



Dieta: Celiakia

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta bezglutenowa dla osób z celiakią, oparta na zasadach zdrowego odżywiania, eliminuje gluten obecny w pszenicy, życie, jęczmieniu i ich pochodnych. Jadłospis bazuje na naturalnie bezglutenowych produktach, takich jak warzywa, owoce, mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe oraz kasze. Szczególną uwagę zwrócono na błonnik, witaminy z grupy B i żelazo, które mogą być niedoborowe. Zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, orzechy) wspierają układ nerwowy i hormonalny, a unikanie nadmiernej ilości przetworzonych zamienników glutenu pomaga zachować wysoką wartość odżywczą diety.



Odkryj smak zdrowia z Intumi!

Przygotowaliśmy dla Ciebie przykładowy 3-dniowy jadłospis – to tylko przedsmak tego, co czeka na Ciebie w **Centrum Dietetycznym Intumi**.

Szukasz diety idealnie dopasowanej do Twoich potrzeb? Nasi doświadczeni dietetycy stworzą dla Ciebie indywidualny plan, uwzględniając Twój styl życia, preferencje i cele zdrowotne.

Dzięki naszej aplikacji masz pełną swobodę – możesz wymieniać posiłki, oznaczać ulubione dania i produkty, dodawać posiłki spoza ustalonego planu, a nawet uwzględniać potrzeby swoich bliskich ... **i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!**

Dzień 1

Łącznie kcal: 2000 kcal

Węglowodany: 301.7 **Tłuszcze:** 57.4 **Białko:** 97.1 **Błonnik:** 54.2 **WW:** 24.4

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 500 kcal – 30min



Jogurtowa jaglanka z truskawkami

* Węglowodany: 101.3 Tłuszcze: 4.8 Białko: 16.8
Błonnik: 7.2 WW: 9.4

Składniki

Truskawka surowa: 200 g (16 1/4 x sztuka)
Kasza jaglana: 120 g (1/2 x szklanka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy:
30 g
Cukier waniliowy: 2 g (1/2 x łyżeczka)

Przepis

Kaszę jaglaną ugotować. Przesypać do miski. Ziarenka rozdzielić widelcem. Połowę truskawek pokroić w kostkę. Resztę pokroić na połówki. Do kaszy jaglanej dodać jogurt grecki i cukier waniliowy. Wymieszać. Dodać pokrojone truskawki i delikatnie wymieszać. Jaglankę nałożyć do misek. Udekorować całymi truskawkami. Podawać na gorąco lub na zimno.

II Śniadanie – 400 kcal – 30min



Sałatka z bobu i awokado

* Węglowodany: 46.6 Tłuszcze: 19.4 Białko:
19.2 Błonnik: 16.9 WW: 3

Składniki

Bób surowy: 240 g
Cebula czerwona surowa: 25 g
Pomidor suszony: 5 g (2 1/4 x sztuka)
Pomidor koktajlowy surowy: 40 g
Awokado surowe: 35 g (1/4 x sztuka)
Cytryna wyciśnięty sok: 20 g (1 1/2 x łyżka)
Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)
Syrop klonowy: 3 g (1/2 x łyżeczka)
Papryka słodka mielona wędzona: 0.25 g
Sól jodowana: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Pietruszka liście (natka) surowa: 9 g (1/2 x garść)

Przepis

W garnku zagotować delikatnie osoloną wodę. Dodać bób i gotować do miękkości, czyli w zależności od wielkości ziaren około 10 – 18 minut. W międzyczasie cebulę posiekać w kostkę, suszone pomidory pociąć na paseczki, a pomidory koktajlowe pokroić na ćwiartki. Awokado pokroić w grubą kostkę i obficie skropić sokiem z cytryny. Ugotowany bób odcedzić i zostawić na kilka minut do przestudzenia. W tym czasie wymieszać składniki dressingu (oliwa, syrop klonowy, papryka wędzona, sól, pieprz i 1 łyżeczka soku z cytryny). Posiekać pietruszkę. Przestudzony bób wyłuskać, następnie przełożyć do dużej miski, dodać pokrojone warzywa, dressing i wszystko delikatnie wymieszać. Podać z garścią posiekanej pietruszki.

Obiad – 600 kcal – 45min



Zupa z soczewicy

* Węglowodany: 91 Tłuszcze: 12.5 Białko: 37.9
Błonnik: 15.1 WW: 7.2

■ Składniki

Pomidor czerwony surowy: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 15 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Cebula biała surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Soczewica żółta surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x szklanka)
Woda: 600 g (588 $\frac{3}{4}$ x ml)
Oliwa z oliwek: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Sól jodowana: 0.75 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 $\frac{3}{4}$ x szczypta)
Papryka słodka mielona: 0.25 g (1 $\frac{1}{4}$ x szczypta)
Papryka ostra mielona: 0.25 g (1 $\frac{1}{4}$ x szczypta)

■ Przepis

Soczewicę zalać wodą i odstawić na całą noc. Pomidora przekroić na pół i zetrzeć na tarce. Cebulę oraz natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać odrobinę oliwy z oliwek, dodać odsączoną soczewicę, pomidora oraz cebulę. Smażyć przez chwilę. Następnie dodać posiekaną natkę, i doprowadzić do smaku solą, pieprzem oraz paprykami. Całość smażyć jeszcze przez kilka minut, a następnie zalać wrzątkiem. Gotować pod przykryciem przez ok. 20-30 minut.

Kolacja – 500 kcal – 45min



Salatka z kaszą gryczaną i brokułem

* Węglowodany: 62.8 Tłuszcze: 20.7 Białko: 23.2
Błonnik: 15 WW: 4.8

■ Składniki

Brokuł zielony surowy: 160 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Marchew surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza gryczana niepalona: 45 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Woda: 120 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Groszek zielony mrożony: 100 g ($\frac{3}{4}$ x szklanka)
Dyńa pestki łuskane: 25 g ($\frac{1}{2}$ x garść)
Oliwa z oliwek: 7 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Sól stołowa: 0.5 g (1 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 $\frac{1}{2}$ x szczypta)

■ Przepis

Kaszę ugotować z odrobiną soli i wystudzić. Brokuł podzielić na mniejsze różyczki. Łodyżek nie wyrzucać, tylko pokroić w plasterki. Różyczki zblanszować (gotować przez około 3-4 minuty i od razu wrzucić do zimnej wody). Groszek zagotować i odcedzić. Marchewkę umyć i pokroić w talarki. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy. Następnie wrzucić marchewkę i pokrojone łodyżki brokuł. Dodać sól i pieprz oraz pestki dyni. Smażyć przez około 5 minut często mieszając.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2000 kcal

Węglowodany: 230.9 **Tłuszcze:** 77.7 **Białko:** 115.6 **Błonnik:** 44.6 **WW:** 18.1

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie - 500 kcal - 30min



Owsianka ze skyrem i mrożonymi owocami

* Węglowodany: 59.1 Tłuszcze: 19.7 Białko: 28.1
Błonnik: 9.5 WW: 5

Składniki

Malina surowa: 90 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 120 g (128 1/2 x ml)
Orzech nerkowiec surowy: 25 g
Płatki owsiane: 45 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 120 g (126 ml)

Przepis

Płatki ugotować na mleku, można dodać nieco wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Przełożyć do miseczki, wyłożyć jogurt, a kolejno posiekane orzechy i owoce.

II Śniadanie - 400 kcal - 30min



Zupa z zielonego ogórka

* Węglowodany: 40.7 Tłuszcze: 15.3 Białko: 27.4
Błonnik: 4.3 WW: 3.4

Składniki

Ogórek zielony surowy: 440 g (2 1/4 x sztuka)
Cebula biała surowa: 35 g (1/4 x sztuka)
Rzodkiewka surowa: 15 g
Czosnek surowy: 3 g (1 x ząbek)
Jajo kurze: 60 g (1 1/4 x sztuka)
Koperek surowy: 30 g (1/2 x pęczek)
Szcypiorek surowy: 6 g (1/4 x pęczek)
Kefir 2% tłuszczu: 440 g (443 1/2 x ml)
Sól jodowana: 0.75 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/4 x szczypta)

Przepis

Wszystkie warzywa umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Z rzodkiewkami i cebulą postąpić tak samo. Umieścić je w dużej misce lub garnku średniej wielkości. Czosnek obrać ze skóry i przecisnąć przez praskę. Dodać do wcześniej przygotowanych warzyw. Poszatkować drobno koperek i dodać go do ogórków, rzodkiewek i cebuli. Doprawić solą i pieprzem. Zalać całość kefirem i dokładnie wymieszać. Tak przygotowany chłodnik umieścić w lodówce, aby się przegryzł przez 1-2 godziny. Po tym czasie można go zblendować. W czasie, kiedy zupa będzie się chłodzić, ugotować jajka na twardo, pokroić je w ósemki. Przebrać chłodnik do misek, udekorować jajkami i posiekanym szczypiorkiem.

Obiad - 600 kcal - 30min



Kotlety z ciecierzycy i dyni

* Węglowodany: 70.3 Tłuszcze: 29.2 Białko: 21.6
Błonnik: 20.9 WW: 4.6

Składniki

Cebula biała surowa: 45 g (1/2 x sztuka)
Jajo kurze: 15 g (1/2 x sztuka)
Ciecierzycyca surowa: 60 g (1/4 x szklanka)
Woda: 140 g (1/2 x szklanka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 3 g (3/4 x łyżka)
Lubczyk liście surowe: 0.5 g (1/2 x łyżka)
Olej rzepakowy: 20 g (1 1/2 x łyżka)
Dynia hokkaido surowa: 340 g
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/4 x szczypta)

Przepis

Ciecierzycę zalać zimną wodą i namoczyć na noc. Następnego dnia ugotować do miękkości, około 25 minut. Ostudzić i zblendować. Dynię opłukać, obrać i odrzucić miąższ z pestkami. Zetrzeć na tarce jarzynowej. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na tłuszczu. Dodać startą dynię i podsmażyć, aż dynia zmięknie. Ostudzić, dodać do ciecierzycy. Natkę pietruszki i lubczyku drobno pokroić. Wszystko razem jeszcze raz zblendować. Dodać jajko, przyprawy i wymieszać dokładnie. Uformować kotlety i smażyć na tłuszczu z obu stron.

Kolacja – 500 kcal – 35min



Zapiekanka z kaszy jaglanej z curry, fasolką i oliwkami

* Węglowodany: 60.8 Tłuszcze: 13.5 Białko: 38.5 Błonnik: 9.9 WW: 5.1

Składniki

Czosnek surowy: 4 g (1 1/2 x ząbek)
Curry mielone: 3 g (1 1/2 x łyżeczka)
Ser rokopol pełnotłusty (Ser z mleka krowiego): 20 g (1 x plaster)
Fasolka szparagowa mrożona: 120 g
Kasza jaglana: 60 g
Oliwka czarna surowa: 35 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/2 x szczypta)
Sól jodowana: 0.5 g (1 1/2 x szczypta)
Ser mozzarella beztluszczowy (Ser z mleka krowiego): 70 g (2 1/2 x plaster)
Tymianek suszony: 4 g

Przepis

Fasolkę umyć i odciąć szypułki, pokroić na kawałki lub zostawić w całości. Kaszę przepłukać zimną wodą, a następnie przelać wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki. Ugotować w osolonej wodzie do miękkości. W tym czasie w rondlu podduść fasolkę z dodatkiem małej ilości wody. Dodać pokrojone oliwki, wodę z oliwek i listki tymianku oraz curry, a także przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą (oliwki już są słone). Fasolkę dusić około 10 minut. Wymieszać fasolkę z kaszą jaglaną i przelać do formy do zapiekania. Posypać serem pleśniowym i na wierzch położyć kawałki mozzarelli. Zapiekać przez 15 minut w temperaturze 180 stopni, aż ser się rozpuści i lekko zrumieni.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2000 kcal

Węglowodany: 295.5 **Tłuszcze:** 59.6 **Białko:** 86.2 **Błonnik:** 31.7 **WW:** 25.2

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 500 kcal – 15min



Jaglanka z masłem orzechowym

* Węglowodany: 81.3 Tłuszcze: 15.1 Białko: 14.4 Błonnik: 5.2 WW: 7.6

Składniki

Banan surowy: 90 g (3/4 x sztuka)
Kasza jaglana: 80 g
Masło orzechowe kremowe bez soli: 25 g (1 1/2 x łyżka)

Przepis

Ugotować kaszę jaglaną zgodnie z opisem na opakowaniu. Przelać ugotowaną kaszę do miseczki, rozsmarować masło orzechowe na gorącej kaszy - tak by się rozpuściło. Pokroić banana na wierzch.

II Śniadanie – 400 kcal – 30min



Sałátka z pieczonych pomidorów i awokado

* Węglowodany: 21 Tłuszcze: 18.7 Białko: 40.7 Błonnik: 8.2 WW: 1.3

Składniki

Czosnek surowy: 2 g (1/2 x ząbek)
Limonka surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
Oregano suszone: 1 g (1/2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/4 x szczypta)
Awokado surowe: 80 g (1/2 x sztuka)
Bazyliia świeża: 10 g (23 x liść)
Bazyliia świeża: 6 g (1/2 x garść)
Oliwa z oliwek: 6 g (6 ml)
Pomidor czerwony surowy: 180 g (1 1/2 x sztuka)
Ser mozzarella beztluszczowy (Ser z mleka krowiego): 120 g (4 x plaster)

Przepis

Pomidory pokroić w plastry, skropić oliwą, posypać wyciśniętym czosnkiem, zapiekać w piekarniku przez 20 minut w temp. 220 stopni. Na talerz wyłożyć pomidory, pokrojoną w plastry mozzarellę oraz obrane i pokrojone awokado. Oprószyć grubo zmielonym pieprzem oraz ziołami i skropić sokiem z limonki i posypać listkami świeżej bazylii.

Obiad – 600 kcal – 90min



Zupa krem z buraka z rozmarynem

* Węglowodany: 126.3 Tłuszcz: 6.3 Białko:

15.2 Błonnik: 14.7 WW: 10.3

Składniki

Burak surowy: 240 g (3 x sztuka)
Cebula biała surowa: 120 g (1 1/4 x sztuka)
Czosnek surowy: 5 g (1 3/4 x ząbek)
Ziemniaki średnie surowe: 500 g (2 1/4 x sztuka)
Oliwa z oliwek: 5 g (1 1/4 x łyżeczka)
Rozmaryn suszony: 0.75 g (1/2 x łyżeczka)
Ocet balsamiczny: 5 g (1/4 x łyżka)
Woda: 600 g (585 ml)
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)

Przepis

Buraki umyć, ułożyć w garnku bez obierania i zalać wodą tak, aby były przykryte. Gotować około 50 minut, aż będą miękkie. Po ugotowaniu odcedzić, ostudzić i obrać. Buraki pokroić na mniejsze kawałki, cebulę w kostkę, czosnek posiekać. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić na mniejsze kawałki. W rondelku rozgrzać oliwę, podsmażyć posiekaną cebulę, czosnek, ziemniaki i rozmaryn. Gdy cebula się zeszkli, a ziemniaki lekko zmiękną, dolać wodę i gotować, aż ziemniaki będą miękkie. Ugotowane warzywa z burakami zmiksować na gładką masę. Doprawić solą, pieprzem i octem balsamicznym.

Kolacja – 500 kcal – 50min



Pieczona jaglanka z jajkiem

* Węglowodany: 66.9 Tłuszcz: 19.5 Białko:

15.9 Błonnik: 3.6 WW: 6

Składniki

Cebula biała surowa: 50 g (1/2 x sztuka)
Jajko kurcze: 20 g (1/2 x sztuka)
Czosnek surowy: 1 g (1/2 x ząbek)
Kasza jaglana: 90 g (1/2 x szklanka)
Ser parmezan (Ser z mleka krowiego): 9 g
Olej rzepakowy: 10 g (3/4 x łyżka)
Sól jodowana: 0.75 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Szczypiorek surowy: 4 g (1/4 x pęczek)

Przepis

Kaszę jaglaną ugotować. Przesypać do miski. Ziarenka rozdzielić widelcem. Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Cebulę pokroić w piórka. Czosnek posiekać. Parmezan pokroić w małą kostkę. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim cebulę, aż się zeszkli. Dodać czosnek i smażyć kolejną minutę. Cebulę z czosnkiem dodać do kaszy i wymieszać. Przełożyć do naczynia do zapiekania. Na wierzchu wbić jajko i posypać parmezanem. Wstawić do piekarnika i piec 18–20 minut, aż jajko się zetnie. Przed podaniem doprawić pieprzem i posypać posiekanym szczypiorem. Podawać na gorąco.

Jadłospis dzienny - Składniki odżywcze

*Składniki odżywcze odnoszą się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Składnik odżywczy	Twoja średnia tygodniowa	Zakres optymalny
wartość energetyczna [kcal]	1997	1900 - 2100
białka [g]	92.3	75 - 125
tluszcze [g]	68.33	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	278.24	200 - 325
blonnik [g]	43.56	20 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	14.11	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	30.71	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	16.42	13.33 - 222.22
kwas linolowy [g]	12.8	8.89 - 222.22
kwas alfa-linolowy [g]	2.7	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	134.5	0 - 300
cynk [mg]	14.3	8 - 25
fosfor [mg]	1818.61	700 - 5000
jod [µg]	99.87	150 - 600
magnez [mg]	604.58	310 - 1000
mangan [mg]	8.65	1.8 - 9
miedź [mg]	2.84	0.9 - 5
potas [mg]	5751.19	3500 - 7000
selen [µg]	81.63	55 - 300
sód [mg]	1611.86	500 - 2500
wapń [mg]	1245.73	1000 - 2500
żelazo [mg]	22.22	18 - 35
witamina A [µg]	1678.49	700 - 4000
retinol [µg]	332.14	700 - 3000
tiamina [mg]	2.22	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.15	1.1 - 27
niacyna [mg]	20.86	14 - 35
witamina B5 [mg]	7.32	5 - 2000
witamina B6 [mg]	3.76	1.3 - 25
foliany [µg]	850.96	400 - 1000
witamina B12 [µg]	3.6	2.4 - 50
witamina C [mg]	421.21	75 - 1000
witamina D [µg]	5.12	15 - 100
witamina E [mg]	18.12	8 - 300
witamina K [µg]	736.44	55 - 4000
cholina [mg]	329.55	425 - 3500

Lista zakupów

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Warzywa i przetwory warzywne

- Bakłażan surowy: 140 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 1500 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Burak surowy: 240 g (3 x sztuka)
- Bób surowy: 240 g
- Cebula biała surowa: 500 g (4 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 45 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Ciecierzycza surowa: 60 g
- Cukinia surowa: 300 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 30 g (10 $\frac{1}{2}$ x ząbek)
- Dynia hokkaido surowa: 340 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 200 g
- Groszek zielony mrożony: 100 g
- Koperek surowy: 30 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Kukurydza konserwowa: 40 g
- Marchew surowa: 160 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 600 g (3 x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 70 g ($\frac{1}{5}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Papryka żółta surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Pietruszka korzeń surowy: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 800 g (6 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 280 g
- Pomidor suszony: 5 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Rukola surowa: 70 g
- Rzodkiewka kielki surowe: 20 g
- Rzodkiewka surowa: 15 g
- Sałata lodowa surowa: 15 g
- Seler korzeniowy surowy: 90 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Soczewica żółta surowa: 180 g
- Szcypiorek surowy: 15 g ($\frac{3}{4}$ x pęczek)
- Szpinak surowy: 220 g (21 $\frac{1}{2}$ x liść)
- ziemniaki średnie surowe: 1900 g (8 $\frac{3}{4}$ x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Kasza gryczana niepalona: 120 g
- Kasza jaglana: 480 g
- Komosa ryżowa ziarno: 20 g
- Mąka owsiana pełnoziarnista bezglutenowa: 25 g
- Mąka ryżowa: 80 g
- Płatki jaglane: 70 g
- Płatki owsiane: 45 g
- Ryż basmati: 35 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 5 g
- Dynia pestki łuskane: 25 g
- Kolendra nasiona mielone: 1 g
- Szeszarny czarny nasiona: 3 g
- Szeszarny nasiona: 6 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 4 g (8 ml)
- Słonecznik nasiona łuskane: 30 g

Inne produkty

- Bazyliia suszona: 0.75 g
- Bazyliia świeża: 20 g (35 x liść)
- Bulion warzywny wywar: 550 g
- Curry mielone: 3 g
- Cynamon mielony: 0.75 g
- Czosnek granulowany: 3 g
- Kapar konserwowy: 8 g
- Kurkuma mielona: 1 g
- Liść laurowy: 0.25 g
- Lubczyk liście surowe: 0.5 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Ocet balsamiczny: 5 g (4 ml)
- Oregano suszone: 2 g
- Papryka ostra mielona: 1 g
- Pieprz czarny mielony: 0.25 g
- Proszek do pieczenia: 2 g
- Rozmaryn suszony: 0.75 g
- Soda oczyszczona: 1 g
- Sól jodowana: 8 g
- Tofu ser sojowy: 90 g
- Tymianek suszony: 4 g
- Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
- Zioła prowansalskie: 5 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 160 g (1 x sztuka)
- Banan surowy: 380 g (3 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 180 g
- Cytryna surowa: 20 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 60 g (57 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Konfitura porzeczkowa czarna: 20 g
- Limonka surowa: 20 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Malina surowa: 220 g
- Oliwka czarna surowa: 50 g
- Porzeczkowa czerwona surowa: 40 g
- Truskawka surowa: 260 g (21 $\frac{3}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 180 g (178 ml)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 220 g (217 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 440 g (444 ml)
- Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu: 45 g (44 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 120 g (128 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 60 g (1 $\frac{1}{2}$ x kostka)
- Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 240 g (8 $\frac{1}{4}$ x plaster)
- Ser mozzarella tarty (Ser z mleka krowiego): 25 g
- Ser parmezan (Ser z mleka krowiego): 9 g
- Ser rokopółski pełnotłusty (Ser z mleka krowiego): 20 g (1 x plaster)

Lista zakupów - cd

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 160 g
- Mleko sojowe: 440 g (437 ml)
- Woda: 1450 g (1441 ml)

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 35 g
- Mąka kokosowa: 9 g
- Orzech nerkowiec surowy: 35 g
- Orzech włoski surowy: 30 g
- Płatki migdałowe: 45 g
- Wiórki kokosowe: 10 g

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak pierś bez skóry: 50 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)

Jaja

- Jajo kurcze: 140 g (3 x sztuka)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 2 g
- Czekolada gorzka: 20 g ($2\frac{3}{4}$ x kostka)
- Erytrytol: 10 g
- Kakao 16% w proszku: 4 g
- Miód wielokwiatowy: 25 g (16 ml)
- Syrop klonowy: 15 g (10 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Tuńczyk surowy: 180 g
- Łosoś surowy: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 80 g (80 ml)
- Oliwa z oliwek: 90 g (98 ml)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

Możesz ocenić każdy z posiłków. Ocena zostanie uwzględniona przy jadłospisie.

Dietetyk poleca



Ciasto dyniowe z orzechami bez pieczenia i puree z dyni

Wszystkie składniki oprócz orzechów zagnieść na jednolitą masę. Formę lub pojemnik wyłożyć folią spożywczą. Do pojemnika włożyć masę dyniową. Orzechy delikatnie posiekać i układać na wierzchu ciasta. Całość przykryć folią, jeśli pojemnik ma przykrywkę, to można go zamknąć. Ciasto włożyć do zamrażarki na 15 minut...



Każdy posiłek zawiera szczegółowy opis oraz przepis kulinarny w wersji dla kilku osób, wraz z sugerowaną liczbą porcji.

Zimowa sałatka z komosą ryżową

Salatki / Inna sałatka



Poziom trudności: **Łatwy**

Czas przygotowania: **55min**

Liczba sugerowanych porcji: **4**

Pory spożycia: **Obiad, II Śniadanie, Kolacja**

Gęstość energetyczna: **256 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **27.8**

Węglowodany: **331.01 g**

Tłuszcze: **173.9 g**

Białka: **77.68 g**

Przepis kulinarny

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Komosę zalać 3,5 szklankami osolonej wody i gotować przez około 20 minut na małym ogniu do czasu, aż wchłonie wodę i będzie miękka. W czasie gotowania nie mieszać. W tym czasie buraki, marchew i pietruszkę wyszorować, natrzeć olejem i ułożyć na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Piec 15 – 20 minut. W czasie kiedy warzywa pieką się, a komosa gotuje, jabłko pokroić na bardzo drobną kostkę oraz podprażyć delikatnie na suchej patelni orzechy laskowe i kminek. Następnie wymieszać wszystkie składniki dressingu (oliwa, syrop klonowy, sok z cytryny, kminek, chilli, sól). Ugotowaną komosę przesyścić do dużej miski i kilka razy porządnie wymieszać widelcem. Zostawić do ostudzenia, w tym czasie warzywa korzeniowe pokroić w drobne paseczki na jeden kęs. Następnie dodać je do komosy razem z orzechami, jabłkiem, natką i wymieszanym dressingiem, porządnie wymieszać.

Możesz dodawać domowników z którymi chcesz wspólnie spożywać posiłki. Wraz z dodaniem nowych osób Twój plan żywieniowy oraz lista zakupów zostaną odpowiednio zmodyfikowane.

Jakub 2717 kcal (53 %)

Edytuj

Usuń

Uwzględniany/a w jadłospisie:

Tak

Julia 1769 kcal

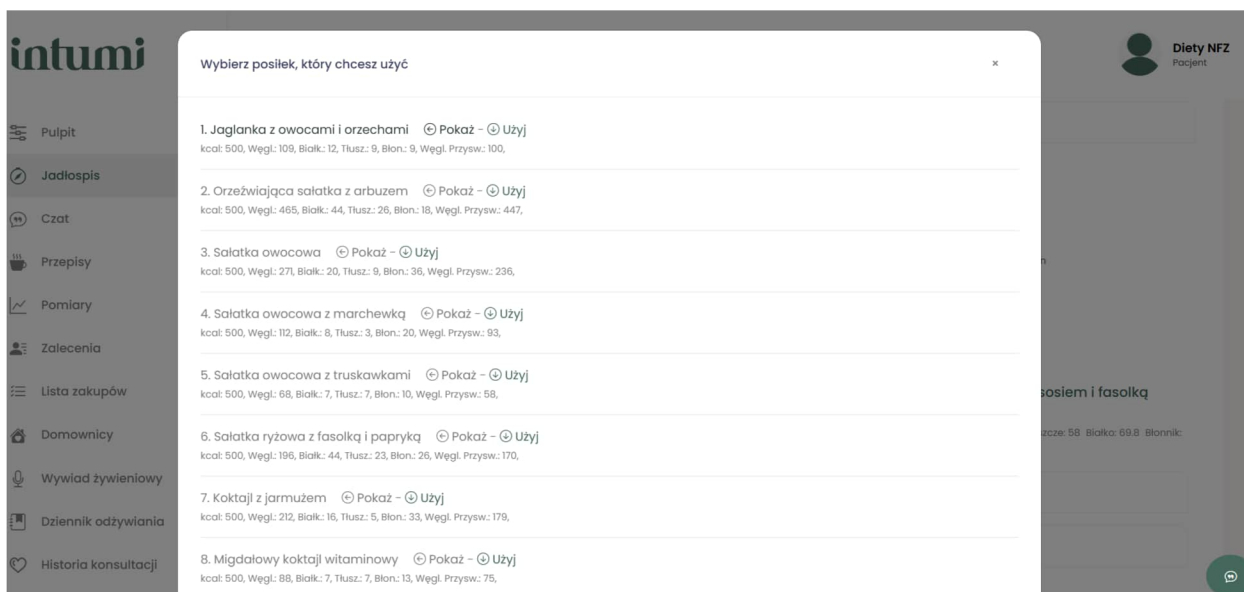
Edytuj

Usuń

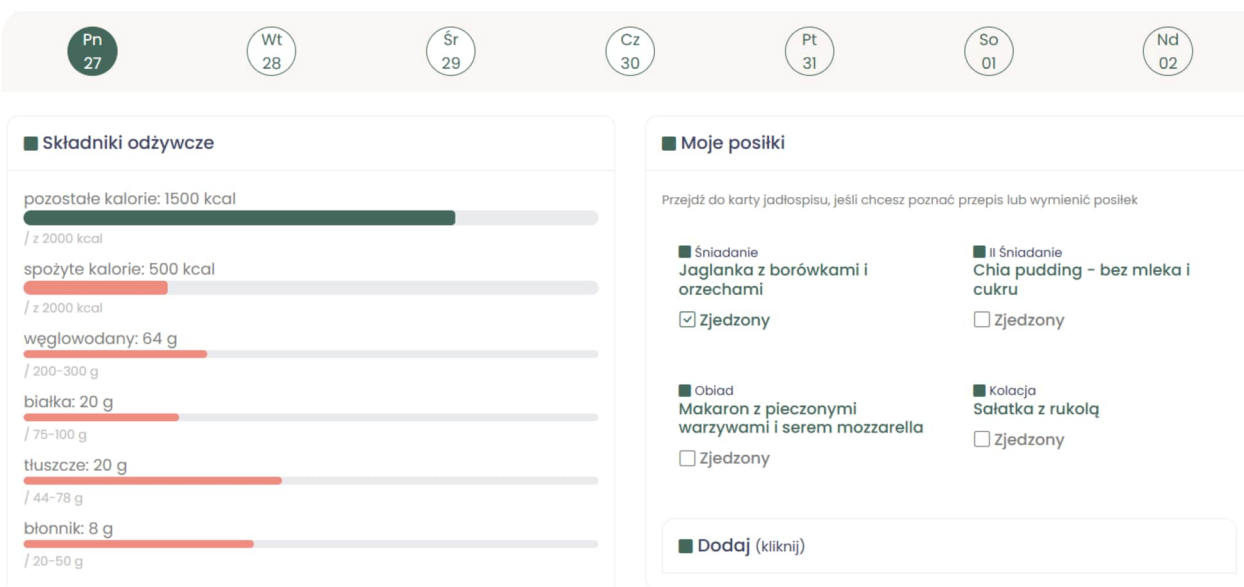
Uwzględniany/a w jadłospisie:

Nie

Możesz swobodnie wymieniać posiłki, zachowując ustalone limity na kluczowe składniki odżywcze.



Masz dostęp do dziennika, w którym możesz dodawać posiłki spoza planu żywieniowego, ponieważ nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z planem.



...i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

intumi

Centrum Dietetyczne Intumi