

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Nazwa:

Dieta odchudzająca dla
mężczyzny - 2000 kcal

Dietetyk:

Aleksandra Adamska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Kanapka z kurczakiem	Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim Jabłko	Kanapki z serkiem i łoś Mandarynki	Gruszka Jajka sadzone po meksykańsku z grzankami
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Koktajl bananowo - orzechowy	Kanapka z wędliną i ogórek z jogurtem	Tortilla z wędliną (2 porcje)	Kanapka Caprese pestkami dyni
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Surówka z kapusty kiszonej Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną (2 porcje)	Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną (2 porcje) Surówka z kapusty kiszonej	Drobiowe roladki z pieczonymi ziemniakami i rukolą (2 porcje)	Drobiowe roladki z pieczonymi ziemniakami i rukolą (2 porcje)
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Chrupiąca sałatka z łososiem	Makaron z tuńczykiem (2 porcje)	Makaron z tuńczykiem (2 porcje)	Tortilla z wędliną (2 porcje)
K: 2001.9 / B: 107.9 T: 69.5 / WP: 217.3 F: 38.2 / WW: 21.8	K: 2021.8 / B: 107.7 T: 69.3 / WP: 220.3 F: 39.2 / WW: 22.1	K: 2011.2 / B: 116.5 T: 63.1 / WP: 230.3 F: 45.3 / WW: 23.2	K: 2014.9 / B: 115.1 T: 78.3 / WP: 202.1 F: 40.3 / WW: 20.4

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:506.9 / B:31.6 / T:14.6 / WP:56.5 / F:12.6 / WW:5.7

KANAPKA Z KURCZAKIEM

Rukola - 40 g (2 x Garść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Filet z kurczaka (wędzony) - 100 g (1 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb skrop oliwą, poukładaj na nim rukolę i cienko pokrojone plastry kurczaka.
2. Kanapki zjedz z pomidorami koktajlowymi

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:402.6 / B:14.8 / T:16.4 / WP:47.1 / F:3.9 / WW:4.7

KOKTAJL BANANOWO - ORZECHOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 16:00

K:672.7 / B:38.9 / T:20.4 / WP:77.6 / F:11.6 / WW:7.7

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

GULASZ WIEPRZOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x Łyżka)
Kasza gryczana - 200 g (15.4 x Łyżka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
 2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
 3. Przygotuj bulion.
 4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
 5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
 6. Zagęść skrobią.
 7. Gotuj aż mięso zmięknie.
 8. Ugotuj kaszę i polej sosem.
- Pamiętaj, aby zjeść połowę przygotowanej porcji.

KOLACJA 20:00

K:419.6 / B:22.6 / T:18.1 / WP:36.0 / F:10.1 / WW:3.7

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Łosoś, wędzony - 70 g (2.3 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek zielony (długi) - 120 g (0.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa, wymieszaj je z rukolą, przyprawami i oliwą.
2. Łososia podziel na mniejsze kawałki i dodaj do sałatki.
3. Sałatkę zjedz z chlebem

SUMA K: 2001.9 B: 107.9 T: 69.5 WP: 217.3 F: 38.2 WW: 21.8

ŚNIADANIE 08:00

K:514.2 / B:26.2 / T:23.2 / WP:45.3 / F:9.5 / WW:4.6

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:404.8 / B:17.9 / T:15.1 / WP:44.4 / F:8.5 / WW:4.5

KANAPKA Z WĘDLINĄ I OGÓREK Z JOGURTEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Polędwica sopocka - 45 g (3 x Plasterek)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Chleb obtóż wędliną.
2. Ogórki pokrój w plastry i wymieszaj z jogurtem. Dopraw.
3. Zjedz kanapki z ogórkami.

OBIAD 16:00

K:672.7 / B:38.9 / T:20.4 / WP:77.6 / F:11.6 / WW:7.7

GULASZ WIEPRZOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

KOLACJA 20:00

K:430.1 / B:24.7 / T:10.7 / WP:53.0 / F:9.6 / WW:5.3

MAKARON Z TUŃCZYKIEM (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 150 g (2.1 x Szklanka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. Podsmaż na oleju.
3. Dodaj na patelnię tuńczyka. Lekko podsmaż z posiekaną zieleniną.
4. Wymieszaj tuńczyka z makaronem.
5. Podaj potrawę z pomidorkami pokrojonymi w połówki i świeżą rukolą. Pamiętaj, aby zjeść połowę przygotowanej porcji.

SUMA K: 2021.8 B: 107.7 T: 69.3 WP: 220.3 F: 39.2 WW: 22.1

Środa

ŚNIADANIE 08:00

K:474.6 / B:21.3 / T:11.0 / WP:66.2 / F:13.6 / WW:6.6

KANAPKI Z SERKIEM I ŁOSOŚ

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 55 g (1.8 x Porcja)
Serek śmietankowy - 20 g (0.1 x Opakowanie)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj serkiem i połóż pomidora.
2. Ułóż kawałki łososia. Posyp rukolą.

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:427.6 / B:22.4 / T:14.4 / WP:52.1 / F:11.9 / WW:5.2

TORTILLA Z WĘDLINĄ (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Tortilla pełnoziarnista - 183 g (3 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 30 g (0.2 x Opakowanie)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Polędwica sopocka - 90 g (6 x Plasterek)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Tortille posmaruj serkiem śmietankowym.
 2. Na środku połóż pokrojone warzywa
 3. Zwiń tortille jak naleśnika i pokrój na plastry ok. 3 cm.
- Pamiętaj, aby zjeść połowę przygotowanej porcji.

OBIAD 16:00

K:678.9 / B:48.1 / T:27.1 / WP:59.1 / F:10.1 / WW:6.0

DROBIOWE ROLADKI Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I RUKOLĄ (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)
Ser, mozzarella - 50 g (3.3 x Porcja)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Ziemniaki - 560 g (8 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 300 g (15 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. Na środku ułóż pomidory suszone i mozzarellę. Zawień roladki.
 2. Upiecz w piekarniku około 25 minut.
 3. Ziemniaki pokrój w tódeczki, wymieszaj z olejem, oprósz przyprawami i upiecz w piekarniku.
 4. Pomidorki pokrój na połówki, wymieszaj z rukolą, oliwą z oliwek i dopraw.
- Pamiętaj, aby zjeść połowę przygotowanej porcji.

KOLACJA 20:00

K:430.1 / B:24.7 / T:10.7 / WP:53.0 / F:9.6 / WW:5.3

MAKARON Z TUŃCZYKIEM (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 2011.2 B: 116.5 T: 63.1 WP: 230.3 F: 45.3 WW: 23.2

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:500.8 / B:22.4 / T:18.8 / WP:54.3 / F:12.9 / WW:5.5

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedź owoc na przekąskę.

JAJKA SADZONE PO MEKSYKAŃSKU Z GRZANKAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypota)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój paprykę w kostkę, drobno cebulkę, przeciśnij przez praskę czosnek.
2. Podsmaż na tłuszczu warzyw, wymieszaj z koncentratem i dopraw.
3. Gdy warzywa się podsmażą zrób miejsce na patelni na jajka i wbij je. Smaż aż się zetną.
4. Podaj z grzankami zrobionymi z chleba.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:407.6 / B:22.2 / T:18.0 / WP:36.6 / F:5.3 / WW:3.7

KANAPKA CAPRESE PESTKAMI DYNI

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x Łyzeczka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni, skrop oliwą i dopraw ziołami.
5. Możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, aby była jeszcze smaczniejsza.

OBIAD 16:00

K:678.9 / B:48.1 / T:27.1 / WP:59.1 / F:10.1 / WW:6.0

DROBIOWE ROLADKI Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I RUKOLĄ (2 PORCJE)

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 20:00

K:427.6 / B:22.4 / T:14.4 / WP:52.1 / F:11.9 / WW:5.2

TORTILLA Z WĘDLINĄ (2 PORCJE) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 2014.9 B: 115.1 T: 78.3 WP: 202.1 F: 40.3 WW: 20.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kapusta kwaszona	220 g	2 x Szklanka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Mandarynki	130 g	2 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	300 g	1.7 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	620 g	31 x Sztuka
Rukola	240 g	12 x Garść
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Ziemniaki	560 g	8 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	1 g	0.2 x Łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Zioła prowansalskie	1 g	0.3 x Łyżeczka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	60 g	3 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser, mozzarella	110 g	7.3 x Porcja
Serek śmietankowy	50 g	0.4 x Opakowanie

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z kurczaka (wędzony)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Polędwica sopočka	135 g	9 x Plasterek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200 g	2 x Porcja

PIECZYWO

Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	510 g	17 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	183 g	3 x Sztuka

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	200 g	15.4 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	150 g	2.1 x Szklanka
Skrobia ziemniaczana	15 g	0.6 x Łyżka

ORZECHE I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	5 g	0.5 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
Kakao 16%, proszek		
Orzechy włoskie	15 g	1.5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	60 g	6 x Łyżka
Oliwa z oliwek	65 g	6.5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, wędzony	125 g	4.2 x Porcja
INNE		
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka

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



Aleksandra Adamska

