

# Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta w chorobach serca

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z gruszką i śliwkami	ŚNIADANIE 07:00 Omlet z warzywami i fososiem	ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowa jaglanka
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z tuńczykiem Sok pomidorowy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Serek wiejski z pomarańczą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Grahamka z twarogiem
OBIAD 13:00 Kasza gryczana gotowana Kurczak pieczony w tymianku Surówka z buraków	OBIAD 13:00 Ziemniaki ugotowane tłuczone Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym Warzywa mrożone ugotowane	OBIAD 13:00 Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą
PODWIECZOREK 16:00 Beta-karotenowe smoothie	PODWIECZOREK 16:00 Kanapki z hummusem	PODWIECZOREK 16:00 Kisiel z owoców mrożonych
KOLACJA 19:00 Jajko na miękko z sałatką pomidorową	KOLACJA 19:00 Sałatka z brokuła	KOLACJA 19:00 Bruschetta
K: 2009.2 / B: 92.3 T: 73.4 / WP: 229.9 F: 41.1 / WW: 23.0	K: 2028.9 / B: 122.1 T: 71.2 / WP: 205.2 F: 40.4 / WW: 20.4	K: 2020.7 / B: 97.0 T: 55.0 / WP: 266.2 F: 34.6 / WW: 26.5



# KOMENTARZ

## Dieta dla serca

1. Spożywaj regularnie 4-5 posiłków dziennie.
2. Ostatni posiłek ok. 2-3 godziny przed snem.
3. Wyeliminuj z diety słodkie i słone przekąski oraz produkty typu fast food .
4. Ogranicz spożycie sodu i soli kuchennej (Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (1 płaska łyżeczka), należy uwzględnić sól dodawaną do potraw oraz tę występującą w produktach spożywczych (np. ser żółty, konserwy) 5.Unikaj wyrobów wysoko przetworzonych, puszkowanych, marynowanych, wędzonych, peklowanych, konserw oraz produktów zawierających duże ilości glutamianu sodu.
- 6.Unikaj gotowych mieszanek przypraw, kostek bulionowych, maggi, produktów typu instant .
- 7.Zamiast soli używaj: świeże/suszone zioła oraz przyprawy: czosnek, majeranek, bazylija, oregano, zielona pietruszka, estragon, lubczyk, kurkuma, koper, szczypiorek i inne .
8. Ogranicz spożycie tłuszczu, w szczególności tłuszcze nasycone i tłuszcze trans znajdujące się w : tłustym mięsie, margarynach utwardzonych, pełnotłustych produktach mlecznych-Majonez / śmietanę zastąp jogurtem naturalnym / kefirem.
9. Zalecane są wielo- i jedno nienasycone kwasy tłuszczowe źródła: oleje roślinne, ryby (zalecane 2-3 razy w tyg.), orzechy, awokado.
10. Produkty szczególnie zalecane przy wysokim cholesterolu:
  - Otręby owsiane / pszenne, płatki owsiane, siemię lniane, migdały, orzechy włoskie, nasiona słonecznika
  - Awokado, czarna porzeczka, owoce cytrusowe
  - Benecol/ Flora, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej rydzowy
  - Karczochy, soja, soczewica, zielone warzywa
  - Ryby morskie
  - Zielona herbata
11. Pełnowartościowe białko zalecane: mleko i przetwory, rośliny strączkowe, mięso, ryby pamiętaj o fermentowanych produktach mlecznych
12. Zwiększ ilość błonnika pokarmowego w diecie :Wspomaga on redukcję masy ciała, wchłanianie cholesterolu, spowalnia rozkład węglowodanów, zapobiega zaparciom. Produkty bogate w błonnik: otręby, płatki owsiane, kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, warzywa (szczególnie surowe), owoce. Błonnik rozpuszczalny (obecny m.in. w owsie: płatki owsiane, otręby) szczególnie wspomaga obniżenie niekorzystnych frakcji cholesterolu (Pamiętaj - aby błonnik spełniał swoje funkcje, należy pić odpowiednie ilości wody (duża ilość błonnika i zbyt mała ilość wody może powodować zaparcia/wzdęcia).
13. Spożywaj codziennie owoce i warzywa: Są cennym źródłem witamin! W szczególności zwiększ w swojej diecie ilość produktów bogatych w witaminę C (owoce cytrusowe, truskawki, papryka, szczypiorek, pietruszka,) oraz witaminę E (zarodki i kielki zbóż, produkty zbożowe z pełnego ziarna, warzywa liściaste, zielone). Najlepiej w postaci surowej, surówek (również jako dodatek np. do koktajli, sałatek). W Twojej diecie nie powinno zabraknąć nasion roślin strączkowych (wartościowe białko, błonnik pokarmowy).
14. Spożywaj produkty bogate w potas oraz magnez. Źródła potasu: nasiona roślin strączkowych, ziemniaki, pomidory, banany, owoce suszone: morele, figi, awokado, natka pietruszki, gorzkie kakao, produkty zbożowe z pełnego przemiału, itd. Źródła magnezu: orzechy, migdały, płatki owsiane, otręby pszenne, kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, kakao gorzkie, itd.
15. Robiąc zakupy uważnie czytaj etykiety: Unikaj produktów, które w swoim składzie mają duże ilości cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans.
16. Zalecane sposoby przygotowywania posiłków:
  - Gotowanie w małej ilości wody/na parze/w szybkowarach
  - Duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii/naczyniu żaroodpornym
  - Unikaj smażenia
17. Zupy i sosy: Zalecane są zupy jarzynowe czyste, zupy kremy. Nie podprawiaj zup z zawiesinami. Nie zagęszczaj zup zasmażkami, śmietaną (możesz dodać np. jogurt naturalny). Nie gotuj zup na tłustych wywarach mięsnych. Unikaj spożywania tłustych sosów .
18. Regularna aktywność fizyczna. Ćwiczenia dostosuj do stanu zdrowia, wieku oraz sprawności fizycznej. Unikaj nadwagi i otyłości. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała pomaga uzyskać odpowiednie stężenia: cholesterolu, triglicerydów oraz poprawia tolerancję glukozy. Prawidłowa masa ciała poprawia samopoczucie i zwiększa komfort życia. W przypadku nadwagi, otyłości zalecana jest dieta z lekkim deficytem kalorycznym.
19. Palenie papierosów jest przeciwwskazane.

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:00

K:450.8 / B:16.4 / T:8.8 / WP:72.2 / F:8.7 / WW:7.2

#### OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ŚLIWKAMI

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

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Śliwki bez pestek, suszone - 21 g (3 x Sztuka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku.

2. W połowie gotowania dodaj pokrojone śliwki i gruszkę.

3. Możesz doprawić całość cynamonem, siemieniem lnianym.



**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**

K:277.7 / B:18.7 / T:5.3 / WP:34.4 / F:8.6 / WW:3.5

**KANAPKA Z TUŃCZYKIEM**

Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Benecol - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Chleb posmaruj masłem.  
2. Nałóż składniki na kanapkę.

**SOK POMIDOROWY**

Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

**OBIAD 13:00**

K:665.3 / B:29.7 / T:33.9 / WP:56.2 / F:9.1 / WW:5.5

**KASZA GRYCZANA GOTOWANA**

Kasza gryczana - 70 g (5.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut  
1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

**KURCZAK PIECZONY W TYMIANKU**

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut  
1. Udka zamarynuj w oleju, tymianku, soli i pieprzu.  
2. Umieść je w rękawie do pieczenia. Przed zawiązaniem rękawa dodaj do środka pół szklanki wody.  
3. Wstaw do nagrzanego pieca. Piecz przez około 40 minut w temperaturze 180 stopni C.

**SURÓWKA Z BURAKÓW**

Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut  
1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.  
2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.  
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

**PODWIECZOREK 16:00**

K:200.0 / B:8.3 / T:3.2 / WP:36.1 / F:7.2 / WW:3.6

**BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE**

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Kefir (1.5% tł.) - 100 g (5 x łyżka)  
Truskawki - 70 g (1 x Garść)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Otręby owsiane - 14 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksery.  
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

**KOLACJA 19:00**

K:415.4 / B:19.2 / T:22.2 / WP:31.0 / F:7.5 / WW:3.2

**JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ**

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 30 g (6 x Liść)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 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 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.  
2. Gdy miną 2 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 chlebkiem chrupkim.

**SUMA K:2009.2 B:92.3 T:73.4 WP:229.9 F:41.1 WW:23.0**

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:473.0 / B:33.6 / T:26.3 / WP:23.2 / F:6.1 / WW:2.3

### OMLET Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

Jajka kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Brokuły, gotowane w wodzie - 50 g (0.5 x Porcja)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Kawatek)  
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 23 g (1.5 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój warzywa oraz łososa. Podduś na tłuszczu pod przykryciem.
2. Rozmieszaj jajka widelcem z mąką i dopraw przyprawami.
3. Dodaj jajka i smaż pod przykryciem do ścięcia. Posyp koperkiem i przelóż na drugą stronę.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:289.0 / B:21.3 / T:2.7 / WP:40.8 / F:4.4 / WW:4.1

### SEREK WIEJSKI Z POMARAŃCZĄ

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Dżem pomarańczowy, niskosłodzony - 30 g (2 x Łyżeczka)  
Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)  
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pomarańczę pokrój w kosteczkę. Wymieszaj z serkiem i dopraw cynamonem.
2. Zjedz z wafkami ryżowymi.

## OBIAD 13:00

K:638.0 / B:46.6 / T:22.2 / WP:57.6 / F:13.3 / WW:5.6

### ZIEMIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

### PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE POMIDOROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Imbir - 5 g (1 x Plaster)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kurczaka, pokrój, usmaż na oleju rzepakowym (łyżeczka)
2. To samo zrób z warzywami i imbirem
3. Połącz z pomidorami z puszki, podgotuj 5 minut
4. Dodaj jogurt, wyłącz gotowanie
5. Posyp płatkami migdałowymi

### WARZYWA MROŻONE UGOTOWANE

Warzywa na patelnię z brokułami - 150 g (1.5 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj na parze.

## PODWIECZOREK 16:00

K:216.5 / B:5.6 / T:6.8 / WP:29.6 / F:7.0 / WW:3.0

### KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 20 g (2 x Łyżeczka)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kielki.

## SAŁATKA Z BROKUŁĄ

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

---

SUMA K:2028.9 B:122.1 T:71.2 WP:205.2 F:40.4 WW:20.4

# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:479.7 / B:16.4 / T:7.1 / WP:83.7 / F:7.0 / WW:8.4

### CZEKOLADOWA JAGLANKA

Brzoskwinia - 255 g (3 x Sztuka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:278.6 / B:17.1 / T:6.2 / WP:36.0 / F:5.0 / WW:3.6

### GRAHAMKA Z TWAROŻKIEM

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)  
Papryka czerwona - 20 g (0.1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)  
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę przekrój i posmaruj masłem.
2. Twaróg wymieszaj ze szczypiorkiem, papryką i jogurtem.

## OBIAD 13:00

K:640.8 / B:42.8 / T:20.7 / WP:64.6 / F:12.0 / WW:6.3

### DORSZ Z ZIEŁONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)  
Fasola szparagowa - 180 g (2 x Garść)  
Kasza gryczana - 160 g (12.3 x Łyżka)  
Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Szklanka)  
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dorsza posmaruj pesto, dopraw solą, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)
2. Fasolkę groszek ugotuj w lekko osolonej wodzie., dodaj oliwę.
3. Kaszę ugotuj.
4. Rybę zjedz z fasolką, groszkiem i kaszą.

## PODWIECZOREK 16:00

K:212.0 / B:1.1 / T:0.3 / WP:49.2 / F:3.9 / WW:4.9

### KISIEL Z OWOCÓW MROŻONYCH

Woda - 250 g (1 x Szklanka)  
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)  
Skrobia ziemniaczana - 37 g (1.5 x Łyżka)  
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mrożone owoce wkładamy do garnka zalewamy odrobiną wody, słodzimy do smaku (dostadzamy łyżką stopniowo) i gotujemy na małym ogniu, aż owoce się rozmrzną.
- W miseczce mieszamy mąkę z 1/2 szklanki wody i wlewamy do truskawek. Wszystko zagotowujemy ciągle mieszając.

Jeśli chcemy mieć kisiel bardziej rozdrobiony to traktujemy owoce blenderem i dopiero dodajemy mąkę.

## KOLACJA 19:00

K:409.6 / B:19.6 / T:20.7 / WP:32.7 / F:6.7 / WW:3.3

### BRUSCHETTA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawatek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Bazyliia (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb natrzyj przeciętnym przez praskę czosnkiem, skrop tłuszczem.
2. Nałóż plasterki pomidora, pokrojony ser mozzarella.
3. Zapiecz kanapki w piekarniku.
4. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.

SUMA K:2020.7 B:97.0 T:55.0 WP:266.2 F:34.6 WW:26.5

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	240 g	8 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	2 g	0.4 x łyżeczka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
Łosoś, wędzony	30 g	1 x Kawałek
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda	250 g	1 x Szklanka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	65 g	6.5 x łyżka
Olej rzepakowy	35 g	3.5 x łyżka
Benecol	5 g	1 x łyżeczka
Masło ekstra	5 g	1 x łyżeczka
<b>INNE</b>		
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x łyżka
Dżem pomarańczowy, niskosłodzony	30 g	2 x łyżeczka
Hummus klasyczny	20 g	2 x łyżeczka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
Cukier	10 g	1 x łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	230 g	17.7 x łyżka
Kasza jagłana	115 g	8.8 x łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	37 g	1.5 x łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	23 g	1.5 x łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
Otręby owsiane	14 g	2 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	450 g	1.8 x Szklanka
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g	7.5 x łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Kefir (1.5% tł.)	100 g	5 x łyżka
Ser, mozzarella	60 g	4 x Kawałek
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Jogurt naturalny	20 g	1 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Sól himalajska	4 g	4 x Szczypta
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Cynamon	3 g	0.6 x łyżeczka
Bazylia (suszona)	2 g	0.5 x łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Brzoskwinia	255 g	3 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Cukinia	200 g	0.7 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory z puszeki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Fasola szparagowa	180 g	2 x Garść
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Szklanka
Warzywa na patelnię z brokułami	150 g	1.5 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	130 g	0.9 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Mieszanka owocowa, mrożona	100 g	1 x Szklanka
Truskawki	70 g	1 x Garść
Brokuły, gotowane w wodzie	50 g	0.5 x Porcja
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Sałata	40 g	8 x Liść
Szpinak	25 g	1 x Garść
Śliwki bez pestek, suszone	21 g	3 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Czosnek	5 g	1 x Żąbek
Imbir	5 g	1 x Plaster
Bazylia (świeża)	4 g	4 x Listek

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

Instytutu Żywności i Żywności



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

