



# JASŁOSPIS NA 1 DZIEŃ

Dieta przygotowana dla Przykładowa Dieta

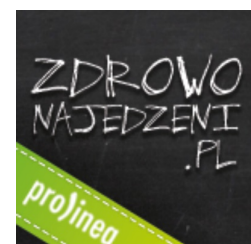
- dieta
- dzienna kaloryczność: 2750 kcal
- czas trwania: 17.12-18.12

**Justyna Marszałkowska-  
Jakubik**

Specjalizacja: dietetyk

Telefon: +48600376913

Email: justyna@e-prolinea.pl



# NIEDZIELA, 17 grudnia 2017

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 641 kcal	<b>CHAŁWOWA OWSIANKA Z MAKIEM</b> <b>, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 15 min   641 kcal  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): <b>Płatki owsiane</b> 0.07 kg, (0.5 szklanek) <b>Jabłko</b> 0.15 kg, (1 małe) <b>Tahini - pasta sezamowa</b> 0.02 kg, (1 łyżka) <b>Mleko 2%</b> 0.3 kg, (1.5 szklanek) <b>Syrop klonowy</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Kardamon</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Ziarna maku</b> 0.01 kg	<b>CHAŁWOWA OWSIANKA Z MAKIEM :</b> Płatki zagotować z mlekiem (krowim lub napojem roślinnym), w połowie gotowania dodać tahini, mak oraz pokrojone w kostkę jabłko. Gorące danie wymieszać z przyprawami.
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 333 kcal	<b>SALĄTKA Z PEŃZAKU I AWOKADO,</b> <b>ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 40 min   333 kcal  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): <b>Peńczak</b> 0.04 kg, (3 łyżki) <b>Awokado</b> 0.07 kg, (0.5 sztuk) <b>Ogórek</b> 0.09 kg, (0.5 sztuk) <b>Oliwa z oliwek</b> 0.01 kg, (0.5 łyżek) <b>Sok z cytryny</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Koper</b> 0.01 kg, (2 łyżeczki)	<b>SALĄTKA Z PEŃZAKU I AWOKADO:</b> Kaszę ołtucz i ugotuj do miękkości. Awokado obierz i wyjmij pestkę, pokrój na mniejsze kawałki. Ogórka umyj dokładnie i także pokrój. Koper posiekaj. Oliwę wymieszaj z octem balsamicznym i sokiem z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
<b>LUNCH</b> 428 kcal	<b>LECZO WARZYWNE, ILOŚĆ PORCJI:</b> <b>1</b> 30 min   428 kcal  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): <b>Cukinia</b> 0.32 kg <b>Papryka czerwona słodka</b> 0.15 kg <b>Papryka żółta słodka</b> 0.19 kg <b>Pomidor czerwony</b> 0.37 kg <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg <b>Ziemniak</b> 0.15 kg, (2 sztuki) <b>Olej rzepakowy</b> 0.01 kg <b>Pieczarki</b> 0.09 kg <b>Cebula</b> 0.1 kg <b>Natka pietruszki</b> 0 kg <b>Ryż biały</b> 0.1 kg, (0.5 szklanek)	<b>LECZO WARZYWNE:</b> Pokroić cukinię, paprykę czerwoną oraz żółtą i pomidory (poza sezonem lepiej użyć tych z puszki). Zalać małą ilością wody, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, sól, czosnek. Gotować na małym ogniu przez 30 min. W międzyczasie udusić na łyżce oleju rzepakowego pieczarki wraz z pokrojoną cebulą. Dodać do leczo. Dodać poszatkowaną natkę pietruszki i gotować 10 min. Zamiast dodawać ziemniaki można podać z ryżem. .
<b>OBIAD</b> 666 kcal	<b>ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI</b> <b>, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 30 min   666 kcal  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): <b>Łosoś atlantycki</b> 0.12 kg <b>Marchew</b> 0.04 kg, (0.5 sztuk) <b>Por</b> 0.03 kg, (0.6 kawałek) <b>Oliwa z oliwek</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Sok z cytryny</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Ziemniak</b> 0.23 kg, (3 sztuki) <b>Kapusta kwaszona</b> 0.28 kg, (2 szklanki) <b>Jabłko</b> 0.05 kg <b>Cebula</b> 0.02 kg <b>Olej rzepakowy</b> 0.01 kg, (2 łyżeczki)	<b>ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI :</b> Pora posiekaj drobno, marchewkę zetrzyj. Warzywa wyłóż na folię aluminiową lub do naczynia żaroodpornego. Na warzywa połóż filet z ryby i skrop go sokiem z cytryny. Dopraw solą lub innymi ziołami i polej oliwą. Zawień szczelnie folię i piecz w 200 st. C około 15-20 minut. Podaj z ziemniakami i surówką np. z kapusty kiszonej, jabłka i cebuli.

---

**PRZEKAŚKA BATON MUSLI GRYCZANY , ILOŚĆ PORCJI: 1**

270 kcal

30 min | 142 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Płatki gryczane** 0.01 kg  
**Orzech laskowy** 0.01 kg, (0.33 łyżek)  
**Wiórki kokosowe** 0.01 kg, (1 łyżeczka)  
**Daktyle** 0 kg  
**Jagody goji** 0 kg  
**Pestki dyni** 0 kg  
**Mleko 2%** 0.02 kg  
**Miód** 0 kg, (0.33 łyżeczek)

---

**MANDARYNKA**

30.6 kcal

0.07 kg, (1 sztuka)

---

**ORZECH WŁOSKI**

98.1 kcal

0.01 kg, (1 łyżka)

**BATON MUSLI GRYCZANY :**

Baton musli gryczany z orzechami i wiórkami kokosowymi: (na blaszkę - dużą keksówkę, jeden baton waży 45 g) 100 g płatków gryczanych 85 g orzechów laskowych 70 g wiórków kokosowych 25 g daktyli suszonych 30 g nasion goji 30 g pestek dyni szklanka mleka 50 g miodu Płatki, wiórki, orzechy i pestki podprażyć w piekarniku lub na patelni do lekkiego zrumienienia (około 10 minut mieszając od czasu do czasu). W tym czasie pokroić na mniejsze części owoce suszone i namoczyć w mleku (roślinne lub krowie). Podprażone płatki z orzechami przełożyć do blendera i zmiksować (nie na całkowicie gładko, można pozostawić nieco większe kawałki orzechów). Połączyć płatki z owocami i dodać miód. Wymieszać dokładnie i przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Dokładnie wyrównać wierzch. 1. podpiec około 15 minut w 180 st. C lub 2. przykryć folią i wstawić na całą noc do lodówki

---

**KOLACJA**

461 kcal

**ZUPA POMIDOROWA Z SOCZEWICĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**

30 min | 461 kcal

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):

**Woda** 1 kg, (1 litr)  
**Marchew** 0.16 kg, (2 sztuki)  
**Pietruszka** 0.08 kg, (1 korzeń)  
**Seler korzeniowy** 0.06 kg, (1 plaster)  
**Liść laurowy** 0 kg, (1 łyżeczka)  
**Pomidor w puszcze** 0.24 kg, (1 szklanka)  
**Soczewica zielona** 0.15 kg, (1 szklanka)  
**Mielona kurkuma** 0 kg, (0.2 łyżeczek)  
**Kasza jaglana** 0.06 kg

**ZUPA POMIDOROWA Z SOCZEWICĄ:**

W 1 litrze wody ugotować włoszczyznę z dodatkiem soli, pieprzu, liścia laurowego i ziela angielskiego. Po pół godzinie dodać dwie puszki pomidorów. Gotować około kwadransa. W tym czasie w oddzielnym naczyniu ugotować soczewicę. Dodać ugotowaną soczewicę do zupy i gotować jeszcze około 10-15 minut. Warto doprawić lekko kurkumą. Można podać z ryżem lub kaszą.

---

# LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	<b>Kasza jaglana</b> 0.06 kg <b>Pęczak</b> 0.04 kg (3 łyżki) <b>Płatki owsiane</b> 0.07 kg (0.5 szklanek) <b>Ryż biały</b> 0.1 kg (0.5 szklanek)
NABIAŁ	<b>Mleko 2%</b> 0.32 kg (1.5 szklanek)
WARZYWA I OWOCE	<b>Awokado</b> 0.07 kg (0.5 sztuk) <b>Cebula</b> 0.12 kg <b>Cukinia</b> 0.32 kg <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg <b>Daktyle</b> 0 kg <b>Jabłko</b> 0.2 kg (1 małe) <b>Jagody goji</b> 0 kg <b>Kapusta kwaszona</b> 0.28 kg (2 szklanki) <b>Koper</b> 0.01 kg (2 łyżeczki) <b>Mandarynka</b> 0.07 kg (1 sztuka) <b>Marchew</b> 0.2 kg (2.5 sztuki) <b>Natka pietruszki</b> 0 kg <b>Ogórek</b> 0.09 kg (0.5 sztuk) <b>Orzech laskowy</b> 0.01 kg (0.33 łyżek) <b>Orzech włoski</b> 0.01 kg (1 łyżka) <b>Papryka czerwona słodka</b> 0.15 kg <b>Papryka żółta słodka</b> 0.19 kg <b>Pestki dyni</b> 0 kg <b>Pietruszka</b> 0.08 kg (1 korzeń) <b>Pomidor czerwony</b> 0.37 kg <b>Pomidor w puszcze</b> 0.24 kg (1 szklanka) <b>Por</b> 0.03 kg (0.6 kawałek) <b>Seler korzeniowy</b> 0.06 kg (1 plaster) <b>Soczewica zielona</b> 0.15 kg (1 szklanka) <b>Sok z cytryny</b> 0.01 kg (2 łyżeczki) <b>Wiórki kokosowe</b> 0.01 kg (1 łyżeczka) <b>Ziemiak</b> 0.38 kg (5 sztuk)
MIĘSO I RYBY	<b>Łosoś atlantycki</b> 0.12 kg
INNE	<b>Kardamon</b> 0 kg (1 łyżeczka) <b>Liść laurowy</b> 0 kg (1 łyżeczka) <b>Mielona kurkuma</b> 0 kg (0.2 łyżeczek) <b>Miód</b> 0 kg (0.33 łyżeczek) <b>Olej rzepakowy</b> 0.02 kg (2 łyżeczki) <b>Oliwa z oliwek</b> 0.01 kg (0.5 łyżek, 1 łyżeczka) <b>Pieczarki</b> 0.09 kg <b>Płatki gryczane</b> 0.01 kg <b>Syrop klonowy</b> 0 kg (1 łyżeczka) <b>Tahini - pasta sezamowa</b> 0.02 kg (1 łyżka) <b>Woda</b> 1 kg (1 litr) <b>Ziarna maku</b> 0.01 kg