

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta bezsolna

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kanapki z twarogiem i dżemem	Płatki orkiszowe z jabłkiem i cynamonem	Jajko na miękko z warzywną kanapką
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Beta-karotenowe smoothie	Kanapki z hummusem	Sałatka owocowa z pomarańczy i banana
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Duszona pierś z kurczaka w warzywach Kasza gryczana Pomidory koktajlowe	Ziemniaki ugotowane tłuczone Indyk duszony w sosie pomidorowym Surówka z tartej marchewki	Pieczone udko z kurczaka Ziemniaki ugotowane tłuczone Warzywa na parze
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Banan	Kiwi	Jabłko ze śliwkową nutellą
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Zupa kalafiorowa Chleb bezglutenowy	Zupa kalafiorowa Chleb bezglutenowy	Kasza manna na mleku z duszoną gruszką
K: 1822.1 / B: 79.5 T: 48.7 / WP: 238.2 F: 35.8 / WW: 23.7	K: 1848.5 / B: 64.1 T: 64.0 / WP: 230.3 F: 43.0 / WW: 23.0	K: 1810.2 / B: 76.0 T: 65.3 / WP: 207.9 F: 30.2 / WW: 20.6

KOMENTARZ

Dieta bez solna.

- Celem diety jest znaczne ograniczenie sodu-podaje się 1-3 g soli kuchennej /dobę.
- Sól kuchenną należy zastąpić solą potasową i łagodnymi przyprawami-stosując czosnek, majeranek, bazylię, estragon, zieloną pietruszkę, koperek.
- Zwiększyć należy podaż witamin, szczególnie witaminy C (przy stosowaniu leków moczopędnych większość witamin wydalana jest z moczem).
- Z diety powinno się wyłączyć napoje podnoszące ciśnienie: kawę prawdziwą, mocną herbatę, alkohol.
- Zaleca się pokarmy łatwostrawne, gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii przezroczystej, w pergaminie, nie zalegające długo w żołądku, nie powodując wzdęć.
- Nie zaleca się produktów bogatych w sód i zawierających sól kuchenną tj. jak: słone paluszki, chipsy, krakersy, wędzone mięsa i ryby, wędliny, produkty marynowane, kiszone, konserwy, potrawy typu „fast food”, hamburgery, zapiekanki, pizza.
- Należy zwiększyć spożycie owoców i warzyw w postaci surowej, szczególnie bogatych w potas: banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, brukselka, czosnek, pietruszka-nać, szpinak, pomidory, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych oraz otręby pszenne które są bardzo dobrym źródłem potasu
- Zaleca się także w diecie orzechy.
- O ilości podania sodu lub potasu w diecie bądź całkowitemu wykluczeniu decyduje lekarz.
- Sposób przyrządzenia potraw opiera się na gotowaniu w wodzie, na parze, pieczeniu w pergaminie lub folii oraz duszeniu bez tłuszczu.
- Zaleca się zastąpić zwykłe pieczywo na niskobiałkowe, niskosodowe, unikać przetworzonych rzeczy tj. wędliny, kiełbasy, parówki, gotować samodzielnie bez dodatku soli. Unikać produktów w solankach np. ser feta.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:539.6 / B:25.4 / T:16.8 / WP:60.2 / F:5.9 / WW:6.1

KANAPKI Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb bezglutenowy - 100 g (4 x Kromka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 45 g (3 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem, dżemem a na górze połóż plastry twarogu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:280.1 / B:7.4 / T:2.6 / WP:52.7 / F:8.9 / WW:5.2

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 - 70 g (1 x Garść)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

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

OBIAD 13:00

K:551.4 / B:33.3 / T:19.2 / WP:57.2 / F:8.0 / WW:5.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Cebula - 50 g (0.5 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)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 80 g (6.2 x Łyżka)

POMIDORY KOKTAJLOWE

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

PODWIECZOREK 16:00

K:116.4 / B:1.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana.



ZUPA KALAFIOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)

Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

CHLEB BEZGLUTENOWY

Chleb bezglutenowy - 25 g (1 x Kromka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę - smaź je razem chwilę.
 2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.
 3. Do bulionu dodaj warzywa z patelni, kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.
 4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.
3. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.
4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

SUMA K:1822.1 B:79.5 T:48.7 WP:238.2 F:35.8 WW:23.7

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:506.7 / B:16.9 / T:13.3 / WP:76.7 / F:9.4 / WW:7.7

PŁATKI ORKISZOWE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste) - 40 g (5 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. Wlej mleko do garnuszka i dodaj płatki. Gotuj około 5 minut
3. Przelej płatki z mlekiem do miseczki i dodaj pokrojone jabłko, orzechy i cynamon.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:286.7 / B:5.7 / T:15.6 / WP:24.3 / F:5.3 / WW:2.4

KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb bezglutenowy - 50 g (2 x Kromka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

OBIAD 13:00

K:585.5 / B:27.3 / T:24.3 / WP:60.8 / F:12.6 / WW:6.0

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Pomidory z puszkii (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory z puszkii.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.

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, pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:00

K:135.0 / B:2.0 / T:1.1 / WP:26.6 / F:4.7 / WW:2.7

KIWI

Kiwi - 225 g (3 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:334.6 / B:12.2 / T:9.7 / WP:41.9 / F:11.0 / WW:4.2

ZUPA KALAFIOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



CHLEB BEZGLUTENOWY

Chleb bezglutenowy - 25 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1848.5 B: 64.1 T: 64.0 WP: 230.3 F: 43.0 WW: 23.0

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:483.7 / B:19.7 / T:25.3 / WP:34.9 / F:6.2 / WW:3.5

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb bezglutenowy - 75 g (3 x Kromka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj masłem. Ułóż na nim sałatę i pomidor oraz posyp oregano. Podaj z jajkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:206.9 / B:3.9 / T:9.4 / WP:24.6 / F:3.9 / WW:2.4

SAŁATKA OWOCOWA Z POMARAŃCZY I BANANA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój owoce w kostkę i skrop sokiem z cytryny.
2. Dodaj rozdrobnione orzechy włoskie.

OBIAD 13:00

K:574.0 / B:36.0 / T:23.8 / WP:48.8 / F:10.0 / WW:4.8

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.
2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

WARZYWA NA PARZE

Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

PODWIECZOREK 16:00

K:185.7 / B:2.9 / T:2.1 / WP:35.5 / F:6.2 / WW:3.5

JABŁKO ZE ŚLIWKOWĄ NUTELLĄ

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Morele, suszone - 16 g (2 x Sztuka)
Śliwki bez pestek, suszone - 14 g (2 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Śliwki i morele zmiksuj z kakao na pastę (nutellę)
2. Jabłka pokrój w plastry i posmaruj nutellą.

KOLACJA 19:00

K:359.9 / B:13.5 / T:4.7 / WP:64.1 / F:3.9 / WW:6.4

KASZA MANNA NA MLEKU Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 48 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Gruszkę pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłą gruszką.

SUMA K: 1810.2 B: 76.0 T: 65.3 WP: 207.9 F: 30.2 WW: 20.6

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb bezglutenowy	275 g	11 x Kromka
NAPOJE		
Sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	80 g	6.2 x Łyżka
Kasza manna	48 g	4 x Łyżka
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste)	40 g	5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIEŚNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawalek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	45 g	3 x Łyżeczka
Hummus klasyczny	40 g	4 x Łyżeczka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	240 g	1 x Szklanka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Jogurt naturalny	100 g	5 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	100 g	5 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Ziele angielskie	6 g	6 x Sztuka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.7 x Łyżeczka
Tymianek	2 g	0.5 x Łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Kalafior, mrożony	450 g	1 x Opakowanie
Ziemniaki, późne	420 g	6 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Jabłko	370 g	2.5 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Kalafior	150 g	0.3 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Cukinia	100 g	0.3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Truskawki	70 g	1 x Garść
Szpinak	25 g	1 x Garść
Salata	20 g	4 x Liść
Kiетки rzodkiewki	16 g	2 x Łyżka
Morele, suszone	16 g	2 x Sztuka
Śliwki bez pestek, suszone	14 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze 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 Żywienia



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Strona 7 z 7

Dięte odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com

