



PLAN ŻYWIENIOWY

Autor

Karolina Giżyńska
EURES PORADNIA DIETETYCZNA
www.karolinagizynska.pl
telefon kontaktowy: 602-329-343
e-mail: poradniaeures@gmail.com

PLAN ŻYWIENIOWY

PONIEDZIAŁEK

| POSILEK | POSILEK | PRODUKTY/ILOŚĆ | | SPOSÓB PRZYGOTOWANIA |
|--------------|---|--|---|--|
| Śniadanie | Kanapka z żółtym serem, szynką i sałata. Kawa lub herbata | chleb razowy masło ser żółty sałata szynka z kurczaka | kromka Bardzo cienko plaster liść plaster | |
| II śniadanie | Sałatka feta | ser typu feta oliwki zielone lub ich mix pomidor ogórek papryka sałata | 5 kostek 5 sztuk 1 mały 1 mały 1 mała kilka listków | Kostki sera odsączamy z zalewy. Pomidora kroimy w kostkę. Oliwki kroimy na połowę. Ogórka kroimy w kostkę. Paprykę oczyszczamy i również kroimy w kostkę. Sałatę rwiemy na kawałki. Łączymy wszystkie składniki, polewamy oliwą i delikatnie mieszamy. |
| Obiad | Ryż z warzywami i kurczakiem | ryż suchy mrożona mieszanka warzywna - orientalna curry sos sojowy oliwa filet z kurczaka brokuł | pół woreczka po ugotowaniu 1/3 opakowania łyżeczka wg. uznania łyżeczka 0,5 sztuki 0,5 sztuki | Fileta kroimy na kawałki i podsmażamy. Międzyczasie gotujemy ryż wg. przepisu na opakowaniu. Nie dosalamy! Gdy filet będzie podsmażony dodajemy do niego warzywa i wszystko mieszamy ze sobą. Następnie dodajemy curry i sos sojowy. Dusimy pod przykryciem jeszcze 10-15 minut. |

| | | | | |
|--------------|------------------------------|--|---|--|
| | | | | |
| Podwieczorek | Owoc | Banan | sztuka | |
| Kolacja | Koktajl z mango i pomarańczy | pomarańcza mango otręby owsiane ziarna sezamu | 1 i 1/2 0,5 sztuki łyżeczka łyżeczka | Owoce obieramy ze skórki, kromy w większą kostkę. Dodajemy pozostałe składniki i wszystko miksujemy, do uzyskania jednolitej konsystencji. |

WTOREK

| POSIŁEK | POSIŁEK | PRODUKTY/ILOŚĆ | | SPOSÓB PRZYGOTOWANIA |
|--------------|--|---|---|--|
| śniadanie | Kanapka z jajkiem i pomidorem. Herbata/kawa | jajko masło chleb żytni razowy Pomidor | 1 małe cienko kromka plaster | |
| II śniadanie | Salatka z kiwi i mango. | ryż brązowy kiwi mango jogurt naturalny 1,5% | ½ opakowania po ugotowaniu sztuka 1/2 sztuki łyżka | . 1. Ryż ugotuj dzień wcześniej i pozostaw do wystygnięcia przez noc. 2. Kiwi pokrój w ćwierćplasterki, a mango w kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą. |

| | | | | |
|---------------------|----------------------------|---|---|---|
| Obiad | Spaghetti z cukinii | cebula cukinia czosnek pieczarka pomidor przyprawy | sztuka 4 sztuki łyżeczka 3 sztuki 2 sztuki | Obraną cukinię pokroić w nitki ok. 5 mm grubości. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać czosnek i pokrojone pieczarki, smażyć mieszając aż pieczarka zmięknie. Wrzucić na patelnię pokrojoną cukinię, przyprawy i zmiksowane na pastę pomidory. Ostrożnie wymieszać i smażyć przez następne 10 minut. Danie będzie gotowe kiedy cukinia zmięknie. Na koniec przyprawić do smaku |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny | Jogurt naturalny | 0,5 szklanki | |
| Kolacja | Salatka z makaronu | bazylija czosnek makaron kokardki seler naciowy ser mozzarella pomidor | łyżeczka szklanka 4 sztuki 0,5 kulki 1 mały | Makaron ugotować we wrzącej wodzie, gotować około 10 minut (al. dente) . Odcedzić i pozostawić do wystygnięcia. Zamieszać w salaterce drobno posiekany seler, pomidory, czosnek, bazylię, i zimny makaron. Wkroić ser (małe kostki). Doprawić do smaku. |

ŚRODA

| POSILEK | POSILEK | PRODUKTY/ILOŚĆ | | SPOSÓB PRZYGOTOWANIA |
|--------------|---------------------------------|---|--|--|
| Śniadanie | Kanapka + koktajl | kefir banan kiwi chleb razowy masło ser żółty sałata szynka z kurczaka | szklanka sztuka sztuka kromka cienko plaster liść plaster | Banana i kiwi obieramy ze skórki i kroimy na kawałki, dodajemy kefir i wszystko miksujemy. Z pozostałych składników przygotowujemy kanapkę. |
| II śniadanie | Salatka mx warzyw | sałata lodowa pomidor ogórek rzodkiewka kukurydza oliwki | 4 liście sztuka 1 średni 4 sztuki 2 łyżki 20 sztuk | Pomidora, rzodkiewki oraz ogórka kromy w kostkę. Następnie dodajemy pozostałe składniki: kukurydzę i oliwki oraz sałatę. Wszystko mieszamy. Można dodać ulubione przyprawy. |
| Obiad | Polędwiczka z brokułami i kaszą | polędwiczka z indyka cebula nasiona sezamu kasza gryczana brokuł | pół sztuki łyżka pół torebki mniejszy | Mięso pokroić w drobną kostkę i podsmażyć z posiekaną cebulą. Brokuły ugotować na parze lub w małej ilości wody. Wszystkie składniki wymieszać z ugotowaną kaszą. Dodać ulubione przyprawy. Przed podaniem posypać nasionami sezamu. |
| Podwieczorek | Starta marchewka z jabłkiem | marchew jabłko | 2 sztuki sztuka | Jabłko obieramy ze skórki. Następnie ścieramy na tarce o grubych oczkach. Podobnie postępujemy z marchewkami. Na koniec wszystkie składniki wymieszaj ze sobą |
| Kolacja | Koktajl owocowy | kefir banan | szklanka 1 sztuka | banana kroimy w plastry, dodajemy kefir i wszystko miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie przelewamy do szklanki. |

CZWARTEK

| POSIŁEK | POSIŁEK | PRODUKTY/ILOŚĆ | | SPOSÓB PRZYGOTOWANIA |
|--------------|---|--|---|---|
| Śniadanie | Kanapka z szynką z indyka. Herbata | chleb żytni razowy masło extra sałata szynka z indyka | kromka łyżeczka liść 2 plastry | |
| II śniadanie | Kefir naturalny | kefir | szklanka | |
| Obiad | Dorsz duszony z warzywami i ziemniakiem | dorsz świeży, filet bez skóry marchew cukinia przecier pomidorowy koper ogrodowy oliwa z oliwek ziemniak | porcja 2 sztuki 1 sztuka szklanka łyżeczka łyżka 2 sztuki | Marchew i cukinię kroimy w kostkę. Zalewamy szklanką wody i dusimy. Jak woda się wygotuje zalewamy warzywa przecierem pomidorowym i gotujemy do miękkości. Doprawiamy do smaku ulubionymi przyprawami i niewielką ilością curry. Do gotowego sosu dodajemy łyżkę oliwy i mieszamy, następnie dodajemy fileta z dorsza. Dusimy w sosie około 7-10 minut. Jemy z ziemniakami. |
| Podwieczorek | Kisiel | kisiel | szklanka | |
| Kolacja | Koktajl z mango i pomarańczy | pomarańcza mango otręby owsiane ziarna sezamu | sztuka 0,5 sztuki łyżeczka łyżeczka | Owoce obieramy ze skórki, kromy w większą kostkę. Dodajemy pozostałe składniki i wszystko miksujemy, do uzyskania jednolitej konsystencji. |

PIĄTEK

| POSILEK | POSILEK | PRODUKTY/ILOŚĆ | SPOSÓB PRZYGOTOWANIA |
|--------------|--|--|--|
| Śniadanie | Twarożek z koperkiem. Herbata | serek twarogowy grani 5 łyżek koperkek łyżeczka masło porcja pieczywo mieszane kromka herbata ziołowa szklanka | |
| II śniadanie | Salatka z cykorii i serka feta | cykorie Pół średniej sztuki kiszzone ogórki 2 sztuki oliwki zielone 3 porcje ser feta 7 kostek oliwa łyżeczka czosnek 2 zębki przyprawy do smaku | Cykorię umyć i pokroić w grube paski. Ogórki obrać i pokroić w grubą kostkę. Odsączyć oliwki, i ser feta z zalewy. Wszystkie składniki wymieszać w misce lub ułożyć na dużym okrągłym półmisku. Z oliwy przypraw: soli ziołowej i soku z cytryny oraz czosnku przygotować sos i polać nim sałatkę. |
| Obiad | Zapiekanka z makaronu, tuńczyka i szpinaku | makaron dwie szklanki mrożony szpinak porcja pieczarki 2 garście tuńczyk w oleju 0,5 puszki tarty żółty ser przyprawy | Makaron gotujemy wg. przepisu na opakowaniu. Gdy będzie gotowy układamy do naczynia żaroodpornego. A następnie układamy warstwowo szpinak, tuńczyka i pieczarki. Na wierzchu posypujemy serem żółtym i wszystko zapiekamy. (20-25 minut) |

| | | | | |
|---------------------|-----------------------------|---|--|---|
| Podwieczorek | Kisiel | kisiel | kubek | |
| Kolacja | Koktajl+ kanapka | sok z grejpfruta miód banan nasiona amarantusa olej lniany chleb żytni razowy masło | pół szklanki pół łyżeczki połowa 1 łyżeczka łyżeczka kromka cienko | Koktajl: Do soku z grejpfruta dodajemy miód, banana, nasiona amarantusa i olej lniany. Wszystko ze sobą miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. |

