

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta niskobiałkowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Kanapki bezglutenowe z powidłami	ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z borówkami	ŚNIADANIE 07:00 Płatki owsiane z granatem i pomarańczą
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Beta-karotenowe smoothie	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Zupa krem z dyni	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Czerwone odżywcze smoothie
OBIAD 13:00 Duszona pierś z kurczaka w warzywach Ziemniaki ugotowane tłuczone Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Makaron z serem i brokułem	OBIAD 13:00 Naleśniki z serem na słodko
PODWIECZOREK 16:00 Pieczone jabłko z żurawiną	PODWIECZOREK 16:00 Wafle ryżowe z dżemem	PODWIECZOREK 16:00 Zupa kalafiorowa
KOLACJA 19:00 Lekka sałatka z twarogiem Chleb bezglutenowy jasny	KOLACJA 19:00 Lekka sałatka z twarogiem Chleb bezglutenowy jasny	KOLACJA 19:00 Kanapki z awokado
K: 1952.9 / B: 47.6 T: 65.3 / WP: 276.4 F: 32.0 / WW: 27.4	K: 1886.8 / B: 50.6 T: 73.0 / WP: 243.0 F: 26.7 / WW: 24.1	K: 1930.0 / B: 47.4 T: 62.5 / WP: 271.0 F: 41.2 / WW: 26.9



KOMENTARZ

1. Kaloryczność diety oraz rozkład makroskładników powinien zostać ustalony indywidualnie. Ilość białka w diecie nie powinien przekraczać 50 g/dobę- zależy to od tolerancji pacjenta. Jeżeli występuje niewydolność nerek lub wątroby, ilość białka nie powinna przekraczać 30 g/dobę.
2. Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, czyli: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób.
3. Dieta powinna bazować na produktach zbożowych niskobiałkowych.
4. W zależności od stanu zdrowotnego osoby chorej można uwzględniać także łączenie ze zwykłymi produktami w dokładnie określonej ilości, np. zwykłego pieczywa i pieczywa niskobiałkowego czy żółtek jaj, jogurtu, sera twarogowego, masła.
5. Produkty zalecane: pieczywo pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe, masło, dżem, marmolada, miód; łagodne sosy zagęszczane skrobią ziemniaczaną np. sos koperkowy, cytrynowy; zupy na bulionach warzywnych.
6. Produkty zalecane w umiarkowanych ilościach: soki owocowe, soki warzywne, koktajle (uwzględniając zalecaną ilość płynów dla chorego); sery twarogowe, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, kasze, ryż, chude mięso, marchew, dynia, buraki, szparagi, pietruszka, pomidor, sałata – warzywa w formie gotowanej, owoce: jagodowe, cytrusowe, jabłka, winogrona, kiwi.
7. Produkty przeciwwskazane: kakao, napoje alkoholowe, kawa, zwykłe pieczywo solone, wędliny, konserwy, śledzie; zupy na wywarach mięsnych, sosy ostre; tłuste mięso, potrawy marynowane wędzone, bigosy, pierogi, fasolka po bretońsku; kiszonki, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych; owoce niedojrzałe, owoce suszone,.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:435.1 / B:3.6 / T:6.2 / WP:88.4 / F:6.3 / WW:8.8

KANAPKI BEZGLUTENOWE Z POWIDŁAMI
Kajzerki bezglutenowe - 100 g (2 x Sztuka)
Powidła śliwkowe - 75 g (5 x Łyżka)
Margaryna Flora - 5 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj pieczywo masłem.
2. Na wierzchu każdą połówkę posmaruj powidłami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:166.6 / B:2.6 / T:4.6 / WP:26.2 / F:5.1 / WW:2.5

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Napój kokosowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
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:598.9 / B:17.7 / T:26.9 / WP:66.9 / F:9.8 / WW:6.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
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.

ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

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:278.3 / B:4.0 / T:8.4 / WP:45.0 / F:4.4 / WW:4.5

PIECZONE JABŁKO Z ŻURAWINĄ

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jabłko przekrój na pół, wydrąż środek. Nałóż w jego miejsce masło i żurawinę.
2. Zapiecz około 25 minut, polej miodem.

KOLACJA 19:00

K:474.0 / B:19.7 / T:19.2 / WP:49.9 / F:6.4 / WW:5.0

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0.8 x Opakowanie)
Sałata - 100 g (20 x Liść)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor (bez skórki) - 0 g (0 x Sztuka)



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.

CHLEB BEZGLUTENOWY JASNY

Chleb bezglutenowy jasny - 110 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1952.9 B: 47.6 T: 65.3 WP: 276.4 F: 32.0 WW: 27.4

Wtorek

W przypadku - potrzeby ograniczenia białka do 30 g dziennie, korzystaj wyłącznie z produktów zbożowych niskobiałkowych

ŚNIADANIE 07:00

K:408.6 / B:6.3 / T:16.7 / WP:54.7 / F:7.6 / WW:5.3

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Napój kokosowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g (2 x Łyżeczka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp borówkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:194.3 / B:3.4 / T:10.5 / WP:19.3 / F:6.2 / WW:1.9

ZUPA KREM Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dyń - 200 g (1 x Kawatek)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj wszystkie warzywa, zblenduj, dodaj oliwę z oliwek.

OBIAD 13:00

K:621.8 / B:18.6 / T:25.1 / WP:78.3 / F:5.1 / WW:7.8

MAKARON Z SEREM I BROKUŁEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Brokuły, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Makaron bezglutenowy (kolanka) - 90 g (1.1 x Szklanka)
Ser twarogowy półtłusty - 60 g (0.3 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj makaron i brokuły
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

PODWIECZOREK 16:00

K:188.1 / B:2.6 / T:1.5 / WP:40.8 / F:1.4 / WW:4.1

WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 45 g (3 x Łyżeczka)
Wafle ryżowe musli - 30 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj dżemem.

KOLACJA 19:00

K:474.0 / B:19.7 / T:19.2 / WP:49.9 / F:6.4 / WW:5.0

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



CHLEB BEZGLUTENOWY JASNY

Chleb bezglutenowy jasny - 110 g (2 x Kromka)

SUMA K:1886.8 B:50.6 T:73.0 WP:243.0 F:26.7 WW:24.1

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:400.9 / B:7.7 / T:13.6 / WP:57.3 / F:8.9 / WW:5.6

PŁATKI OWSIANE Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ
Napój kokosowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Płatki ugotuj na mleku do miękkości. Wylej do miseczki.
2. Pomarańczę pokrój w kosteczkę. Posyp nią owsiankę i dodaj ziarna granatu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:258.2 / B:5.4 / T:7.6 / WP:39.7 / F:8.3 / WW:3.9

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 60 g (0.1 x Opakowanie)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:00

K:492.8 / B:18.4 / T:13.0 / WP:73.6 / F:3.8 / WW:7.4

NALEŚNIKI Z SEREM NA SŁODKO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Mąka bezglutenowa mix - 100 g (10 x Łyżka)
Żółtko jaja kurzego - 40 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Cukier wanilinowy - 8 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut
1. Zmiksuj mąkę z żółtkiem, mlekiem i wodą.
2. Smaż naleśniki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj banana z twarogiem, pozostałym cukrem.
4. Posmaruj placki twarogiem i zawiń/ złóż wg uznania.
5. Pokrój nektarynkę i przystroj nią naleśniki.

PODWIECZOREK 16:00

K:227.1 / B:7.0 / T:8.5 / WP:26.9 / F:7.9 / WW:2.7

ZUPA KALAFIOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Kalafior, mrożony - 300 g (0.7 x Opakowanie)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



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.
5. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

KOLACJA 19:00

K:551.0 / B:8.9 / T:19.8 / WP:73.5 / F:12.3 / WW:7.3

KANAPKI Z AWOKADO

Chleb bezglutenowy jasny - 165 g (3 x Kromka)
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Awokado - 80 g (0.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minut
1. Chleb posmaruj awokado, dodaj pomidora.

SUMA K:1930.0 B:47.4 T:62.5 WP:271.0 F:41.2 WW:26.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
PIECZYWO		
Chleb bezglutenowy jasny	385 g	7 x Kromka
Kajzerki bezglutenowe	100 g	2 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	75 g	7.5 x łyżka
Olej rzepakowy	50 g	5 x łyżka
Margaryna Flora	5 g	0.2 x łyżka
ORZECHE I ZIARNA		
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
NAPOJE		
Napój kokosowy bez cukru	600 g	2.4 x Szklanka
Woda	125 g	0.5 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	125 g	0.5 x Szklanka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka
ZBOŻOWE		
Mąka bezglutenowa mix	100 g	10 x łyżka
Makaron bezglutenowy (kolanka)	90 g	1.1 x Szklanka
Płatki owsiane	80 g	8 x łyżka
Wafle ryżowe musli	30 g	3 x Sztuka
NABIAŁ		
Ser twarogowy półtłusty	210 g	1 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125 g	0.5 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
Żółtko jaja kurzego	40 g	2 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Powidła śliwkowe	75 g	5 x łyżka
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	45 g	3 x łyżeczka
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	30 g	2 x łyżeczka
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
Cukier wanilinowy	8 g	2 x łyżeczka
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
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
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		
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka
Kalafior, mrożony	300 g	0.7 x Opakowanie
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Ziemniaki, późne	280 g	4 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Jabłko	220 g	1.5 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawałek
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	110 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Sałata	100 g	20 x Liść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Awokado	80 g	0.6 x Sztuka
Truskawki	70 g	1 x Garść
Maliny, mrożone	60 g	0.1 x Opakowanie
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
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

