

Poradnia Dietetyczna  
mgr inż. Aleksandra Porębska  
tel.604-310-853  
kontakt@apdietetyka.pl



**PO**RADNIA  
DIETETYCZNA  
mgr inż. Aleksandra Porębska

Dieta 1600 kcal

## JADŁOSPIS PRZYKŁADOWY

3 DNI

1600 KCAL



# DZIE 1

## NIADANIE

417 KCAL

Owsianka z jabłkiem cynamonem rodzynekami i migdałami: Płatki owsiane zala wrz tkiem i zostawi na cał noc. Rano doda bakalie, tarte jabłko i cynamon. Zala ciepłym mlekiem lub cało lekko podgrza .

### OWSIANKA Z JABŁKIEM CYNAMONEM RODZYNKAMI I MIGDAŁEM - 373g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
mleko uht, 1,5% tłuszczu	250.0	1 szklanka	117.5
jabłko	50.0	0.5 mała sztuka	25.0
Migdały	12.0	10 sztuk	68.6
Rodzyunki, suszone	20.0	10 sztuk	55.4
Cynamon	1.0	szczypta	0.0
płatki owsiane	40.0	4 ły ka (górskie,	150.4
<b>RAZEM</b>	<b>373.0</b>		<b>416.9</b>

## II NIADANIE

270 KCAL

Kanapki z w dlin : Posmaruj chleb masłem. Nałó w dlin , sałat . Pokrój pomidora w kostk , dodaj wie y koperek i suszony pieprz.

### KANAPKI Z W DLIN - 313g (2 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb ytni razowy	50.0	2*kromka	113.5
masło ekstra	10.0	ły eczka czubata	74.8
pol dwica z indyka	40.0	2*plaster	42.0
sałata masłowa	12.0	2*li wi kszy	1.9
pomidory, czerwone	192.0	rednia sztuka	32.6
koper ogrodowy	8.0	ły ka	2.6
pieprz czarny	1.0	szczypta	2.5
<b>RAZEM</b>	<b>313.0</b>		<b>270.0</b>

## PRZEK SKA

276 KCAL

Salatka z rukoli z kurczakiem: Ułó rukol w salaterce, obierz pomara cz i grejpfruta nad mał miseczk , tak aby nie traci soku, usu białe wewn trzne otoczki i podziel owoce na cz stki, zdejmuj c osłonki. Rozłó na rukoli cz stki owoców, a na nich cz stki kurczaka (upieczonego wcze niej w folii w piekarniku). Wymieszaj sos: oliw z sokiem z cytrusów, sol i pieprzem. Polej sałatk sosem, Z pokrojonego w kostk chleba zrób grzanki na patelni. Posyp grzanki na sałatk .

### SALATKA Z RUKOLI Z KURCZAKIEM - 408g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
mi so z piersi kurczaka, bez skóry	50.0	0.5 porcji	49.0
mix sałat z roszonek (Vital Fresh)	100.0	Mix sałat Vital Fresh	16.0
grejpfruta	140.0	pół redniego	56.0
pomara cza	100.0	0.5 mała sztuka	47.0
oliwa z oliwek	2.0	ły eczka	17.9
słonecznik, nasiona	15.0	1 ły ka	87.6
pieprz czarny	1.0		2.5



RAZEM	408.0	276.0
-------	-------	-------

## OBIAD

363 KCAL

Delikatne spaghetti bezmielne: Ugotować makaron na półtwardo, zeszklić cebulę na oliwie wraz z czosnkiem rozgniecionym, dodać pomidory, dusić wraz z cukinią pokrojoną w kostkę, przyprawy: przyprawa włoska lub zioła prowansalskie, sól, pieprz, świeża bazylija

### DELIKATNE SPAGHETTI BEZMIELNE - 517g (talerz)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
makaron bezglutenowy z semoliny	50.0	makaron pełnoziarnisty	183.5
Pomidor	250.0		37.5
cebula	50.0		16.5
czosnek	7.0		10.6
oliwa z oliwek	10.0		89.7
cukinia	150.0		25.5
RAZEM	517.0		363.3

## KOLACJA

275 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
Serek wiejski LEKKI	150.0	1 opakowanie	127.5
Pomidor	192.0	1 średnia sztuka	28.8
ogórek	100.0		14.0
szczypiorek	100.0		34.0
chleb żytni razowy	31.0	1 kromka	70.4
RAZEM	573.0		274.7



## DZIE 2

### NIADANIE

414 KCAL

Jaglanka z bananem

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
płatki jaglane	20.0	2 łyki	71.5
banan	115.0	rednia sztuka	111.6
migdały, płatki	20.0		122.4
liwki suszone, duszone, bez dodatku cukru	14.0	2 sztuki	15.0
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0	niepełna szklanka	94.0
<b>RAZEM</b>	<b>369.0</b>		<b>414.4</b>

### II NIADANIE

108 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
sok pomarańczowy	250.0	szklanka	107.5
<b>RAZEM</b>	<b>250.0</b>		<b>107.5</b>

### PRZEKASKA

206 KCAL

Uwaga: zamiast musli do jogurtu możemy wykorzystać 20 g płatków owsianych i 5 g dowolnych orzechów

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	kubek	108.0
musli z rodzynkami i orzechami	25.0		98.3
<b>RAZEM</b>	<b>205.0</b>		<b>206.3</b>

### OBIAD

434 KCAL

Chrupiąca sałatka z fetą: Dodatkowo przygotuj łyżkę wody. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj. Pokrój warzywa i wymieszaj je z dressingiem. Pokrój fetę i dodaj do sałatki. Sałatkę zjedz z kromką chleba,

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
ogórek	120.0	rednia sztuka	16.8
Oregano	5.0	do smaku	0.0
Pieprz	1.0	szczypta do smaku	0.0
ocet balsamiczny	16.0	łyżka	14.1
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona,	80.0	0.5 szklanki	96.8
bazylija suszona	1.0		2.3
olej lniany	10.0	1 łyżka	90.0
chleb baltonowski	60.0	2 x kromka	152.4
mix sałat z roszponką (Vital Fresh)	100.0		16.0
ser typu "feta"	21.0	10 kosteczek	45.4
<b>RAZEM</b>	<b>414.0</b>		<b>433.8</b>



Zapiekanka z pieczarkami: Chleb posmaruj masłem, połó starte pieczarki i ser. Zapiecz w piekarniku. Zjedz z pomidorkami.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
Pomidor	192.0	rednia sztuka	28.8
masło ekstra	5.0		37.4
Pieczarka uprawna, wie a	62.0	2*du a sztuka	10.5
chleb baltonowski	60.0	2 kromki	152.4
mozzarella, z cz ciowo odtłuszczonego mleka,	50.0		151.0
pol dwica z indyka	60.0	3 plastry	63.0
<b>RAZEM</b>	<b>429.0</b>		<b>443.1</b>



# DZIE 3

## NIADANIE

347 KCAL

Owsianka z borówkami i migdałami: Mleko zagotowa , doda otr by oraz płatki owsiane wraz z owocami i migdałami. Przykry i odstawi na 3 min, a płatki zmiękn . Smacznego!  
UWAGA: Migdały prosz zast pi orzechem włoskim

### OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI - 317g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
mleko spo ywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0	szklanka	94.0
płatki owsiane	24.0	3 ły ki błyskawicznych	90.2
otr by pszenne	3.0	płaska ły ka	8.0
Migdały	20.0		114.4
borówka ameryka ska	70.0	pół szklanki	39.9
<b>RAZEM</b>	<b>317.0</b>		<b>346.6</b>

## II NIADANIE

354 KCAL

Kanapka z dodatkami

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
olej lniany	4.0	ły eczka	36.0
Musztarda miodowa	5.0		8.1
ser twarogowy chudy	50.0	plaster	49.0
sałata lodowa	50.0		7.0
ogórek	111.0	krótki szklarniowy	15.5
chleb baltonowski	50.0		127.0
banan	115.0	rednia sztuka	111.6
<b>RAZEM</b>	<b>385.0</b>		<b>354.2</b>

## OBIAD

187 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	kubek	108.0
mandarynki	176.0	2*du a sztuka	79.2
<b>RAZEM</b>	<b>356.0</b>		<b>187.2</b>

## KOLACJA

471 KCAL

Burgery z buraków: Buraki obra , zetrze na tarce o du ych oczkach. Kasz jaglan przepłuka na sitku, zala szklank wody i ugotowa . Pestki słonecznika upra y na suchej patelni. Cebul i czosnek posieka . Wymiesza buraki, kasz , cebul i czosnek. Wla oliw , sok z cytryny, doda pestki słonecznika, białka oraz posiekane zioła. Uformowa mniej więcej 7-centymetrowe kotlety, uło y na blasze wy cielonej papierem do pieczenia. Piec około 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. Po 20 minutach odwróci kotlety na drug stron . BURGERA umie ci w bułce posmarowanej musztard , doda pomidor, ogórkę, sałat . Smacznego

### BURGERY Z BURAKÓW - 220g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
burak	130.0	1/3 * du a sztuka	54.6



produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
m ka jaglana	23.0		85.8
słonecznik, nasiona	10.0	2/3 * łyka	58.4
cebula	23.0	1/3 * mała sztuka	7.6
czosnek	3.0	1 * mały z bek	4.6
Oliwa z oliwek extra virgin	10.0	1/3 * 1 łyka	88.2
sok z cytryny	2.0	1/3 * łyka	0.0
białko jaja kurzego	11.0	1/3 * sztuka (kl. wagowa M)	5.3
Natka pietruszki	4.0	2/3 * łyeczki posiekanej	1.6
lubczyk wie y	2.0		0.0
oregano suszone	2.0		5.3
bułki grahamki	50.0	sztuka	131.0
sałata lodowa	50.0		7.0
Pomidor	108.0	mała sztuka	16.2
ogórki, konserwowe	23.0	sztuka mała	5.5
<b>RAZEM</b>	<b>451.0</b>		<b>471.1</b>



# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 3

### PRODUKTY SOJOWE

Cynamon 1.0 [g]

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

Migdały 32 [g] migdały, płatki 20 [g] słonecznik, nasiona 47 [g]

### DODATKI DO DA

Musztarda miodowa 5.0 [g] Pieprz 1.0 [g] sok z cytryny 2.0 [g]

### MIŁO I PRZETWORY

miłso z piersi kurczaka, bez skóry 50 [g] polędwica z indyka 110 [g]

### NABIAŁ I JAJA

Serek wiejski LEKKI 150 [g] białko jaja kurzego 80 [g] jogurt naturalny, 2% tłuszczu 360 [g]

masło ekstra 15 [g] mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 400 [g] mleko uht, 1,5% tłuszczu 250 [g]

mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twarde 50 [g] ser twarogowy chudy 50 [g] ser typu "feta" 21 [g]

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok pomarańczowy 250 [g]

### OWOCE I PRZETWORY

Rodzynki, suszone 20 [g] banan 370 [g] borówka amerykańska 70 [g]

grejpfrut 220 [g] jabłko 70 [g] mandarynki 240 [g]

pomarańcza 140 [g] liwki suszone, duszone, bez dodatku cukru 17 [g]

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona 1.0 [g] koper ogrodowy 18 [g] lubczyk wiejski 2.0 [g]

ocet balsamiczny 16 [g] oregano suszone 2.0 [g] pieprz czarny 3.0 [g]

sól biała 1.0 [g]

### TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek extra virgin 10 [g] olej lniany 14 [g] olej rzepakowy uniwersalny 8 [g]

oliwa z oliwek 12 [g]

### WARZYWA I PRZETWORY

Natka pietruszki 4.0 [g] Oregano 5.0 [g] Pieczarka uprawna, wiejska 70 [g]

Pomidor 800 [g] burak 180 [g] cebula 90 [g]

cukinia 440 [g] czosnek 12 [g] fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odszczeniu, płukana wodą z kranu 80 [g]

mix sałat z roszponkiem (Vital Fresh) 200 [g] ogórek 460 [g] ogórki, konserwowe 23 [g]

pomidory, czerwone 400 [g] sałata lodowa 110 [g] sałata masłowa 16 [g]

szczypiorek 120 [g]





## ZBO OWE

bułki grahamki	50 [g]	chleb baltonowski	170 [g]	chleb żytni razowy	120 [g]
makaron bezglutenowy z semoliny	50 [g]	musli z rodzynkami i orzechami	25 [g]	mięka jaglana	23 [g]
mięka pszenna, typ 1850	15 [g]	otryby pszenne	3.0 [g]	płatki jaglane	20 [g]
płatki owsiane	70 [g]				

