

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta po cesarskim cięciu

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Kasza manna na mleku z duszonym jabłkiem	ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z owocami	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznicza ze szpinakiem Bułka z serkiem śmietankowym
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Koktajl mango-banan	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Lekka sałatka z twarogiem Chleb chrupki	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Deser z jabłkiem
OBIAD 13:30 Ziemniaki ugotowane tłuczone Pulpety drobiowe Warzywa mrożone ugotowane	OBIAD 13:30 Kasza jęczmienna, perłowa Duszona pierś z kurczaka w warzywach Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:30 Schab gotowany na parze Ziemniaki ugotowane tłuczone Sałata
PODWIECZOREK 16:00 Bułka z serkiem śmietankowym	PODWIECZOREK 16:00 Zupa krem z dyni i marchwi	PODWIECZOREK 16:00 Zupa krem z dyni i marchwi
KOLACJA 19:00 Lekka sałatka z twarogiem Chleb pszenny	KOLACJA 19:00 Jajko na miękko z sałatką pomidorową i chlebem	KOLACJA 19:00 Jaglanka z borówkami
K: 2391.3 / B: 106.2 T: 68.8 / WP: 318.9 F: 32.1 / WW: 31.7	K: 2458.8 / B: 130.0 T: 88.8 / WP: 263.7 F: 37.7 / WW: 26.1	K: 2399.3 / B: 138.6 T: 79.5 / WP: 263.6 F: 33.9 / WW: 26.4



KOMENTARZ

W pierwszych tygodniach po cesarskim cięciu powinna być stosowana dieta lekkostrawna.

Jeżeli poczujesz się lepiej zacznij jeść normalnie.

Zasady diety lekkostrawnej:

1. Zrezygnuj z pełnoziarnistych produktów zbożowych, wybieraj jasne pieczywo, drobną kaszę tj. mannę, kaszę jaglaną, biały ryż, drobne makarony, płatki owsiane/ryżowe błyskawiczne.
2. Stosuj niskotłuszczowe produkty mleczne tj. kefir, jogurt serki wiejskie itp.
3. Unikaj gotowania jajek na twardo- wybieraj gotowane na miękko, jajecznice na parze
4. Wybieraj chude mięso drób, ryby, cielęcinę.
5. Tłuszcze spożywaj na zimno nie podgrzewaj ich.
6. Warzywa gotowane, przetarte- na surowo: Surowa zielona sałata, pomidor bez skórki, tarta marchewka;
7. Owoce – jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, melony. Owoce powinny być dojrzałe, bez pestek i skórki;
8. Napoje – woda niegazowana, kompoty z dozwolonych owoców, rozcieńczone soki z dozwolonych owoców.
9. Na diecie lekkostrawnej niedozwolone są potrawy smażone, wędzone, peklowane
10. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach ceramicznych.

Zalecenie w późniejszych tygodniach w okresie laktacji:

1. Mleko mamy jest najzdrowszym pokarmem dla niemowląt, przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka powinno spożywać tylko mleko mamy, zaleca się kontynuowanie karmienia piersią z jednoczesnym rozszerzaniem diety dziecka.
2. Sposób żywienia, nie wpływa znacząco na wartość odżywczą mleka, może nieznacznie modyfikować zawartość niektórych składników mleka tj. DHA, witaminy D, jodu, niektórych witamin z grupy B.
3. Odpowiednia dieta mamy przede wszystkim wpływa na jej samopoczucie, zdrowie, szybsze dojście do siebie po porodzie. Podczas karmienia piersią zaleca się stosowanie zbilansowanej urozmaiconej diety według Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia Człowieka. Nie należy stosować diety eliminacyjnej bez wskazań lekarskich, dietetycznych.
4. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie- postaraj się, aby posiłki były spożywane regularnie. Warzywa i owoce powinny stanowić połowę wszystkich spożywanych produktów. Do diety włącz produkty pełnoziarniste tj. pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jaglana, makarony razowe – produkty zbożowe spożywaj kilka razy dziennie. Źródłami białka powinny być: produkty mleczne (naturalne tj. jogurt kefir, serki wiejskie, sery twarogowe); mięso drobiowe, 1 x tyg mięso czerwone, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Należy unikać cukru dodanego, słodczy, dosalania, słonych przekąsek fast-foodów. Warto zrezygnować ze smażenia i produktów ciężkostrawnych- ze względu na swoje samopoczucie.
5. Podczas karmienia piersią nie stosuj głodówek, kaloryczność dostosuj indywidualnie. Podczas laktacji należy zwiększyć kaloryczność o 540 kcal, po okresie 6 miesięcy należy spożywać ok. 400 kcal więcej.
6. Pamiętaj o obowiązkowej suplementacji kwasami DHA, ponadto warto włączyć do suplementacji witaminę D oraz jod. Jeżeli stosujesz diety eliminacyjne może być konieczna suplementacja innymi składnikami odżywczymi- zalecana konsultacja z lekarzem bądź dietetykiem.
7. Nie musisz eliminować produktów wzdymających tj. warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, cebuli- nie będą one wywoływać kolek i wzdęć u niemowląt. Wzdęcia powstają w wyniku fermentacji niestrawionych resztek węglowodanów przez bakterie jelitowe. Wzdęcia nie przenikają do krwi- mleko matki powstaje z prekursorów składników pokarmowych, które znajdują się we krwi. W związku z powyższym- sposób żywienia matki nie powoduje powstawania kolek u niemowląt.
8. Nie eliminuj na własną rękę produktów potencjalnie alergizujących. Alergeny rzeczywiście przenikają do mleka kobiecego, jednak nie udowodniono wpływu eliminacji z diety składników potencjalnie alergizujących na ryzyko rozwoju alergii u zdrowego niemowlęcia. Stosowanie diet eliminacyjnych na własną rękę może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych u mamy, oraz może predysponować do wystąpienia alergii u dziecka. Jeżeli występuję ryzyko alergii pokarmowej dieta powinna być poparta badaniami oraz skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem.
7. Jedź różnorodnie, próbuj różnych smaków- substancje smakowo-zapachowe przechodzą do jej pokarmu. Jeżeli dziecko poznaje smaki już od pierwszych dni życia łatwiej potem rozszerzy dietę niemowlaka.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:511.1 / B:14.0 / T:5.6 / WP:97.5 / F:7.2 / WW:9.7

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 - 24 g (1 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 10:30

K:369.6 / B:6.9 / T:3.2 / WP:75.2 / F:6.8 / WW:7.4

KOKTAJL MANGO-BANAN

Mango - 280 g (1 x Sztuka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.



ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

PULPETY DROBIOWE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 450 g (4.5 x Porcja)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Bułka tarta - 48 g (6 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)



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.

WARZYWA MROŻONE UGOTOWANE

Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj na parze, skrop oliwą.

PODWIECZOREK 16:00

K:360.8 / B:9.1 / T:14.2 / WP:48.2 / F:2.5 / WW:4.8

BUŁKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

Serek śmietankowy - 68 g (0.5 x Opakowanie)

Pomidor (bez skórki) - 55 g (0.5 x Sztuka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym w kostkę pomidorem i oregano.
3. Posmaruj pieczywo serkiem.

KOLACJA 19:00

K:435.6 / B:27.4 / T:17.2 / WP:40.8 / F:3.7 / WW:4.0

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidor (bez skórki) - 220 g (2 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Sałata - 100 g (20 x Liść)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 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.

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K:2391.3 B:106.2 T:68.8 WP:318.9 F:32.1 WW:31.7

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:557.0 / B:17.1 / T:7.7 / WP:98.7 / F:9.4 / WW:9.8

OWSIANKA Z OWOCAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 50 g (5 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp borówkami, polej miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:331.2 / B:23.5 / T:16.7 / WP:20.0 / F:2.9 / WW:1.9

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



CHLEB CHRUPKI

Chleb chrupki - 14 g (2 x Kromka)

OBIAD 13:30

K:715.0 / B:39.2 / T:29.4 / WP:68.2 / F:10.1 / WW:6.7

KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA

Kasza jęczmienna, perłowa - 80 g (5.3 x łyżka)

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 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 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.

ZUPA KREM Z DYNIA I MARCHWI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dynia - 200 g (1 x Kawatek)

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Makaron penne - 70 g (1 x Szklanka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)

Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju.

2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku, pieprz i sól do smaku. Dodaj pokrojone w kostkę mięso.

3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.

4. Zupę zmiksuj na gładki krem.

5. Podawaj z łyżką jogurtu naturalnego i posiekaną natką pietruszki.

6. Podaj z ugotowanym makaronem.

KOLACJA 19:00

K:475.9 / B:20.7 / T:26.9 / WP:35.4 / F:4.0 / WW:3.5

JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ I CHLEBEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

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

Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)

Sałata - 30 g (6 x Liść)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)

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

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 3 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.

2. Gdy miną 3 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.

3. Sałatę porwij na kawałki, pomidora pokrój, wymieszaj z oliwą i przyprawami.

4. Zjedz jajka z sałatką i chlebem.

SUMA K:2458.8 B:130.0 T:88.8 WP:263.7 F:37.7 WW:26.1

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:519.8 / B:24.0 / T:24.2 / WP:49.6 / F:3.8 / WW:5.0

JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj świeży szpinak.
2. Wbij jajka i wymieszaj. Smaż aż jajka lekko się zetną.

BUŁKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Wymieszaj serek dodaj pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:337.0 / B:21.6 / T:8.8 / WP:35.9 / F:9.3 / WW:3.5

DESER Z JABŁKIEM

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jabłko zetrzyj i podduś z cynamonem.
2. Połącz z serekiem.
3. Orzechy zmiel i posyp deser.

OBIAD 13:30

K:711.5 / B:49.1 / T:30.8 / WP:56.9 / F:6.2 / WW:5.8

SCHAB GOTOWANY NA PARZE

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150 g (1.5 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.
2. Namocz na kilka godzin w mleku.
4. Ugotuj na parze., schab polej oliwą.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

SALATA

Salata - 100 g (20 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój paprykę w drobną kostkę, obierz ją ze skóry.
3. Dodaj oliwę.

PODWIECZOREK 16:00

K:379.7 / B:29.5 / T:8.1 / WP:41.4 / F:11.3 / WW:4.2

ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 19:00

K:451.3 / B:14.4 / T:7.6 / WP:79.8 / F:3.3 / WW:7.9

JAGŁANKA Z BORÓWKAMI

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Kasza jagłana - 65 g (5 x Łyżka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj do miękkości na wodzie.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj jogurt, borówki polej miodem.

SUMA K: 2399.3 B: 138.6 T: 79.5 WP: 263.6 F: 33.9 WW: 26.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Miód pszczeli	72 g	3 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	10 g	0.7 x łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	80 g	8 x łyżka
Oliwa z oliwek	65 g	6.5 x łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x łyżeczka
PIECZYWO		
Bułki pszenne zwykłe	160 g	2 x Sztuka
Chleb pszenny	120 g	4 x Kromka
Chleb chrupki	14 g	2 x Kromka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	450 g	4.5 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawatek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawatek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	150 g	1.5 x Kawatek
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, perłowa	80 g	5.3 x łyżka
Makaron penne	70 g	1 x Szklanka
Kasza jagłana	65 g	5 x łyżka
Płatki owsiane (btyskawiczne)	50 g	5 x łyżka
Bułka tarta	48 g	6 x łyżka
Kasza manna	48 g	4 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	750 g	3 x Szklanka
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny	300 g	15 x łyżka
Ser twarogowy półtusty	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	140 g	7 x łyżka
Serek śmietankowy	108 g	0.8 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Ziele angielskie	9 g	9 x Sztuka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Kurkuma	5 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	5 g	5 x Listek
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Sól himalajska	4 g	4 x Szczypta
Oregano (suszone)	2 g	0.7 x łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	670 g	4.5 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	495 g	4.5 x Sztuka
Ziemniaki, późne	420 g	6 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Sałata	230 g	46 x Liść
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawatek
Warzywa na patelnię z brokułami	200 g	2 x Porcja
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Por	140 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek 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

