

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta w kamicy żółciowej

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka z borówkami	Bananowa ryżanka	Pancakes z kiwi
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Kanapki warzywne	Serek wiejski z owocami	Grahamka z twarogiem
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Pieczona ryba z dipem jogurtowym Surówka z tartej marchewki	Kasza gryczana z kefirem	Pierś z kurczaka w plastrach selera z surówką z kalafiora i kaszą
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Koktajl owsiany	Beta-karotenowe smoothie	Zielone smoothie
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Salatka z kaszy jaglanej i warzyw	Jajko na miękko z warzywną kanapką	Pancakes z kiwi
K: 1823.3 / B: 72.2 T: 64.0 / WP: 226.7 F: 32.7 / WW: 22.4	K: 1809.3 / B: 74.7 T: 56.7 / WP: 225.3 F: 56.2 / WW: 22.4	K: 1800.6 / B: 83.7 T: 50.1 / WP: 230.4 F: 42.8 / WW: 23.4



KOMENTARZ

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB Z KAMICĄ ŻÓŁCIOWĄ

ZASADY DIETY

- Zrezygnuj ze smażenia potraw, podgrzewania tłuszczów- tłuszcze dodawaj jedynie na zimno
 - Staraj się jeść regularnie, w spokoju, powoli, dokładnie przeżuając pokarm
 - Zaleca się wyeliminowanie tłuszczów nasyconych- ograniczenie spożycie mięsa jaj, unikaj tłustych zup, gotuj na bulionach warzywnych
 - Zalecanymi technikami kulinarnymi jest duszenie lub pieczenie.
 - Zaleca się spożycie dużej ilości błonnika, wiąże się to ze zwiększoną ilością spożytych warzyw, owoców, otrąb pszennych, owsianych. Błonnik poprawia nie tylko perystaltykę przewodu pokarmowego, lecz również pęcherzyka żółciowego (prawidłowe obkurczanie się, a więc lepsze opróżnianie) oraz korzystnie wpływa na skład żółci, zapobiegając tworzeniu się złożeń.
 - Unikaj tłustych serów, tłuszczy trans- margaryny utwardzane, słodczyce,
 - Unikaj niedojrzałych owoców
-
- Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
 - Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
 - Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
 - Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego.
 - Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
 - Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:362.5 / B:15.2 / T:7.7 / WP:55.8 / F:5.9 / WW:5.5

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:282.5 / B:7.4 / T:10.9 / WP:34.4 / F:10.2 / WW:3.4

KANAPKI WARZYWNE

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem i nałóż sałatę.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

OBIAD 13:00

K:572.1 / B:36.1 / T:20.1 / WP:59.1 / F:8.7 / WW:5.8

PIECZONA RYBA Z DIPEM JOGURTOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 500 g (7.1 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Kawalek)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 200 g (10 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem i dopraw. Upiecz ją najlepiej zawiniętą w papier, nie doprowadz do zbrazowienia.
2. Ziemniaki dokładnie umyj, ugotuj.
3. Jogurt dopraw w ziota i sól.
4. Rybę zjedz z dipem, ziemniakami.

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.

PODWIECZOREK 16:00

K:250.4 / B:7.8 / T:3.7 / WP:44.9 / F:3.4 / WW:4.4

KOKTAJL OWSIANY

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

KOLACJA 19:00

K:355.8 / B:5.7 / T:21.6 / WP:32.5 / F:4.5 / WW:3.3

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Marchew i paprykę pokrój w paski i podsmaż krótko na patelni na 1 łyżce oleju.
2. Kaszę ugotuj na sypko. Natkę pietruszki pokrój drobno.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z dodatkiem oleju. Dopraw do smaku solą, pieprzem i kurkumą.

SUMA K:1823.3 B:72.2 T:64.0 WP:226.7 F:32.7 WW:22.4

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:403.8 / B:7.6 / T:12.3 / WP:59.5 / F:11.6 / WW:5.9

BANANOWA RYŻANKA

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiel nasiona chia.
2. Ugotuj ryż.
3. Zmiksuj orzechy z 1/4 szklanki wody.
4. Zalej ryż "mlekiem" orzechowym.
5. Wkrój banana do potrawy i posyp cynamonem oraz chia.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:253.7 / B:24.0 / T:3.4 / WP:33.6 / F:7.0 / WW:3.3

SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z pomarańczą i otrębami.

OBIAD 13:00

K:609.9 / B:23.8 / T:20.9 / WP:70.5 / F:22.0 / WW:7.0

KASZA GRYZANA Z KEFIREM

Maliny, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)
Kefir (1.5% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kasza gryczana - 80 g (6.2 x Łyżka)
Migdały - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko.
2. Połącz z kefirem i malinami.
3. Posyp pokruszonymi migdałami.

PODWIECZOREK 16:00

K:235.3 / B:7.8 / T:5.4 / WP:33.3 / F:9.2 / WW:3.3

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Sok marchwiowy - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 100 g (5 x Łyżka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

Ogranicz - spożycie jaj - pozwól sobie na jedno jajko tygodniowo.

KOLACJA 19:00

K:306.6 / B:11.5 / T:14.7 / WP:28.4 / F:6.4 / WW:2.9

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
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.

SUMA K:1809.3 B:74.7 T:56.7 WP:225.3 F:56.2 WW:22.4

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:387.6 / B:13.5 / T:12.4 / WP:51.6 / F:7.1 / WW:5.2

PANCAKES Z KIWII (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Kiwi - 450 g (6 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)

Mąka orkiszowa - 135 g (9 x Łyżka)

Len, nasiona - 20 g (4 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj siemię lniane z 6 łyżkami wody.
2. Zmiksuj w blenderze mleko, mąkę, siemię.
3. Smaż naleśniki-placuszki na małej ilości tłuszczu.
4. Zmiksuj kiwi.
5. Naleśniki polej sosem z kiwi.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:279.5 / B:16.8 / T:5.6 / WP:37.4 / F:5.8 / WW:3.8

GRAHAMKA Z TWAROŻKIEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę przekrój i posmaruj masłem.
2. Zjedz z twarogiem.

OBIAD 13:00

K:513.8 / B:33.7 / T:15.1 / WP:55.8 / F:10.4 / WW:5.7

PIERŚ Z KURCZAKA W PIASTRACH SELERA Z SURÓWKĄ Z KALAFIORA I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

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

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Kurczaka skrop delikatnie olejem, seler zróbcz carpaccio (pokrój do na bardzo cienkie plasterki) i owiń nim mięso. Dopraw i zawiń w folię aluminiową. Piecz około 30 minut w 180 stopniach.
2. Kalafiora pokrój w drobną kostkę, dodaj kukurydzę, koper i jogurt. Dopraw.
3. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
4. Zjedz kurczaka z kaszą i surówką.

PODWIECZOREK 16:00

K:232.1 / B:6.2 / T:4.6 / WP:34.0 / F:12.4 / WW:3.5

ZIELONE SMOOTHIE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Jarmuż - 25 g (1.2 x Garść)

Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Pokrój jabłko, gruszkę i seler na mniejsze kawałki.
3. Zmiksuj wszystko z dodatkiem 100 ml wody.

KOLACJA 19:00

K:387.6 / B:13.5 / T:12.4 / WP:51.6 / F:7.1 / WW:5.2

PANCAKES Z KIWII (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K:1800.6 B:83.7 T:50.1 WP:230.4 F:42.8 WW:23.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawatek
MIEŚSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawatek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
NAPOJE		
Sok marchwiowy	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	85 g	8.5 x Łyżka
Masło ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Nasiona chia	25 g	5 x Łyżeczka
Len, nasiona	20 g	4 x Łyżeczka
Orzechy laskowe	15 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Mąka orkiszowa	135 g	9 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	120 g	8 x Łyżka
Kasza gryczana	80 g	6.2 x Łyżka
Płatki owsiane	70 g	7 x Łyżka
Ryż brązowy	45 g	3 x Łyżka
Kasza jagłana	39 g	3 x Łyżka
Otręby owsiane	21 g	3 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	750 g	3 x Szklanka
Kefir (1,5% tł.)	250 g	12.5 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	200 g	10 x Łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny	120 g	6 x Łyżka
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	500 g	7.1 x Sztuka
Kiwi	450 g	6 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pomidor	420 g	3.5 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Jabłko	220 g	1.5 x Sztuka
Maliny, mrożone	200 g	0.4 x Opakowanie
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Szpinak	100 g	4 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	60 g	4 x Łyżka
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Sałata	40 g	8 x Liść
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Jarmuż	25 g	1.2 x Garść
Szczypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Pietruszka, liście	6 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 Żywienia



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

