



Jadłospis przykładowy 1600kcal

Dzień I

ŚNIADANIE 445kcal

Płatki owsiane na mleku z suszonymi owocami

Płatki owsiane górskie **40g**(4 płaskie łyżki)
Mleko 1,5% tłuszczu **200ml**(1 szklanka)
Śliwki suszone namoczone i pokrojone w kostkę **21g**(3 sztuki)

Kanapka z szynką drobiową i warzywami

Chleb żytni **35g**(1 kromka)
Margaryna miękka **5g**(1 płaska łyżeczka)
Szynka z kurczaka **15g**(1 plasterek)
Sałata masłowa **7g**(1 liść)
Pomidor **150g**(1 średnia sztuka)
Szcypiorek **5g**(1 łyżka)

Herbata zielona bez cukru 200ml(1 szklanka)

OBIAD 507kcal

Zupa brokułowa

Włoszczyzna(mrożona lub świeża) **50g**(1-2 szklanki)
Brokuł **60g**(3 różyczki)
Ziemniak **50g**(1 mała sztuka)
Koperek **2g**(1/2 łyżeczki)

Gulasz wołowy z pieczarkami, kasza gryczana, buraczki

Udziec wołowy **100g**
Pieczarki **30g**(ok. 3 sztuki)
Olej rzepakowy do smażenia **5g**(1 łyżeczka)
Rozmaryn szczypta
Kasza gryczana, sucha **50g**(5 płaskich łyżek)
Buraki **120g**(1 sztuka)
Olej rzepakowy **2,5g**(1/2 łyżeczki)
Woda mineralna z cytryną i miętą 250ml(1szklanka)

Do tego codziennie dodatkowo

1,5 litra wody mineralnej niegazowanej

Opracowane przez dietetyka SSGP w Wałbrzychu

II ŚNIADANIE 197kcal

Koktajl owocowy z płatkami jęczmiennymi

Maślanka **200ml**(1 szklanka)
Maliny mrożone **100g**(1 garść)
Płatki jęczmienne **25g**(1/2 łyżki)

PODWIECZOREK 130kcal

Sałatka owocowa z płatkami migdałów

Kiwi **30g**(1/2 sztuki)
Jabłko **30g**(1/3 małej sztuki)
Banan **30g**(1/4 sztuki)
Jogurt naturalny **15g**(3 łyżeczki)
Płatki migdałów **10g**(1 płaska łyżka)

KOLACJA 317kcal

Sałatka z kurczakiem

Mix zielonych sałat **50g**(2 garści)
Papryka czerwona **50g**(1/4 sztuki)
Pomidorki koktajlowe **60g**(6 sztuk)
Ogórek **25g**(1/4 sztuki)
Kukurydza **15g**(1 łyżka)
Oliwki **15g**(5 sztuk)
Filet z kurczaka **50g**
Oliwa z oliwek **10g**(1 łyżka)
Sok z cytryny **5g**(1 łyżeczka)
Chleb razowy **30g**(1 kromka)
Margaryna miękka **5g**(1 płaska łyżeczka)
Herbata ziołowa bez cukru 200ml(1 szklanka)

Dzień II

ŚNIADANIE 445kcal

Omlet z szynką, pieczywo żytnie, pomidor

Jajko **50g**(1 sztuka)
Olej rzepakowy **2,5g**(1/2 łyżeczki)
Szynka drobiowa **15g**(1 plasterek)
Szczypiorek **5g**(1 łyżeczka)
Chleb słonecznikowy **70g**(2 kromki)
Margaryna miękka **10g**(1 łyżeczka)
Pomidor **130g**(1 sztuka)
Bazyliia kilka listków

Kakao 200ml(1 szklanka)

Mleko 1,5% tłuszczu **200ml**(1 szklanka)
Kakao naturalne **2g**(1/2 łyżeczki)

OBIAD 529kcal

Zupa pomidorowa zabelana jogurtem z makaronem

Włoszczyzna(mrożona) **30g**(2 łyżki)
Koncentrat pomidorowy **20g**(2 łyżeczki)
Jogurt naturalny **15g**(1 i ½ łyżki)
Makaron, suchy **30g**(3 łyżki)
Olej **5g**(1 łyżeczka)
Sól szczypta
Pietruszka, liście 1g

Filet z kurczaka pieczony w ziołach z ziemniakami

i gotowanym na parze brokułem

Filet z kurczaka **100g**
Zioła prowansalskie **5g**(1 łyżeczka)
Ziemniaki **150g**(2 sztuki)
Koperek(do ziemniaków) **5g**(1 łyżeczka)
Brokuł **140g**(6 różyczek)
Oliwa z oliwek **10g**(1 łyżka)

Woda z cytryną i miętą 200ml

II ŚNIADANIE 197kcal

Budyń z sosem truskawkowym, orzechy włoskie

Mleko 1,5% tłuszczu 150ml
Budyń niesłodzony 10g
Cukier 5g(1 łyżeczka)
Truskawki(mrożone) 30g(3 sztuki)
Orzechy włoskie 10g(2 sztuki)

PODWIECZOREK 203kcal

Salatka z kaszą pęczak i mięsem drobiowym

Kasza pęczak, produkt suchy **20g**(2 łyżki)
Papryka **50g**
Pieczarki(podduszone w wodzie) **60g**
Kiszony ogórek **25g**
Pieczona pierś z kurczaka **50g**
Koperek **5g**(1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek **5g**(1 łyżeczka)

KOLACJA 223kcal

Kanapka z wędliną drobiową

Chleb graham 40g(1 kromka)
Wędlina drobiowa 30g(2 plastry)
Margaryna miękka **5g**(1 plaska łyżeczka)

Surówka

Ogórek kiszony 40g(1/2 sztuki)
Pomidor 40g(1/4 sztuki)
Oliwa z oliwek 5g(1 łyżeczka)

Herbata ziołowa bez cukru 200ml

Dzień III

ŚNIADANIE 404kcal

Płatki ryżowe na mleku na słodko

Płatki ryżowe **30g**(3 łyżki)

Banan **70g**

Mleko 1,5% tłuszczu **100ml**(1/2 szklanki)

Orzechy włoskie, posiekane **10g**(1 łyżka)

Wiórki kokosowe **5g**(1 łyżeczka)

Cynamon **2g**

Kakao **5g**(1 łyżeczka)

Herbata owocowa **200ml**

OBIAD 650kcal

Zupa cebulowa z pieczywem

Włoszczyzna krojona w paski **50g**(1/2 szklanki)

Cebula **400g**(4 sztuki)

Masło **5g**(1 łyżeczka)

Chleb żytni **30g**(1 kromka)

Filet z dorsza na fasolce szparagowej z brązowym ryżem i sałatką z ziarnami

Filet z dorsza **100g**

Fasolka szparagowa **40g**(4 łyżki)

Brązowy ryż, produkt suchy **40g**(4 łyżki)

Sałata rzymska **15g**(2 liście)

Oliwa z oliwek **10g**(1 łyżka)

Kukurydza konserwowa **30g**(3 łyżki)

Pomidor **50g**

Mielone siemię lniane **10g**(1 łyżka)

Zielone oliwki **10g**

Prażony sezam **15g**(1 i ½ łyżki)

II ŚNIADANIE 140kcal

Kefir z malinami i otrębami

Kefir **200ml**(1 szklanka)

Maliny mrożone **100g**

Otręby **5g**

PODWIECZOREK 203kcal

Galaretka z mrożonymi owocami i listkami mięty

Galaretka owocowa **200g**

Mrożone truskawki **70g**(garść)

Listki mięty

KOLACJA 357kcal

Risotto z warzywami i soczewicą

Brązowy ryż, produkt suchy **50g**(3 łyżki)

Zielona soczewica, produkt suchy **20g**(2 łyżki)

Olej rzepakowy **10g**(1 łyżka)

Por **30g**

Marchewka **50g**

Czerwona papryka **50g**

Pieczarki **30g**(2 sztuki)

Natka pietruszki **6g**(1 łyżeczka)

Woda z cytryną **200ml**