

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta bogatoresztkowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Owsianka zaparzana	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznica z brokułem i jarmużem	ŚNIADANIE 07:00 Serek wiejski z borówkami i cynamonem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z twarogiem, miodem i orzechami	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Sałatka owocowa pomarańcza-kiwi	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl maślanka z pomarańczą
OBIAD 13:00 Kasza gryczana gotowana Pieczona pierś z kurczaka z brokułem Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana Duszona pierś z kurczaka w warzywach Surówka z selera i jabłka	OBIAD 13:00 Ziemniaki ugotowane tłuczone Indyk z warzywami na patelnię
PODWIECZOREK 16:00 Pomarańcza Jabłko	PODWIECZOREK 16:00 Wafle ryżowe z miodem i gruszką	PODWIECZOREK 16:00 Banan Orzechy włoskie
KOLACJA 19:00 Sałatka grecka	KOLACJA 19:00 Zupa jarzynowa Chleb żytni razowy	KOLACJA 19:00 Zupa jarzynowa Chleb żytni razowy
K: 1952.6 / B: 97.1 T: 65.8 / WP: 222.2 F: 41.5 / WW: 22.1	K: 1989.8 / B: 85.1 T: 64.0 / WP: 248.6 F: 54.2 / WW: 24.8	K: 1934.9 / B: 95.2 T: 49.4 / WP: 247.1 F: 56.5 / WW: 24.9



KOMENTARZ

DIETA BOGATORESZTKOWA

- Dieta bogata w błonnik powoduje zwiększenie częstotliwości wypróżnień co zapobiega zaparciom.
- Zwiększa się stopniowo ilość błonnika pokarmowego do >40 g/dzień (powinno zwiększyć się ilość wypijanych płynów)
- Dieta polecana jest w walce z zaparciami, pomaga uregulować wypróżnienia. Stosowana jest w profilaktyce chorób tj. zespół jelita drażliwego, rak jelita grubego, miażdżycy cukrzycy, otyłości, kamicy żółciowej.
- Nie polecana jest u osób ze stanami zapalnymi żołądka dwunastnicy.
- Wybieraj produkty, które zawierają naturalnie wyższą zawartość błonnika pokarmowego: - grube kasze (gryczana, jęczmienna) - zamiast drobnych (mazurska, manna), - pieczywo ciemne (razowe, pełnoziarniste) zamiast pieczywa jasnego (z białej mąki). - ryż brązowy zamiast białego, - makaron razowy zamiast białego.
- W diecie bogatoresztkowej zastosowanie mają także suszone owoce, zwłaszcza suszone śliwki, morele, rodzynki. Spożywaj dużo owoców, warzyw i roślin strączkowych, które są bogatym źródłem błonnika. Zaleca się spożywanie przynajmniej 1 kg owoców i warzyw z przewagą tych drugich.
- Nie rozgotowuj potraw! (warzywa gotowane na półtwardo, makaron al dente, kasze i ryż gotowane na sypko).
- Dodawaj do potraw produkty bogate w błonnik, np. otręby orkiszowe do jogurtów, sałatek, ziemniaków puree czy soków.
- Ogranicz spożywanie produktów wysoko przetworzonych, produktów cukierniczych, które zawierają tylko znikome ilości błonnika lub nie zawierają go wcale.
- Wypijaj przynajmniej 2 litry płynów dziennie. Aby nie zwiększać kaloryczności diety zamiast soków oraz słodzonych napojów wybieraj wody mineralne, herbatki ziołowe miodem (o temperaturze pokojowej), gdyż zwiększa to procesy fermentacyjne w jelitach.
- Wskazane są jogurt, kefir, mleko zsiadłe z dodatkiem żywych kultur bakterii. Często pomocne jest wypicie na czczo szklanki chłodnej wody i wody mineralnej przed snem. Między posiłkami pijamy co około pół godziny małą porcję wody.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:431.7 / B:14.7 / T:14.5 / WP:56.7 / F:8.1 / WW:5.6

OWSIANKA ZAPARZANA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Banan - 0 g (0 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zalej owsiankę wrzątkiem, odczekaj kilka minut aż płatki spęcznieją odlej pozostałą ilość wody.
2. Pokrój pomarańczę w drobne cząstki.
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:369.5 / B:19.0 / T:10.7 / WP:46.3 / F:5.4 / WW:4.7

KANAPKA Z TWAROŻKIEM, MIODEM I ORZECHAMI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodem i posiekanymi drobno orzechami.
2. Posmaruj serkiem grahamkę.

OBIAD 13:00

K:537.2 / B:45.7 / T:15.2 / WP:48.6 / F:11.5 / WW:4.8

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z BROKUŁEM

Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej w folii, aby nie była wysuszona)
2. Brokuł ugotuj na parze. Zjedz z kurczakiem.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:00

K:169.0 / B:2.4 / T:1.0 / WP:33.9 / F:6.8 / WW:3.3

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)



JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:445.2 / B:15.3 / T:24.4 / WP:36.7 / F:9.7 / WW:3.7

SALATKA GRECKA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

SUMA K:1952.6 B:97.1 T:65.8 WP:222.2 F:41.5 WW:22.1

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:428.2 / B:22.7 / T:20.9 / WP:32.0 / F:10.1 / WW:3.3

JAJECZNICA Z BROKUŁEM I JARMUŻEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej masło i podduś jarmuż. Zmaż z jajkami.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem pomidorem

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:380.6 / B:9.8 / T:12.0 / WP:58.9 / F:12.7 / WW:5.9

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZA-KIWI

Kiwi - 225 g (3 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami.

OBIAD 13:00

K:577.7 / B:29.1 / T:18.6 / WP:53.5 / F:9.0 / WW:5.2

KASZA JĘCZMIENNA (PĘCZAK) GOTOWANA

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

DUSZONA PIERSIĆ 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)
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. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA

Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)
Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz seler a jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:00

K:268.6 / B:2.5 / T:5.4 / WP:51.1 / F:3.4 / WW:5.1

WAFLE RYŻOWE Z MIODEM I GRUSZKĄ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle ryżowe posmaruj masłem i miodem.
2. Zjedz z gruszką.

ZUPA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Noga (udo) kurczaka - 80 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przełóż do garnka z zimną wodą.

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.

3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.

5. Gotuj 20 minut.

6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

8. Z nogi kurczaka zdejmij mięso i dodaj je do zupy. (Na porcję zupy przypada połowa mięsa.)

SUMA K:1989.8 B:85.1 T:64.0 WP:248.6 F:54.2 WW:24.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:422.6 / B:26.4 / T:9.7 / WP:50.8 / F:10.0 / WW:5.1

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z borówkami i dopraw cynamonem.
2. Z bułki zrób grzanekę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:387.2 / B:13.3 / T:6.3 / WP:63.7 / F:8.9 / WW:6.4

KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)
Miód pszczeleli - 24 g (1 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

OBIAD 13:00

K:514.1 / B:30.9 / T:16.9 / WP:51.6 / F:15.6 / WW:5.3

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 Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię z brokułami - 300 g (3 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwiczkę z indyka lekko rozbij, posmaruj częścią oliwy i dopraw. Upiecz w piekarniku w folii.
2. Przygotuj na pozostałym tłuszczu warzywa na patelnię.
3. Pomidora pokrój w ósemki i zjedz razem z mięsem i warzywami.

PODWIECZOREK 16:00

K:216.3 / B:3.6 / T:9.4 / WP:27.9 / F:3.0 / WW:2.8

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Obierz i zjedz banana.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:394.7 / B:21.0 / T:7.1 / WP:53.1 / F:19.0 / WW:5.3

ZUPA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K:1934.9 B:95.2 T:49.4 WP:247.1 F:56.5 WW:24.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Miód pszczeli	60 g	2.5 x łyżka
Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	240 g	8 x Kromka
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	40 g	4 x łyżka
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Kawalek
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Kawalek
Noga (udo) kurczaka	80 g	0.5 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	75 g	7.5 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	60 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	52 g	4 x łyżka
Otręby owsiane	21 g	3 x łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
NABIAŁ		
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	200 g	0.8 x Szklanka
Jogurt naturalny	180 g	9 x łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Kawalek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Ziele angielskie	6 g	6 x Sztuka
Cynamon	3 g	0.6 x łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	800 g	4 x Sztuka
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	450 g	1 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pomidor	300 g	2.5 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	300 g	3 x Porcja
Jabłko	265 g	1.8 x Sztuka
Brokuły, mrożone	225 g	0.5 x Opakowanie
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Seler korzeniowy	110 g	1.8 x Plaster
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły	100 g	0.2 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Sałata lodowa	60 g	3 x Liść
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x łyżka
Cytryna	15 g	0.2 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Chrzan tarty	5 g	1 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 Żywności



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

