

# PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3
<b>śniadanie</b> Kanapki z zieloną pastą twarogową. (228 g); pomidory, czerwone (108 g)	<b>śniadanie</b> Kasza jaglana z jabłkiem. (540 g); napój owsiany (Alpro) (240 g)	<b>śniadanie</b> serek twarogowy, ziarnisty (200 g); chleb zwykły (32 g); pietruszka, liście (4 g); pomidory, czerwone (192 g); masło ekstra (5 g)
<b>II śniadanie</b> kisiel w proszku (30 g); banan (115 g)	<b>II śniadanie</b> chleb zwykły (120 g)	<b>II śniadanie</b> komosa ryżowa (56 g); banan (80 g); maliny (50 g); napój ryżowy, niesłodzony (150 g)
<b>obiad</b> Zupa krem z cukinii (995 g); ryż biały (72 g); marchew (52 g)	<b>obiad</b> łosoś, atlantycki, dziki, świeży (100 g); makaron ryżowy (100 g); cukinia (225 g); marchew (52 g); oliwa z oliwek (16 g)	<b>obiad</b> mięso z piersi kurczaka, bez skóry (100 g); ryż biały, długoziarnisty (97 g); marchew (52 g); pietruszka, korzeń (27 g); koncentrat pomidorowy, 30% (26 g); pietruszka, liście (4 g); seler korzeniowy (
<b>podwieczorek</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); galaretka (141 g)	<b>podwieczorek</b> jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (150 g); czarne jagody (80 g); banan (57 g)	<b>podwieczorek</b> kisiel w proszku (30 g); czarne jagody (20 g); siemię lniane (3 g)
<b>kolacja</b> ser twarogowy chudy (50 g); mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry (100 g); pietruszka, liście (8 g); marchew (105 g); pietruszka, korzeń (27 g); oliwa z oliwek (8 g); chleb zwykły (60 g)	<b>kolacja</b> Zupa krem z białych warzyw. (291 g)	<b>kolacja</b> kasza kuskus (52 g); szynka z indyka (20 g); mozzarella, mini, z częściowo odtuszczonego mleka (50 g); chleb zwykły (30 g); oliwa z oliwek (2 g); masło ekstra (5 g)



# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Kanapki z zieloną pastą twarogową.

chleb zwykły - 60 g (2 kromka duża (ze środka))  
masło ekstra - 10 g (1 łyżeczka czubata)  
ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 kostki)  
pietruska, liście - 4 g (1 łyżka)  
olej lniany - 8 g (2 łyżeczki)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 46 g (2 łyżki)

#### PONADTO

pomidory, czerwone - 108.0 g (1 mała sztuka)

Twaróg wymieszać z jogurtem, olejem i natką pietruszki. Można zblendować. Smarować na pieczywie. Dodatkowo można położyć pomidor (sparzony - bez skórki).  
Herbata z melisy, rumianku lub hibiskusa.

energia - 444.5 kcal | białko - 26.7 g | tłuszcz - 18.7 g | węglow. og. - 44.4 g | waga - 336.0 g | waga rynkowa - 340.5 g | błonnik - 4.0 g | cholesterol - 30.5 mg

## II ŚNIADANIE

kisiel w proszku - 30.0 g (1 porcja na kubek)  
banan - 115.0 g (1 średnia sztuka)

Kisiel - smak dowolny.  
Polecam jednak jagodowe.

Owoc: banan (wybieramy owoce ubogofruktozowe)

energia - 222.8 kcal | białko - 1.2 g | tłuszcz - 0.3 g | węglow. og. - 54.8 g | waga - 145.0 g | waga rynkowa - 212.5 g | błonnik - 2.0 g | cholesterol - 0.0 mg

## OBIAD

### Zupa krem z cukinii

cukinia - 287 g (1 średnia sztuka)  
ziemniaki - 150 g (1 duży)  
oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)  
woda - 500 g (2 szklanki)  
pietruska, liście - 4 g (1 łyżka)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 46 g (2 łyżki)

#### PONADTO

ryż biały - 72.0 g (4 łyżki)  
marchew - 52.5 g (0.5 średniej sztuki)

1. Na oliwie i maśle zeszklij pokrojoną cukinię, marchewkę i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Podlej wodą. Duś przez kilka minut mieszając, a następnie wlej resztę wody.
2. Gotuj do miękkości.
3. Pod koniec gotowania dodaj sól, pieprz.
4. Zblenduj zupę, a następnie dodaj do niej liście pietruszki.
5. Do kremu dodaj jogurt.

Do zupy proponuję ugotować biały ryż lub komosę ryżową.

energia - 530.6 kcal | białko - 14.0 g | tłuszcz - 9.9 g | węglow. og. - 100.0 g | waga - 1119.5 g | waga rynkowa - 1230.8 g | błonnik - 9.8 g | cholesterol - 3.7 mg

## PODWIECZOREK

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150.0 g (1 kubek)  
galaretka - 141.0 g (1 porcja/ 0.5 torebki)

Galaretka z jogurtu.  
Galaretkę rozpuszczamy w 200 ml gorącej wody (3/4 szklanki)  
Do przestudzonej, płynnej galaretki, dodajemy jogurt i mieszamy.  
Płyn rozlewamy do foremek i wkładamy do lodówki, do stężenia - na co najmniej 2 godziny.

Po wyciągnięciu z lodówki trzeba chwilę odczekać, aby deser nie był zimny. Podajemy produkty w temp. pokojowej.

energia - 149.2 kcal | białko - 8.8 g | tłuszcz - 3.0 g | węglow. og. - 21.8 g | waga - 291.0 g | waga rynkowa - 291.0 g | błonnik - 0.0 g | cholesterol - 12.0 mg

## KOLACJA

ser twarogowy chudy - 50.0 g (1 plaster)  
mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry - 100.0 g  
pietruszkę, liście - 8.0 g (2 łyżki)  
marchew - 105.0 g (1 średnia sztuka)  
pietruszkę, korzeń - 27.0 g (1 mała sztuka)  
oliwa z oliwek - 8.0 g (1 łyżka)  
chleb zwykły - 60.0 g (2 kromka duża (ze środka))

BIAŁKOWA PASTA NA KANAPKI Z MIĘSA Z ROSOŁU.

Można zrobić więcej! Mięso drobiowe!

Ugotowanego kurczaka/indyka mielimy w maszynce do mielenia mięsa na średnich oczkach lub wkładamy do malaksera i blendujemy, razem z serem, natką pietruszki, przyprawami, oliwą, ugotowanymi warzywami.

Można podlewać delikatnie wodą.

Smarujemy na kanapkach.

Taka pasta na kanapki z mięsa z rosółu może być przechowywana przez 2-3 dni w szczelnie zamkniętym słoiku w lodówce.

Herbata z melisy lub hibiskusa.

energia - 437.8 kcal | białko - 33.7 g | tłuszcz - 14.1 g | węglow. og. - 48.2 g | waga - 358.0 g | waga rynkowa - 405.9 g | błonnik - 8.0 g | cholesterol - 71.0 mg

## PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1785.0 kcal | białko - 84.3 g | tłuszcz - 46.0 g | węglow. og. - 269.3 g | waga - 2249.5 g | waga rynkowa - 2480.8 g | błonnik - 23.7 g | cholesterol - 117.2 mg

# DZIEŃ 2

## ŚNIADANIE

### Kasza jaglana z jabłkiem.

kasza jaglana - 90 g (5 łyżek)  
jabłko - 188 g (1 średnia sztuka)  
cynamon mielony - 3 g (szczypta)  
siemię lniane - 4 g (0.5 łyżka, mielone)  
woda - 250 g (1 szklanka)  
cukier, trzcinowy - 5 g (0.5 łyżecz.)

#### PONADTO

napój owsiany (Alpro) - 240.0 g (1 szklanka)

Kaszę opłukać, ugotować na mleku i wodzie (polecam mieszać wodę z mlekiem roślinnym.)  
Dodać starte na tarce jabłko, cynamon, siemię lniane świeżo zmielone. Podgotować.  
Dostodzić do smaku. Nie używamy miodu ze względu na fruktozę.

Mleko roślinne - owsiane, ryżowe, kokosowe.

energia - 556.4 kcal | białko - 11.7 g | tłuszcz - 8.0 g | węglow. og. - 115.7 g | waga - 779.5 g | waga rynkowa - 849.0 g | błonnik - 12.5 g | cholesterol - 0.0 mg

## II ŚNIADANIE

chleb zwykły - 120.0 g (2 kromka duża (ze środka))

Kanapka / Bułka z pastą z dnia poprzedniego.

**BIAŁKOWA PASTA NA KANAPKI Z MIĘSA Z ROSOŁU.**

Można zrobić więcej! Mięso drobiowe!

Ugotowanego kurczaka/indyka mielimy w maszynce do mielenia mięsa na średnich oczkach lub wkładamy do malaksera i blendujemy, razem z serem, natką pietruszki, przyprawami, oliwą, ugotowanymi warzywami.

Można podlewać delikatnie wodą.

Smarujemy na kanapkach.

Taka pasta na kanapki z mięsa z rosołu może być przechowywana przez kilka dni w szczelnie zamkniętym słoiku w lodówce.

energia - 303.6 kcal | białko - 7.3 g | tłuszcz - 1.6 g | węglow. og. - 67.6 g | waga - 120.0 g | waga rynkowa - 120.0 g | błonnik - 5.0 g | cholesterol - 0.0 mg

## OBIAD

łosoś, atlantycki, dziki, świeży - 100.0 g (1 porcja)

Makaron ryżowy z pieczonym łososiem.

makaron ryżowy - 100.0 g (1 - 1.5 szkl surowego)

Łososia przyprawiamy, zapiekamy w folii w ulubionych przyprawach z dodatkiem pokrojonej cukinii, marchwi w piekarniku.

cukinia - 225.0 g (1 mniejsza sztuka)

marchew - 52.5 g (0.5 średniej sztuki)

oliwa z oliwek - 16.0 g (2 łyżki)

Makaron ryżowy przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszać delikatnie.

Jeśli pacjent toleruje makaron zwykły można użyć zwykłego. Ryżowy jednak jest bardziej delikatny i sprawdza się lepiej w trakcie zaostrzenia choroby.

Podawać rybę i warzywa z makaronem ryżowym, całość posypać pietruszkę zieloną.

energia - 705.1 kcal | białko - 29.0 g | tłuszcz - 23.2 g | węglow. og. - 92.0 g | waga - 493.5 g | waga rynkowa - 545.6 g | błonnik - 5.7 g | cholesterol - 55.0 mg

## PODWIECZOREK

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 150.0 g (1 kubek)

czarne jagody - 80.0 g (4 łyżki)

banan - 57.5 g (0.5 średniej sztuki)

Koktajl - Przetarte jagody z jogurtem i bananem.

Składniki zblendować.

energia - 189.6 kcal | białko - 8.9 g | tłuszcz - 2.9 g | węglow. og. - 34.2 g | waga - 287.5 g | waga rynkowa - 322.9 g | błonnik - 3.5 g | cholesterol - 12.0 mg

## KOLACJA

### Zupa krem z białych warzyw.

ziemniaki, białe - 100 g

pietruska, korzeń - 27 g (1 mała sztuka)

seler korzeniowy, mrożony - 80 g (1 kawałek)

oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 46 g (2 łyżki)

chleb zwykły - 30 g (1 kromka duża (ze środka))

Na oleju z dodatkiem wody przesmaż pokrojony w kostkę seler i pietruszkę. Całość zasmażaj przez krótką chwilę na małym ogniu.

Zalej wodą, tak aby tylko przykryć warzywa, dodaj ziemniaki. Gotuj do miękkości. Możesz dodać jeszcze zioła: lubczyk, majeranek, prowansalskie. Odstaw na parę minut, dodaj jogurt. Zmiksuj na krem, dopraw do smaku. Spożywać z kromką chleba lub grzanką posmarowaną masłem.

energia - 278.6 kcal | białko - 7.3 g | tłuszcz - 9.8 g | węglow. og. - 43.8 g | waga - 291.0 g | waga rynkowa - 335.4 g | błonnik - 8.5 g | cholesterol - 3.7 mg

## PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2033.2 kcal | białko - 64.2 g | tłuszcz - 45.4 g | węglow. og. - 353.3 g | waga - 1971.5 g | waga rynkowa - 2172.9 g | błonnik - 35.4 g | cholesterol - 70.7 mg

# DZIEŃ 3

## ŚNIADANIE

serek twarogowy, ziarnisty - 200.0 g (1 kubek)  
chleb zwykły - 32.0 g (2 kromka średnia)  
pietruszkę, liście - 4.0 g (1 łyżka)  
pomidory, czerwone - 192.0 g (1 średnia sztuka)  
masło ekstra - 5.0 g (0.5 łyżeczka czubata)

Kanapki z serem ziarnistym.

Do sera dodaj natkę pietruszki, sparzony, bez skórki pokrojony drobno pomidor, dopraw do smaku. Podawać z pieczywem.

Herbata rumiankowa.

energia - 355.0 kcal | białko - 28.5 g | tłuszcz - 13.5 g | węglow. og. - 31.9 g | waga - 433.0 g | waga rynkowa - 441.0 g | błonnik - 3.8 g | cholesterol - 42.4 mg

## II ŚNIADANIE

komosa ryżowa - 56.0 g (4 łyżki)  
banan - 80.0 g (1 mała sztuka)  
maliny - 50.0 g (1 mała porcja)  
napój ryżowy, niesłodzony - 150.0 g (1 szklanka)

Odżywczy koktajl z komosy ryżowej, banana i przetartych malin.

Komosę ugotować w małej ilości wody, zblendować napojem roślinnym i z resztą składników.

Maliny można również podgotować i przetrzeć.

Jeśli koktajl będzie za gęsty, dodać ciepłej wody.

Zamiast malin proponuję czarne jagody.

Komosa ryżowa jest łatwo strawnym produktem bogatym w białko. Polecany w okresie rekonwalescencji.

energia - 375.7 kcal | białko - 9.8 g | tłuszcz - 5.3 g | węglow. og. - 74.5 g | waga - 336.0 g | waga rynkowa - 383.0 g | błonnik - 9.1 g | cholesterol - 0.0 mg

## OBIAD

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100.0 g (1 porcja)  
ryż biały, długoziarnisty - 97.5 g (0.5 szklanki)  
marchew - 52.5 g (0.5 średniej sztuki)  
pietruszkę, korzeń - 27.0 g (1 mała sztuka)  
koncentrat pomidorowy, 30% - 26.0 g (2 łyżeczki)  
pietruszkę, liście - 4.0 g (1 łyżka)  
seler korzeniowy - 62.0 g (1 mały kawałek na zupę)  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 23.0 g (1 łyżka)

Kurczak gotowany w jarzynach.

Włoszczyznę obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tartce o dużych oczkach.

Mięso umyć i pokroić w paski. Do garnka włożyć mięso, dodać ziele angielskie, liść laurowy i trochę soli a następnie zalać wodą (tylko tyle, by kurczak był przykryty) i zagotować.

Jak potrawa zacznie się gotować, dodać jarzyny i koncentrat pomidorowy. Gotować tak długo, aż mięso będzie miękkie. Na koniec wlać jogurt, wymieszać, odstawić.

W międzyczasie ugotować ryż ( komosa ryżowa, makaron albo kasza kuskus też pasują). Kurczaka i warzywa wyławiamy łyżką cedzakową i kładziemy na talerz. Posypujemy natką pietruszki.

energia - 543.5 kcal | białko - 33.3 g | tłuszcz - 3.2 g | węglow. og. - 96.3 g | waga - 392.0 g | waga rynkowa - 459.5 g | błonnik - 8.4 g | cholesterol - 59.8 mg

## PODWIECZOREK

kisiel w proszku - 30.0 g (1 porcja na kubek)  
czarne jagody - 20.0 g (1 łyżka)  
siemię lniane - 3.5 g (0.5 łyżka, mielone)

Kisiel ugotowany z jagodami.

Przed podaniem wymieszać z jogurtem i posypać siemieniem lnianym świeżo zmielonym.

Dodatkowo mogą być: wafle ryżowe, herbatniki, suchary.

energia - 140.2 kcal | białko - 0.9 g | tłuszcz - 1.6 g | węglow. og. - 31.3 g | waga - 53.5 g | waga rynkowa - 53.9 g | błonnik - 1.6 g | cholesterol - 0.0 mg

## KOLACJA

kasza kuskus - 52.0 g (4 łyżki)  
szynka z indyka - 20.0 g (2 - 3 plastry)  
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka - 50.0 g (0.5 kulki)  
chleb zwykły - 30.0 g (1 kromka duża (ze środka))  
oliwa z oliwek - 2.0 g (1 łyżeczka)  
masło ekstra - 5.0 g (0.5 łyżeczka czubata)

Salatka z kuskusem, mozzarellą, szynką dobrej jakości.

Kuskus przygotować wg przepisu na opakowaniu.

Pokroić szynkę w paski i ser mozzarellę dowolnie. Całość wymieszać delikatnie z oliwą, przyprawić, posypać natką pietruszki.

Można podawać z pieczywem z masłem.

Herbata z hibiskusa.

energia - 470.4 kcal | białko - 24.1 g | tłuszcz - 15.1 g | węglow. og. - 58.6 g | waga - 159.0 g | waga rynkowa - 159.8 g | błonnik - 3.9 g | cholesterol - 56.0 mg

## PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1884.7 kcal | białko - 96.5 g | tłuszcz - 38.8 g | węglow. og. - 292.6 g | waga - 1373.5 g | waga rynkowa - 1497.2 g | błonnik - 26.8 g | cholesterol - 158.2 mg

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNI 1 - 3

## BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

siemię lniane 7 [g]

## NABIAŁ I JAJA

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150 [g]

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 320 [g]

masło ekstra 20 [g]

mozzarella, mini, z częściowo odtuszczonego 50 [g]

mleka

ser twarogowy chudy 150 [g]

serek twarogowy, ziarnisty 200 [g]

## TŁUSZCZE

olej lniany 8 [g]

oliwa z oliwek 42 [g]

## ZBOŻOWE

chleb zwykły 340 [g]

kasza jaglana 90 [g]

kasza kuskus 60 [g]

komosa ryżowa 60 [g]

makaron ryżowy 100 [g]

ryż biały 80 [g]

ryż biały, długoziarnisty 100 [g]

## DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30% 26 [g]

## NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój owsiany (Alpro) 240 [g]

napój ryżowy, niesłodzony 150 [g]

woda 750 [g]

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony 3.0 [g]

## SŁODYCZE

cukier, trzcinowy 5.0 [g]

galaretka 150 [g]

kisiel w proszku 60 [g]

## MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100 [g]

mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry 100 [g]

szynka z indyka 21 [g]

## OWOCE I PRZETWORY

banan 410 [g]

czarne jagody 110 [g]

jabłko 260 [g]

maliny 50 [g]

## RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, atlantycki, dziki, świeży 100 [g]

## WARZYWA I PRZETWORY

cukinia 600 [g]

marchew 360 [g]

pietruszka, korzeń 120 [g]

pietruszka, liście 24 [g]

pomidory, czerwone 320 [g]

seler korzeniowy 100 [g]

seler korzeniowy, mrożony 80 [g]

ziemniaki 200 [g]

ziemniaki, białe 140 [g]