



Dietetic **Mind**

DIETETYK PATRYCJA
BARWIŃSKA

JADŁOSPIS

Dieta
z niskim indeksem glikemicznym



poniedziałek	wtorek	środa
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jajecznica + awokado i pomidor	Pieczyno z pastą z łososia Papryka czerwona	Nocna owsianka antyoksydacyjna
12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie
Kakaowy pudding chia z truskawką	Koktajl bananowo-truskawkowy	Serek wiejski z warzywami i pestkami
16:00 Obiad	16:00 Obiad	16:00 Obiad
Gulasz drobiowy z warzywami i ryżem	Orkiszowe naleśniki o smaku kakao z twarożkiem i truskawkami	Pełnoziarniste spaghetti bolognese
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Kanapka z pesto, mozzarellą, pomidorem	Zupa z dyni z mozzarellą i pestkami	Salatka z łososiem i awokado

**poniedziałek****▶ 07:00 Śniadanie (E: 503kcal, ŁG: 9.76, B o.: 25.74g, T: 30.44g)**

Jajecznica + awokado i pomidor (E: 503kcal, ŁG: 9.76, B o.: 25.74g, T: 30.44g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Awokado - 1/2 sztuki (65g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Na maśle podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę.
2. Dodaj roztrzepane jajka, dopraw do smaku solą oraz pieprzem.
3. Na sam koniec dodaj posiekany szczypiorek.
4. Jajecznicę podaj z pieczywem, pokrojonym awokado i pomidorem.

Smacznego!

▶ 12:00 II śniadanie (E: 246kcal, ŁG: 3.98, B o.: 7.92g, T: 13.28g)

Kakaowy pudding chia z truskawką (E: 246kcal, ŁG: 3.98, B o.: 7.92g, T: 13.28g)

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 3/4 szklanki (200ml)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)

**Sposób przygotowania:**

1. Zagotuj mleko z dodatkiem słodzika i kakao. Odstaw do przestygnięcia.
2. Do przestygniętego mleka dodaj nasiona chia, wymieszaj i włóż do lodówki na kilka godzin.
3. Gotowy deser podaj z pokrojonymi truskawkami.

Smacznego!

▶ 16:00 Obiad (E: 605kcal, ŁG: 27.25, B o.: 45.44g, T: 15.52g)

Gulasz drobiowy z warzywami i ryżem (E: 605kcal, ŁG: 27.25, B o.: 45.44g, T: 15.52g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (70g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ryż ugotować al dente.
2. Pieczarki pokroić w plastry, paprykę i cebulę - w kostkę. Podsmażyć w garnku na oliwie.
3. Mięso pokroić w kostkę i dodać do warzyw. Podlać bulionem i dusić do miękkości. W międzyczasie dodać koncentrat pomidorowy, pieprz i oregano.
4. Gotowy gulasz zjeść z ryżem i ogórkami kiszonymi.

Smacznego!

▶ 20:00 Kolacja (E: 355kcal, ŁG: 15.51, B o.: 17.06g, T: 13.6g)

Kanapka z pesto, mozzarellą, pomidorem (E: 355kcal, ŁG: 15.51, B o.: 17.06g, T: 13.6g)

1 porcja

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

1. Mozzarellę i pomidora pokrój w plastry.
2. Pieczywo posmaruj pesto. Nałóż rukolę i pozostałe składniki.
3. Posyp świeżo mielonym pieprzem.

Smacznego!



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1709 kcal	Białko ogółem:	96.16 g
Tłuszcz:	72.84 g	Węglowodany ogółem:	195.03 g



wtorek

▶ 07:00 Śniadanie (E: 502kcal, ŁG: 16.8, B o.: 24.57g, T: 22.5g)

Pieczywo z pastą z łososia (E: 454kcal, ŁG: 15.75, B o.: 22.62g, T: 21.75g)

1 porcja

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek Philadelphia, original - 2 łyżki (50g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

1. Łososia rozgnieć widelcem.
2. Dodaj serek śmietankowy.
3. Dopraw pieprzem i wymieszaj składniki.
4. Gotową pastę nałóż na pieczywo. Posyp słonecznikiem.
5. Podaj z pokrojonym ogórkiem.

Smacznego!

Papryka czerwona (E: 48kcal, ŁG: 1.05, B o.: 1.95g, T: 0.75g)

2/3 sztuki (150g)

▶ 12:00 II śniadanie (E: 247kcal, ŁG: 13.19, B o.: 10.77g, T: 7.2g)

Koktajl bananowo-truskawkowy (E: 247kcal, ŁG: 13.19, B o.: 10.77g, T: 7.2g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki zmiksuj i przelej do wysokiej szklanki.

1/2 banana możesz zamrozić i wykorzystać kolejnym razem do koktajlu :)
Pamiętaj, aby wybrać mniej dojrzałego banana!

▶ 16:00 Obiad (E: 599kcal, ŁG: 25.96, B o.: 38.03g, T: 24.15g)

Orkiszowe naleśniki o smaku kakao z twarożkiem i truskawkami (E: 599kcal, ŁG: 25.96, B o.: 38.03g, T: 24.15g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 4 plastry (120g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)
- Woda gazowana - 1/4 szklanki (60ml)
- Mąka orkiszowa - 3 i 2/3 łyżki (55g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (80ml)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

1. Do miski wbij jajko, dodaj mleko, wodę, mąkę, kakao, oliwę i całość zmiksuj na gładką masę.
2. Rozgrzej patelnię i smaż beztłuszczowo dwa grubsze lub trzy chudsze naleśniki.
3. W międzyczasie twaróg rozdrobnij widelcem z dodatkiem jogurtu, dodaj słodzik. Możesz także dodać kilka kropel aromatu waniliowego!
4. Usmażone naleśniki posmaruj twarogiem, złóż na trójkąt.
5. Na gotowe naleśniki dodaj pokrojone na ćwiartki truskawki.

Smacznego!

► **20:00 Kolacja (E: 336kcal, ŁG: 8.59, B o.: 17.22g, T: 16.89g)**

Zupa z dyni z mozzarellą i pestkami (E: 336kcal, ŁG: 8.59, B o.: 17.22g, T: 16.89g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

1. Dynię obierz ze skórki, usuń nasiona, miąższ pokrój w kostkę. (Możesz użyć dyni mrożonej, aby zaoszczędzić czas!). Warzywa korzeniowe umyj, obierz i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj. Paprykę również pokrój w kostkę.
2. W garnku na oliwie zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodaj paprykę i smaż przez chwilę.
3. Dodaj dynię, marchew, pietruszkę. Dopraw solą. Smaż, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
4. Wlej gorący bulion, przykryj i zagotuj.
5. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez ok. 15 minut do miękkości warzyw.
6. Zmiksuj za pomocą blendera. W razie konieczności dolej bulionu.
7. Podaj z rozdrobnioną mozzarellą oraz pestkami dyni i nasionami słonecznika.

Smacznego!

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1684 kcal	Białko ogółem:	90.59 g
Tłuszcz:	70.74 g	Węglowodany ogółem:	194.05 g

**Środa****► 07:00 Śniadanie (E: 515kcal, ŁG: 17.33, B o.: 26.89g, T: 19g)**

Nocna owsianka antyoksydacyjna (E: 515kcal, ŁG: 17.33, B o.: 26.89g, T: 19g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/6 opakowania (50g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Płatki owsiane - 3 i 1/2 łyżki (35g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (80ml)
- Nasiona chia, suszone - 3/4 łyżki (8g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Na dno zamykanego słoiczka wyłóż pokrojone w kostkę jabłko.
2. Płatki owsiane górskie wymieszaj z jogurtem, mlekiem, słodzikiem i nasionami chia. Przełóż do słoiczka.
3. Na wierzch dodaj jagody, orzechy i całość posyp cynamonem.
4. Wstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc). Owsiankę możesz zjeść na zimno lub podgrzać :)

Smacznego!

► 12:00 II śniadanie (E: 249kcal, ŁG: 3.06, B o.: 23.35g, T: 9.9g)

Serek wiejski z warzywami i pestkami (E: 249kcal, ŁG: 3.06, B o.: 23.35g, T: 9.9g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 7 sztuk (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Serek przełóż do miski.
2. Dodaj pokrojone na pół pomidory koktajlowe oraz pokrojonego w kostkę ogórka i rzodkiewkę.
3. Dopraw solą i pieprzem. Zamieszaj.
4. Posyp pestkami dyni.

Smacznego!

► 16:00 Obiad (E: 591kcal, ŁG: 4.22, B o.: 37.23g, T: 19.61g)

Pełnoziarniste spaghetti bolognese (E: 591kcal, ŁG: 4.22, B o.: 37.23g, T: 19.61g)

1 porcja



- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron spaghetti pełne ziarno Goliard - (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Kurczak, mięso mielone - 3/4 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Na oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną w drobną kostkę cebulę, następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojoną w kostkę paprykę, sól oraz pieprz.
3. Po chwili dodaj mięso i całość podsmaż, mieszając.
4. Kiedy mięso jest gotowe, dodaj pomidory z puszek, zagotuj.
5. W międzyczasie dopraw sos suszoną bazylią i oregano.
5. Gotowy sos podaj z makaronem i posyp parmezanem.

Smacznego!

▶ 20:00 Kolacja (E: 332kcal, ŁG: 2.25, B o.: 15.01g, T: 24.35g)

Sałatka z łososiem i awokado (E: 332kcal, ŁG: 2.25, B o.: 15.01g, T: 24.35g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (65g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Czarnuszka - 1 łyżeczka (5g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

1. Umytą rukolę przelóż do miski.
2. Pomidory przekrój na pół, awokado pokrój w plastry lub kostkę, ogórka w półksiężycy, łososa na mniejsze kawałki. Całość przelóż do rukoli i wymieszaj.
3. Przygotuj dressing: oliwę wymieszaj z ziołami i pieprzem oraz sokiem z cytryny.
4. Polej sałatkę dressingiem i posyp czarnuszką.

Smacznego!



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1687 kcal	Białko ogółem:	102.48 g
Tłuszcz:	72.86 g	Węglowodany ogółem:	173.64 g

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3

Produkty zbożowe

Chleb żytni	175g (5 kromek)
Mąka orkiszowa	55g (3 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	35g (3 i 1/2 łyżki)
Ryż brązowy	70g (1/3 szklanki)
Makaron spaghetti pełne ziarno Goliard	65g

Warzywa

Cebula	200g (1 i 3/4 sztuki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Dynia	150g (1/6 sztuki)
Marchew	30g (2/3 sztuki)
Ogórek	330g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)
Papryka czerwona	450g (2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	120g (6 sztuk)
Pietruszka, korzeń	20g (1/4 sztuki)
Pomidor	240g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	240g (12 sztuk)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Ser mozzarella, light	80g (4 plastry)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser twarogowy, półtłusty	120g (4 plastry)
Serek Philadelphia, original	50g (2 łyżki)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)

Mięso i jaja

Jaja kurcze, całe	200g (4 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	120g (3/4 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	38ml (3 i 3/4 łyżki)

Cukier i słodcyce

Erytrol	35g (7 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	13g (1 i 1/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)
----------------	---------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	130g (1 sztuka)
Banan	60g (1/2 sztuki)
Czarne jagody, mrożone	50g (1/6 opakowania)
Dynia, pestki, łuskane	18g (1 i 3/4 łyżki)
Jabłko	150g (3/4 sztuki)
Nasiona chia, suszone	43g (4 i 1/3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Orzechy włoskie	20g (2/3 garści)
Truskawki	300g (2 szklanki)

Napoje

Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda gazowana	60ml (1/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)



Czarnuszka	5g (1 łyżeczka)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Sos pesto, zielony	20g (1 łyżka)
Sól biała	3g (3 szczypty)

**Produkty vege/vegan**

Mleko migdałowe, niesłodzone	360ml (1 i 2/3 szklanki)
------------------------------	--------------------------