnystaw - 250 g (1.4 x Opakowanie)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Rodzynki, suszone - 30 g (2 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój jabłko i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:365.6 / B:8.4 / T:12.7 / WP:48.0 / F:12.2 / WW:4.8

KANAPKI Z GUACAMOLE

Papryka czerwona - 105 g (0.8 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Zjedz z pokrojoną papryką.

OBIAD 14:00

K:420.7 / B:18.8 / T:6.2 / WP:70.8 / F:13.1 / WW:7.0

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Ciekawostka - Koper uważany był za roślinę magiczną: wierzono, że chroni przed piorunami i złymi snami.

PODWIECZOREK 17:00

K:185.1 / B:3.0 / T:15.4 / WP:7.1 / F:3.0 / WW:0.6

"MAKARON" Z CUKINIĄ

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

KOLACJA 20:00

K:384.1 / B:15.2 / T:18.4 / WP:35.1 / F:8.7 / WW:3.7

SALATKA GRECKA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

SUMA K:1824.1 B:62.8 T:61.4 WP:236.3 F:46.4 WW:22.2



Środa

ŚNIADANIE 08:00

K:347.6 / B:11.0 / T:14.0 / WP:40.4 / F:7.7 / WW:3.9

KANAPKI Z TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty Krasnystaw - 50 g (1 x Plaster)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozdrobnij widelcem twaróg, a następnie wymieszaj z olejem.
2. Pokrój drobno szcypiorek i dodaj do twarożku. Dopraw do smaku.
3. Nałóż twarożek na pieczywo.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:377.4 / B:10.7 / T:17.9 / WP:43.3 / F:3.2 / WW:4.3

WAFLE RYŻOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM

Wafle ryżowe musli - 50 g (5 x Sztuka)
Masto orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj masłem orzechowym.

OBIAD 14:00

K:625.2 / B:21.8 / T:15.1 / WP:97.2 / F:7.9 / WW:9.5

SAŁATKA POMIDOROWA

Pomidor - 300 g (2.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pomidory sparz gorącą wodą i pokrój w ćwiartki.
2. Posiekaj Szcypiorek.
3. Posyp pomidory szcypiorkiem, polej olejem i delikatnie posól.

PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mąka pszenna, typ 500 - 204 g (17 x łyżka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty Krasnystaw - 125 g (2.5 x Plaster)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około szklanka 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Twaróg i ziemniaki przetrzyj przez praskę i podaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

PODWIECZOREK 17:00

K:116.4 / B:1.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

Wskazówka - Wybierz ser z podpuszczką mikrobiologiczną w składzie.

KOLACJA 20:00

K:285.7 / B:13.1 / T:12.2 / WP:27.6 / F:6.1 / WW:2.8

KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Masto ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut


1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki.

SUMA K: 1752.3 B: 57.8 T: 59.6 WP: 234.7 F: 26.9 WW: 23.1

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytny razowy	510 g	17 x Kromka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	3 g	0.6 x Łyżeczka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
INNE		
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Miód pszczele	24 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna, typ 500	204 g	17 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	90 g	9 x Sztuka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny Calpro Krasnystaw	250 g	1.4 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty Krasnystaw	215 g	4.3 x Plaster
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Kawalek
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x Plasterek
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	30 g	2 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	490 g	7 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Cukinia	350 g	1.2 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	105 g	0.8 x Sztuka
Soczewica zielona	90 g	7.5 x Łyżka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	80 g	4 x Sztuka
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Sałata	40 g	8 x Liść
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	30 g	2 x Łyżka

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
Rodzynki, suszone	30 g	2 x Łyżka
Morele, suszone	24 g	3 x Sztuka
Szcypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka

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

