

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta wątrobowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Płatki ryżowe na mleku z bananem	Bananowy ryż na mleku z mango	Płatki owsiane z jabłkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Bułka z serkiem śmietankowym	Serek wiejski z duszony jabłkiem	Beta-karotenowe smoothie
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Ziemniaki ugotowane tłuczone Polędwiczki z kurczaka na parze Surówka z tartej marchewki	Kasza jęczmienna, perłowa Ryba i warzywa gotowana na parze	Piersz z kurczaka pieczona w folii Marchewka gotowana Ziemniaki ugotowane tłuczone
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Waniliowy budyń jaglany z jabłkiem	Lekka sałatka z twarogiem Bułki pszenne zwykłe	Kanapka z wędliną Jabłko pieczone
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Jajko na miękko z sałatką pomidorową i chlebem chrupkim	Pulpety drobiowe Warzywa na parze	Kanapki z serkiem i awokado
K: 2009.9 / B: 85.8 T: 66.6 / WP: 254.5 F: 21.1 / WW: 25.4	K: 2039.2 / B: 108.0 T: 56.1 / WP: 257.4 F: 30.3 / WW: 25.6	K: 2031.4 / B: 98.4 T: 57.7 / WP: 260.7 F: 33.4 / WW: 25.8



KOMENTARZ

ŻYWIENIE W CHOROBAH WĄTROBY

1. Zalecana jest dieta lekkostrawna, z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
2. Kaloryczność diety powinna być ustalana indywidualnie.
3. Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie, mało objętościowych o pokojowej temperaturze- nie powinny być to posiłki ani gorące, ani zimne.
4. Dozwolone techniki kulinarne: gotowane w wodzie i na parze, pieczone w pergaminie i duszone bez tłuszczu.
5. Nie powinno się podgrzewać tłuszczu, a dodawać go w postaci surowej do gotowych potraw.
6. Zupy i sosy powinno się sporządzać na wywarach warzywnych. Bez dodatku zasmażek i śmietany.
7. Węglowodany powinny stanowić podstawę diety, główne: pieczywo jasne czerstwe, makarony, drobne kasze, ziemniaki. Ogranicza się spożycie cukrów prostych zawartych w cukrze i słodkach. Powinno się wykluczyć nadmiar błonnika, który znajduje się w pieczywie razowym, otrębach, grubych kaszach, surowych warzywach i owocach ze skórką.
8. Dieta powinna być bogatobiałkowa: główne źródła to chude mleko i produkty mleczne, chude gatunki ryb i mięsa. Powinno się ograniczyć tłuste mięso tj. boczek, karkówkę.
9. W diecie powinny dominować tłuszcze roślinne tj. oliwa z oliwek, olej lniany, zabronione jest spożywanie tłuszczu tj. smalec, słonina. Masło powinno być stosowane w ograniczonej ilości.
10. Z diety powinno się wykluczyć warzywa i owoce wzdymające tj. kapustę, kalafior, ogórki, strączkowe świeże i suche, rzodkiewki, cebulę, pory, czosnek, gruszkę, śliwki, czereśnie. Warzywa i owoce zalecane należy spożywać w postaci soków, gotowanej i / lub przecieranej.
11. Potrawy należy przyprawiać kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól, warzywa, a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.
12. Zaleca się spożywanie dużej ilości produktów obfitych szczególnie w witaminy takie jak : A, K, C oraz witamin z grupy B. U pacjentów z przewlekłymi chorobami wątroby występują często niedobory tych witamin. Narząd ten traci zdolność ich magazynowania. Źródłem witaminy : A - tran, wątroba, mleko, śmietanka, masło, żółtko jaj oraz produkty roślinne, głównie zielone i czerwone warzywa (marchewka, pomidory, zielona sałata, zielona pietruszka). C - świeże owoce i warzywa (owoce dzikiej róży, czarna porzeczka, maliny, truskawki, agrest, kiwi, owoce cytrusowe, pomidory, zielona pietruszka). K - zielone warzywa liściaste, pomidory, truskawki oraz z produktów zwierzęcych - wątroba. z grupy B - mięso, podroby, ryby, nabiał, jaja, produkty zbożowe.
13. Całkowicie zrezygnuj z alkoholu.
14. Pij wodę- 30 ml/ każdy kg/masy ciała.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:416.4 / B:13.2 / T:4.5 / WP:78.1 / F:2.7 / WW:7.8

PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Z BANANEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku, dodaj banana,

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

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

BUŁKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Butki 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, posmaruj serkiem, wkrój plastry pomidora, posyp oregano.

OBIAD 13:00

K:603.9 / B:37.3 / T:22.9 / WP:57.8 / F:8.4 / WW:5.7

ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

POLĘDWICZKI Z KURCZAKA NA PARZE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Zamarynuj mięso.
2. Gotuj mięso na parze przez około 20 minut.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 150 g (1 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.



WANILIOWY BUDYŃ JAGLANY Z JABŁKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kasza jaglana - 91 g (7 x Łyżka)

Miód pszczeleli - 24 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 18 g (3 x Łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę wsyp do sitka, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz jeszcze pod bieżącą wodą.
2. Przesyp kaszę do garnka i zalej szklanką mleka. Gotuj do miękkości przez około 10 minut, aż wchłonie cały płyn.
3. Ugotowaną kaszę przetóż do malaksiera, dodaj łyżkę miodu, połówkę startego jabłka, wanilię i sok wyciśnięty z cytryny.
4. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka.
5. Wytóż do miseczek, udekoruj pozostałym jabłkiem, miodem i cynamonem.

KOLACJA 19:00

K:326.6 / B:16.8 / T:21.5 / WP:14.6 / F:3.2 / WW:1.4

JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ I CHLEBEM CHRUPKIM

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

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

Sałata - 30 g (6 x Liść)

Chleb chrupki - 14 g (2 x Kromka)

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: 2009.9 B: 85.8 T: 66.6 WP: 254.5 F: 21.1 WW: 25.4

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:426.6 / B:9.1 / T:3.0 / WP:88.2 / F:5.5 / WW:8.7

BANANOWY RYŻ NA MLEKU Z MANGO

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do mleka dolej wody, tak by w sumie objętość płynu była dwa razy większa niż ryżu.
2. Ryż zalej płynem dodaj pokrojonego w drobną kosteczkę banana i gotuj do miękkości.
3. Połówkę mango podziel na dwie części, jedną część zmiksuj, drugą pokrój w kostkę.
4. Ugotowany ryż przełóż do miski, polej musem i posyp kawałkami owoców.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:304.6 / B:22.6 / T:2.8 / WP:41.9 / F:6.4 / WW:4.1

SEREK WIEJSKI Z DUSZONYM JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Bułki pszenne zwykłe - 40 g (0.5 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jabłko zetrzyj, dodaj na patelnie z wodą i cynamonem- duś.
2. Serek wiejski wymieszaj z jabłkiem.
3. Zjedź z bułeczką.

OBIAD 13:00

K:609.4 / B:35.3 / T:22.8 / WP:60.7 / F:10.1 / WW:6.1

KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA

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

RYBA I WARZYWA GOTOWANA NA PARZE

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dopraw rybę.
2. Ugotuj rybę na parze razem z brokułem, pietruszką i koperkiem.
3. Gotową potrawę, polej oliwą.

PODWIECZOREK 16:00

K:352.4 / B:18.4 / T:8.2 / WP:49.8 / F:2.9 / WW:5.0

LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedź 1 z 2 porcji
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Sałata - 100 g (20 x Liść)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 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 pomidora.
3. Dodaj pokruszony twaróg i skrop oliwą.
4. Wymieszaj wszystkie składniki.

BUŁKI PSZENNE ZWYKŁE

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:346.2 / B:22.6 / T:19.3 / WP:16.8 / F:5.4 / WW:1.7

PULPETY DROBIOWE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedź 1 z 3 porcji
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 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 NA PARZE

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Warzywa pokrój ugotuj na parze, dodaj oliwę.

SUMA K: 2039.2 B: 108.0 T: 56.1 WP: 257.4 F: 30.3 WW: 25.6



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:420.3 / B:15.7 / T:7.6 / WP:65.9 / F:8.0 / WW:6.6

PŁATKI OWSIANE Z JABŁKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 50 g (5 x łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. Płatki wsyp do garnka z zimnym mlekiem. Mieszaj aż mleko zagotuje się.
3. Dodaj jabłko i miód

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:317.0 / B:10.5 / T:4.0 / WP:56.0 / F:7.7 / WW:5.6

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x łyżka)
Sok marchwiowy - 125 g (0.5 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

OBIAD 13:00

K:580.5 / B:48.6 / T:17.2 / WP:54.3 / F:7.1 / WW:5.3

PIERŚ Z KURCZAKA PIECZONA W FOLII

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Zamarynuj mięso.
2. Piecz w folii 20 min.

MARCHEWKA GOTOWANA

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)
Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)
Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
Masto ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Roztopić na małym ogniu masło, następnie dodać mąkę pszenną (roztrzepaną z łyżką wody) i dokładnie wymieszać.
2. Marchewkę pokroić w drobną kostkę, wrzucić do garnka i wodę. Wsypujemy sól i cukier. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem co jakiś czas mieszając.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

PODWIECZOREK 16:00

K:265.0 / B:12.4 / T:8.9 / WP:31.5 / F:4.6 / WW:3.0

KANAPKA Z WĘDLINĄ

Półdewica sopocka - 45 g (3 x Plasterek)
Chleb chrupki - 21 g (3 x Kromka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Benecol - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Chlebek posmaruj masłem, dodaj sałatę i wędlinę. Ogórka obierz ze skórki i drobno pokrój.

JABŁKO PIECZONE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj dokładnie owoc i owiń w folię aluminiową.
2. Piecz ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160 stopni C.

KOLACJA 19:00

K:448.6 / B:11.2 / T:20.0 / WP:53.0 / F:6.0 / WW:5.3

KANAPKI Z SERKIEM I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 41 g (0.3 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut


1. Chleb posmaruj serkiem.
2. Ułóż plastry awokado.
3. Zjedz z pomidorem.



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Kawatek
INNE		
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Cukier	5 g	0.5 x łyżka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1.5 g	0.5 x łyżeczka
PIECZYWO		
Butki pszenne zwykłe	200 g	2.5 x Sztuka
Chleb pszenny	90 g	3 x Kromka
Chleb chrupki	35 g	5 x Kromka
NAPOJE		
Sok marchwiowy	125 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
Woda	30 g	0.1 x Szklanka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Kawatek
Mielony filec z piersi kurczaka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Polędwica sopocka	45 g	3 x Plasterek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	57 g	5.7 x łyżka
Olej rzepakowy	50 g	5 x łyżka
Benecol	10 g	2 x łyżeczka
Masło ekstra	5 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	875 g	3.5 x Szklanka
Kefir (1,5% tł.)	200 g	10 x łyżka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	109 g	0.8 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	91 g	7 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	80 g	5.3 x łyżka
Płatki owsiane (błyskawiczne)	50 g	5 x łyżka
Płatki ryżowe (błyskawiczne)	50 g	5 x łyżka
Bułka tarta	48 g	6 x łyżka
Ryż biały	45 g	3 x łyżka

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
Mąka pszenna, typ 500	6 g	0.5 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Ziemniaki, późne	420 g	6 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	385 g	3.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Brokuły	200 g	0.4 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Salata	145 g	29 x Liść
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Ogórek	20 g	0.5 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka

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

Instytutu Żywności i Żywności

