

PSYCHEDIETETYCZKA - MGR
KATARZYNA LIGĘZA

PLAN ŻYWIENIOWY



Przykładowy jadłospis diety DASH





środa

► Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 18.71g, T: 15.77g, W o.: 67.85g)

Jogurtowa owsianka z granatem i orzechami (E: 450kcal, B o.: 18.71g, T: 15.77g, W o.: 67.85g)

1 porcja

- Granat, surowy - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Orzechy nerkowca - 1/2 garści (17g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Kardamon - 1/3 łyżeczki (2g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Płatki zalej gorącą wodą i odstaw na parę minut, aż napęcznieją. Wymieszaj z jogurtem, kardamonem i erytrole. Posyp pestkami granatu i orzechami.

► II śniadanie (E: 295kcal, B o.: 8.29g, T: 5.51g, W o.: 58.73g)

Smoothie "Zielona Bogini" (E: 295kcal, B o.: 8.29g, T: 5.51g, W o.: 58.73g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Groszek zielony - 1/4 szklanki (35g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ananas, surowy - 1/4 sztuki (180g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ananasa obierz i pokrój na mniejsze kawałki. To samo zrób z bananem. Wszystkie składniki razem zblenduj na gładki koktajl.

► Obiad (E: 632kcal, B o.: 45.21g, T: 19.18g, W o.: 73.91g)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (E: 93kcal, B o.: 8.5g, T: 1.25g, W o.: 11.75g)

1 szklanka (250ml)

Pęczotto z kurczakiem, warzywami i słonecznikiem (E: 539kcal, B o.: 36.71g, T: 17.93g, W o.: 62.16g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 1 i 1/2 szklanki (350ml)
- Cukinia - 1/4 sztuki (140g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

Cukinię pokrój w półplasterki. Marchew obierz i pokrój w półplasterki albo w kostkę. Kurczaka pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej olej, dodaj kurczaka i smaż ok. 5 minut, aż zrobi się biały. Wrzuć warzywa i smaż kolejne 3 minuty. Wsyp kaszę, dodaj przyprawy. Wlej bulion i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut, aż kasza zmięknie i wchłonie cały płyn (w razie potrzeby dolej trochę wody). Dodaj posiekaną pietruszkę i słonecznik. Wymieszaj.

► Kolacja (E: 420kcal, B o.: 16.98g, T: 17.84g, W o.: 50.98g)

Kanapki z pastą z sardynek (E: 420kcal, B o.: 16.98g, T: 17.84g, W o.: 50.98g)

1 porcja



- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sardynki w oleju roślinnym, puszka - 1/2 puszki (60g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Sardynki rozgnieć widelcem. Natkę i cebulę posiekaj. Rybę wymieszaj z cebulą, natką, papryką oraz majonezem i zblenduj. Powstałą pastą posmaruj chleb.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1797 kcal	Białko ogółem:	89.19 g
Tłuszcz:	58.3 g	Węglowodany ogółem:	251.47 g
Cholesterol:	81.5 mg	Błonnik pokarmowy:	30.33 g
Sód:	818.02 mg	Potas:	3954.57 mg
Wapń:	920.43 mg	Magnez:	569.5 mg



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Chleb graham	90g (3 kromki)
Kasza jęczmienna, pęczak	50g (1/2 woreczka)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)



Warzywa

Cebula czerwona	25g (1/4 sztuki)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Groszek zielony	95g (2/3 szklanki)
Marchew	45g (1 sztuka)
Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
Szpinak	50g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	200g (10 łyżek)
Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	250ml (1 szklanka)



Mięso i jaja

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
------------------------------------	-------------------



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	10ml (1 łyżka)
----------------	----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
---------	-----------------



Ryby i owoce morza

Sardynki w oleju roślinnym, puszka	60g (1/2 puszki)
------------------------------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, surowy	180g (1/4 sztuki)
Banan	120g (1 sztuka)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Granat, surowy	50g (1/2 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)

Orzechy nerkowca

17g (1/2 garści)



Napoje

Woda

350ml (1 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bulion warzywny

350ml (1 i 1/2 szklanki)

Kardamon

2g (1/3 łyżeczki)

Papryka, w proszku

2g (1/2 łyżeczki)

Pieprz czarny

1g (1 szczypta)

Zioła prowansalskie

3g (3 szczypty)



Produkty vege/vegan

Wegański majonez, sałatkowy

5g (1 łyżeczka)

środa

Śniadanie

Jogurtowa owsianka z granatem i orzechami

II śniadanie

Smoothie "Zielona Bogini"

Obiad

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu
Pęczotto z kurczakiem, warzywami i słonecznikiem

Kolacja

Kanapki z pastą z sardynek