

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Cholestaza ciężarnych

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Owsianka z bananem</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Jajko na miękko</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Kasza manna na mleku z duszonym jabłkiem</p>
<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</p> <p>Bułka z serkiem śmietankowym</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</p> <p>Koktajl bananowy</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</p> <p>Kanapka z wędliną i pomidory z jogurtem</p>
<p>OBIAD 13:00</p> <p>Surówka z tartej marchewki Duszona pierś z kurczaka w warzywach Ryż biały</p>	<p>OBIAD 13:00</p> <p>Ziemniaki ugotowane tłuczone Warzywa mrożone ugotowane Pulpety drobiowe</p>	<p>OBIAD 13:00</p> <p>Salata Schab gotowany na parze Ziemniaki ugotowane tłuczone</p>
<p>PODWIECZOREK 16:00</p> <p>Jabłko pieczone Herbatniki</p>	<p>PODWIECZOREK 16:00</p> <p>Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką Biszkopty</p>	<p>PODWIECZOREK 16:00</p> <p>Beta-karotenowe smoothie</p>
<p>KOLACJA 19:00</p> <p>Salatka z brokuła</p>	<p>KOLACJA 19:00</p> <p>Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>KOLACJA 19:00</p> <p>Buteczki pszenne z twarogiem i dżemem</p>
<p>K: 2190.4 / B: 94.3 T: 67.5 / WP: 281.7 F: 34.4 / WW: 27.8</p>	<p>K: 2134.4 / B: 108.4 T: 65.2 / WP: 262.8 F: 28.9 / WW: 26.3</p>	<p>K: 2197.9 / B: 111.0 T: 47.5 / WP: 317.3 F: 28.7 / WW: 31.7</p>

KOMENTARZ

1. Zastosuj dietę lekkostrawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
2. Jedź 5-6 mniejszych objętościowo posiłków, staraj się je spożywać regularnie co 3-4 godziny.
3. Wybieraj produkty, które ulegają trawieniu i nie obciążają przewodu pokarmowego.
4. Zrezygnuj ze smażenia, staraj się jeść produkty poddane obróbce termicznej tj. gotowanie w wodzie, gotowanie na parze. Stosuj dodatkowo takie techniki kulinarne jak: duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii i pergaminie. Aby zwiększyć strawność posiłków warto blendować, miksować potrawy.
5. Zrezygnuj ze stłdyczy, chipsów, gazowanych napojów.
6. Wybieraj produkty zbożowe przetworzone tj. pieczywo: jasne, sucharki, ryż biały, kasze drobnoziarniste: manna, jaglana, krakowska, kukurydziana, kuskus, bulgur, jęczmienna łamana, drobne makarony, komosa ryżowa, płatki jaglane, kukurydziane, owsiane błyskawiczne, wafle ryżowe, kukurydziane
7. Warzywa: gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, ziemniaki, brokuły, na surowo: sałata, kapusta pekińska, cykorja, pomidor bez skórki, drobno starta surówka z marchewki lub selera.
8. Owoce: w postaci gotowanej, pieczonej lub przetartej, dojrzałe, bez skórki i pestek: jabłka, banany, brzoskwinie, morele, winogrona, pomarańcze, mandarynki, truskawki, maliny
9. Nabiał: produkty mleczne o obniżonej zaw. tłuszczu, twaróg chudy, białko jaj
10. Ryby: chude: dorsz, mintaj, morszczuk, sola, szczupak, pstrąg gotowane, w galarecie, duszone, pieczone, gillowane bez dodatku tłuszczu.
11. Mięso: chude: królik, indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, wołowina chude wędliny: drobiowe, wołowe
12. Tłuszcze: w ograniczonych ilościach: olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni, olej lniany – tłuszcze spożywaj na zimno, margaryna miękka
13. Desery- biszkopty, galaretki, budynie na mleku, odtłuszczonym, koktajle na bazie odtłuszczonych produktów mlecznych i dozwolonych owoców
14. Napoje: woda mineralna niegazowana, herbata, herbata owocowa, herbatki ziołowe: rumianek, mniszek lekarski, kompoty owocowe, kawa zbożowa
15. Przyprawy: zioła i łagodne przyprawy, sosy na bazie jogurtu odtłuszczonego

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:461.3 / B:17.6 / T:8.1 / WP:73.3 / F:8.1 / WW:7.3

OWSIANKA Z BANANEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Płatki owsiane (błyskawiczne) - 60 g (6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owsiankę ugotuj na mleku, dodaj pokrojonego banana.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:372.3 / B:9.7 / T:14.3 / WP:49.7 / F:3.2 / WW:4.9

BUŁKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

Serek śmietankowy - 68 g (0.5 x Opakowanie)

Sałata - 10 g (2 x Liść)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Z podanych składników przyrządź kanapkę.

OBIAD 13:00

K:706.4 / B:48.9 / T:28.6 / WP:59.4 / F:7.2 / WW:5.8

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

2. Dodaj olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 400 g (4 x Kawalek)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.

2. Wszystko duś razem do uzyskania miękkości.

RYŻ BIAŁY

Ryż biały - 60 g (4 x Łyżka)



PODWIECZOREK 16:00

K:237.2 / B:2.8 / T:3.4 / WP:45.4 / F:6.3 / WW:4.5

JABŁKO PIECZONE

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj dokładnie owoc i owiń w folię aluminiową.
2. Piecz ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160 stopni C.

HERBATNIKI

Herbatniki - 20 g (4 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:413.2 / B:15.3 / T:13.1 / WP:53.9 / F:9.6 / WW:5.3

SAŁATKA Z BROKUŁĄ

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 65 g (5 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę jagłaną na sypko.
2. Pomidora pokrój w kostkę i dodaj do kaszy, razem z gotowanym na parze brokułem i oliwą.

SUMA K:2190.4 B:94.3 T:67.5 WP:281.7 F:34.4 WW:27.8

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:552.0 / B:25.7 / T:25.2 / WP:52.5 / F:6.2 / WW:5.3

JAJKO NA MIĘKKO

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Ugotuj jajko na miękko
3. Zjedź z pieczywem posmarowanym masłem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:266.9 / B:10.4 / T:4.6 / WP:44.5 / F:3.8 / WW:4.4

KOKTAJL BANANOWY

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 13:00

K:613.9 / B:37.5 / T:15.7 / WP:71.7 / F:14.8 / WW:7.2

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuszczem na gładką masę.

WARZYWA MROŻONE UGOTOWANE

Warzywa na patelnię z brokułami - 250 g (2.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj na parze, skrop oliwą, ugotowane warzywa.

PULPETY DROBIOWE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedź 1 z 3 porcji
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 300 g (3 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Bułka tarta - 48 g (6 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój pietruszkę.
2. Wymieszaj składniki razem z solą i pieprzem.
3. Uformuj mięsne kuleczki.
4. Ugotuj pulpety w lekko osolonej wodzie.

PODWIECZOREK 16:00

K:236.0 / B:13.9 / T:9.5 / WP:22.9 / F:1.1 / WW:2.3

LEKKA SAŁATKA Z TWARÓŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

Przygotowanie:

1. Umytą sałatę porwij na części i utóż w miseczce.
2. Pokrój warzywa w plastry.
3. Dodaj pokruszony twaróg i skrop oliwą.
4. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw pieprzem.

BISZKOPTY

Biszkopty - 25 g (5 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:465.6 / B:20.9 / T:10.2 / WP:71.2 / F:3.0 / WW:7.1

LEKKA SAŁATKA Z TWARÓŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



BUŁKI PSZENNE ZWYKŁE

Bułki pszenne zwykłe - 120 g (1.5 x Sztuka)

SUMA K: 2134.4 B: 108.4 T: 65.2 WP: 262.8 F: 28.9 WW: 26.3



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:472.8 / B:13.9 / T:5.6 / WP:87.9 / F:7.2 / WW:8.8

KASZA MANNA NA MLEKU Z DUSZONYM JABŁKIEM

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kasza manna - 48 g (4 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłym jabłkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:290.5 / B:15.0 / T:8.1 / WP:37.8 / F:3.4 / WW:3.7

KANAPKA Z WĘDLINĄ I POMIDORY Z JOGURTEM

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Połudwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Chleb posmaruj masłem i obtóż wędliną.
2. Pomidory pokrój w kosteczkę, wymieszaj z jogurtem. Doprav.
3. Zjedz kanapki z pomidorami.

OBIAD 13:00

K:650.2 / B:44.9 / T:28.7 / WP:50.0 / F:6.1 / WW:5.0

SAŁATA

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Sałata - 100 g (20 x Liść)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Wymieszaj sałatę z pomidorem i oliwą.

SCHAB GOTOWANY NA PARZE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 300 g (3 x Kawatek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Schab pokrój w cienkie plastry, zamocz w mleku na kilka godzin.
2. Przypraw ugotuj na parze w przyprawach.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

PODWIECZOREK 16:00

K:290.0 / B:7.6 / T:2.7 / WP:54.4 / F:9.4 / WW:5.4

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 100 g (5 x Łyżka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

KOLACJA 19:00

K:494.4 / B:29.6 / T:2.4 / WP:87.2 / F:2.6 / WW:8.8

BUŁECZKI PSZENNE Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM

Bułki pszenne zwykłe - 120 g (1.5 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 45 g (3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułeczkę przekrój na pół.
2. Posmaruj dżemem a na górze połóż plastry twarogu.

SUMA K: 2197.9 B: 111.0 T: 47.5 WP: 317.3 F: 28.7 WW: 31.7

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka
PIECZYWO		
Bułki pszenne zwykłe	320 g	4 x Sztuka
Chleb pszenny	150 g	5 x Kromka
INNE		
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	45 g	3 x Łyżeczka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	55 g	5.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g	4 x Kawalek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	300 g	3 x Porcja
Wieprzowina, schab surowy bez kości	300 g	3 x Kawalek
Polędwica sopocka	30 g	2 x Plasterek
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1000 g	4 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny	100 g	5 x Łyżka
Kefir (1,5% tł.)	100 g	5 x Łyżka
Serek śmietankowy	68 g	0.5 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	65 g	5 x Łyżka
Płatki owsiane (btyskawiczne)	60 g	6 x Łyżka
Ryż biały	60 g	4 x Łyżka
Bułka tarta	48 g	6 x Łyżka
Kasza manna	48 g	4 x Łyżka
Biszkopty	25 g	5 x Sztuka
Herbatniki	20 g	4 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Liść laurowy	1 g	1 x Liśćek
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	670 g	4.5 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	550 g	5 x Sztuka
Ziemniaki, późne	490 g	7 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Brokuły	350 g	0.7 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	250 g	2.5 x Porcja
Banan	240 g	2 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Truskawki, mrożone	200 g	2 x Szklanka
Salata lodowa	120 g	6 x Liść
Salata	110 g	22 x Liść
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcz W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

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

