



Dieta: Cukrzyca

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Głównym założeniem diety jest utrzymanie stabilnego poziomu glukozy we krwi u osób z cukrzycą. Dieta ma na celu uzyskanie i/lub utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zapobieganie nagłym skokom glikemii. Dieta cukrzycowa opiera się na zasadach zdrowego odżywiania ze zwróceniem szczególnej uwagi na indeks, ładunek glikemiczny produktów i posiłków. Dietę charakteryzuje wysokie spożycie błonnika, regularność posiłków, ograniczenie cukrów prostych oraz obfitość produktów wysokoodżywczych.



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: 2011 kcal

Węglowodany: 290.1 **Tłuszcze:** 71.5 **Białko:** 75.4 **Błonnik:** 46.5 **WW:** 24.3

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

Śniadanie - 500 kcal - 40min



Pasta z bobu

* Węglowodany: 66 Tłuszcze: 21.6 Białko: 20.4

Błonnik: 18.8 WW: 4.7

Składniki

Czosnek surowy: 6 g (1³/₄ x ząbek)
Chleb żytni razowy: 60 g (1³/₄ x kromka)
Bób surowy: 240 g
Woda: 700 g (697¹/₂ x ml)
Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy: 20 g (1¹/₂ x łyżka)
Sól stołowa: 0.5 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1¹/₂ x szczypta)
Sól stołowa: 0.25 g

Przepis

Bób wypłukać pod bieżącą wodą i odcedzić. Zagotować 1,5 litra wody. Do wody dodać łyżkę soli, wymieszać. Wrzucić bób do garnka, dodać dwa obrane, pokrojone w paski 2 ząbki czosnku i gotować na średnim ogniu pod przykryciem tak około 30 minut. Po tym czasie bób powinien być miękki. J Cytrynę sparzyć wrzątkiem. 2 ząbki czosnku obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Następnie bób, czosnek, wyciśnięty sok z cytryny, olej umieścić w blenderze i zmiksować na gładką masę. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z pieczywem żytnim.

II Śniadanie - 400 kcal - 25min



Salatka z kaszy jęczmiennej z fasolą, ogórkiem i granatem

* Węglowodany: 55.1 Tłuszcze: 14.3 Białko: 15.5

Błonnik: 10.7 WW: 4.4

Składniki

Ogórek zielony surowy: 45 g (1¹/₄ x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 25 g
Kasza jęczmienna pęczak: 25 g
Fasola czerwona kidney surowa: 45 g
Granat pestki: 10 g (1 x łyżka)
Słonecznik nasiona łuskane: 8 g (1 x łyżka)
Mięta zielona świeża: 7 g (1¹/₄ x garść)
Cytryna wyciśnięty sok: 7 g (1¹/₂ x łyżka)
Oliwa z oliwek: 9 g (3³/₄ x łyżka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 1 g
Sól stołowa: 0.25 g (1¹/₄ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.75 g (1 ml)

Przepis

Kaszę ugotować w lekko osolonej wrzącej wodzie według wskazówek dostępnych na opakowaniu. Gdy będzie miękka, odsączyć, przelać zimną wodą, wyjąć z woreczka i przelać do dużej miski. Ugotowaną kaszę odstawić do wystudzenia. Czerwoną fasolę przelać na sitko, przelać zimną wodą i odsączyć. Ogórek i czerwoną cebulę pokroić w średnią kostkę. Pestki granatu przelać do miseczki. Na suchej patelni, na niewielkim ogniu, uprażyć nasiona słonecznika, aż nabiorą złotego koloru. Do miski z wystudzoną kaszą dodać odsączoną czerwoną fasolę, pokrojone wcześniej warzywa i pestki granatu. Dodać drobno posiekaną miętę i uprażony słonecznik. Całość skropić sokiem wyciśniętym z cytryny i oliwą. Doprawić solą i rozkruszonym w młynku pieprzem. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut, by smaki się przegryzły, a następnie nałożyć salatkę do miseczek. Z wierzchu udekorować natką pietruszki.

Obiad – 600 kcal – 30min



Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu

* Węglowodany: 72 Tłuszcze: 28.2 Białko: 23.7

Błonnik: 14.2 WW: 5.8

Składniki

Papryka czerwona surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Marchew surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza orkiszowa: 80 g
Brokuł zielony surowy: 50 g
Groszek zielony mrożony: 30 g
Oliwa z oliwek: 20 g ($1\frac{1}{2}$ x łyżka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Sól stołowa: 0.75 g
Tofu ser sojowy: 90 g
Woda: 140 g ($130\frac{1}{4}$ x ml)
Zioła prowansalskie: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)

Przepis

Różyczki brokułu ugotować wraz z groszkiem do momentu uzyskania miękkości. Kaszę orkiszową gotować w wodzie przez 15 minut do momentu uzyskania miękkości. Odcedzić i odstawić do przestygnięcia. Tofu odsączyć z wody i pokroić w paski o grubości ok. 1,5 cm. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy. Ułożyć tofu i podsmażyć po 3 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego, pokroić w słupki, a następnie w niewielką kostkę. Marchew obrać i również pokroić w niewielką kostkę. Na patelnię wlać wodę. Dodać marchewkę i paprykę. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do momentu odparowania wody. Na patelnię dodać brokuł, groszek oraz ugotowaną kaszę. Dodać 1 łyżeczkę oliwy i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać i podsmażać na patelni przez ok. 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu. Kaszę z warzywami przełożyć do misek. Na wierzchu ułożyć kawałki tofu. Podawać ciepło.

Kolacja – 511 kcal – 20min



Jaglanka budyniowa z truskawkami

* Węglowodany: 97 Tłuszcze: 7.4 Białko: 15.8

Błonnik: 2.8 WW: 9.4

Składniki

Kasza jaglana: 60 g
Truskawka surowa: 60 g ($4\frac{3}{4}$ x sztuka)
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 280 g (1 x ml)
Budyń w proszku: 20 g
Miód wielokwiatowy: 25 g (1 x łyżka)

Przepis

Truskawki umyć i osuszyć. Usunąć szypułki i pokroić na półówki. Kaszę jaglaną ugotować. Przełożyć do miski i widelcem rozdzielić ziarenka. W jednej szklance mleka rozpuścić budyń. Resztę mleka zagotować. Wlać zimne mleko z budyń i energicznie mieszać, aż zacznie gęstnieć. Gorący budyń wlać do kaszy jaglanej i wymieszać. Dodać miód. Wymieszać. Jaglankę przełożyć do misek. Na wierzchu ułożyć półówki truskawek.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1981 kcal

Węglowodany: 294.5 **Tłuszcze:** 57.1 **Białko:** 97.5 **Błonnik:** 52.9 **WW:** 23.6

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

Śniadanie – 481 kcal – 15min



Pasta z łososia

* Węglowodany: 53.1 Tłuszcze: 17.5 Białko: 31.6

Błonnik: 8.4 WW: 4.2

Składniki

Cebula biała surowa: 40 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Chleb żytni razowy: 90 g ($2\frac{3}{4}$ x kromka)
Łosoś wędzony: 45 g ($1\frac{1}{2}$ x plaster)
Ser twarogowy półtłusty: 90 g
Koperek surowy: 10 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Majonez: 10 g
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)

Przepis

Łososia pozbawić skóry, upewnić się czy nie ma ości, a następnie rozdrobnić i zmiksować blenderem. Do ryby dodać pokruszony twaróg, majonez i zmiksować na gładką masę. Następnie cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę i wraz z posiekany koperką dorzucić do masy. Całość doprawić solą i wymieszać. Podawać z chlebem wiejskim.

II Śniadanie – 500 kcal – 25min



Jaglanka z jabłkiem

* Węglowodany: 100.7 Tłuszcze: 7.7 Białko: 12.7

Błonnik: 12.8 WW: 8.8

Składniki

Mleko migdałowe: 260 g ($231\frac{3}{4}$ x ml)
Jabłko surowe: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Cynamon mielony: 9 g
Miód kwiatowy: 9 g (7 ml)
Kasza jaglana: 90 g
Chia nasiona: 6 g ($1\frac{3}{4}$ x łyżeczka)

Przepis

Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą. Mleko migdałowe wlać do garnka i delikatnie podgrzewać. Kaszę ugotować na mleku, pod koniec gotowania dodać drobno pokrojone jabłko i cynamon. Przełożyć jaglankę do miseczki, posypać nasionami chia i polać miodem.

Obiad – 600 kcal – 50min



Pulpeciki z soczewicy z kaszą jęczmienną

* Węglowodany: 94 Tłuszcze: 12.5 Białko: 34

Błonnik: 14.8 WW: 7.6

Składniki

Czosnek surowy: 3 g (1 x ząbek)
Cebula biała surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Por surowy: 45 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Soczewica zielona surowa: 80 g
Mleko sojowe: 160 g (147 ml)
Kasza jęczmienna pęczak: 50 g
Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 6 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 2 g (1 x łyżeczka)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Olej rzepakowy: 5 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)

Przepis

Kaszę jęczmienną ugotować według instrukcji na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej (połowa). Podsmarzyć posiekaną cebulę i czosnek. Dodać soczewicę, zalać 300 ml wody i gotować przez 15 minut. Gdy soczewica będzie miękka, a woda odparuje wsypać płatki drożdżowe, siemię lniane. Doprawić solą, pieprzem, zblendować na gładką masę. Z gotowej masy formować małe pulpeciki. Pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni (górną-dół) przez 20 minut. Pora pokroić w plasterki, podsmarzyć na pozostałym oleju. Kiedy mięknie dodać mleko roślinne, zagotować, doprawić solą i pieprzem. Gotować jeszcze przez 3-4 minuty. Upieczone pulpeciki podawać z kaszą jęczmienną i sosem.

Kolacja – 400 kcal – 30min



Salatka z bobu i awokado

* Węglowodany: 46.7 Tłuszcz: 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 czerwony surowy: 40 g (1/4 x sztuka)
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 stołowa: 0.25 g (1/4 x łyżeczka)
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.

Dzień 3

Łącznie kcal: 1958 kcal

Węglowodany: 235.2 **Tłuszcz:** 85.5 **Białko:** 87.7 **Błonnik:** 57.3 **WW:** 17.8

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

Śniadanie – 480 kcal – 10min



Tofucznica z czerwoną papryką, świeżym ogórkiem i pieczywem

* Węglowodany: 73.9 Tłuszcz: 13.9 Białko: 23.4 Błonnik: 14.9 WW: 5.9

Składniki

Papryka czerwona surowa: 140 g (1 1/4 x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 60 g (1/4 x sztuka)
Olej rzepakowy: 4 g (4 ml)
Tofu ser sojowy: 140 g
Kurkuma mielona: 0.75 g
Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 4 g
Sól stołowa: 0.25 g (1/4 x łyżeczka)
Woda: 25 g (24 ml)
Szcypiorek surowy: 8 g (1/4 x pęczek)
Chleb żytni razowy: 100 g (3 x kromka)
Ogórek zielony surowy: 120 g (1/2 x sztuka)

Przepis

Paprykę i cebulkę siekamy, podsmażamy na rozgrzanym oleju przez około 5 minut. Dodajemy pokruszone tofu, sól, kurkumę, płatki drożdżowe i podsmażamy. Dolewamy wodę i odparowujemy, aż uzyskamy odpowiednią konsystencję. Tofucznicę posypujemy drobnym szczypiorkiem, podajemy z pieczywem i ogórkiem pokrojonym w słupki.

II Śniadanie - 400 kcal - 30min



Pudding chia z malinami

* Węglowodany: 37.7 Tłuszcze: 20.9 Białko: 20.2 Błonnik: 20.5 WW: 1.7

Składniki

Chia nasiona: 45 g (4 1/4 x łyżka)
Mleko sojowe: 340 g (1 1/2 x szklanka)
Miód kwiatowy: 10 g (1 1/2 x łyżeczka)
Malina surowa: 60 g (1 1/2 x garść)

Przepis

Wsypać nasiona chia do szklanki, zalać mlekiem i dosłodzić do smaku miodem. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok 10 min do lodówki. Po 10 min. wymieszać jeszcze raz dokładnie i znów odstawić do lodówki na minimum 30 minut. Po tym czasie przełożyć do szklaneczek a na wierzchu ułożyć maliny.

Obiad - 578 kcal - 15min



Makaron z tuńczykiem

* Węglowodany: 46.3 Tłuszcze: 36 Białko: 21.4 Błonnik: 6.2 WW: 4

Składniki

Czosnek surowy: 4 g (1 1/4 x ząbek)
Bazylija świeża: 0.75 g (1 1/4 x liść)
Oliwa z oliwek: 30 g (2 1/4 x łyżka)
Ser parmezan tarty (Ser z mleka krowiego): 5 g (1 x łyżka)
Makaron pełnoziarnisty: 60 g
Tuńczyk w sosie własnym: 50 g
Pomidor czerwony surowy: 45 g (1/4 x sztuka)
Oliwka czarna surowa: 20 g
Sól stołowa: 0.5 g (1 1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)

Przepis

Pomidorki przekroić na połówki, czosnek drobno posiekać. Makaron ugotować. Na patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić pomidorki i czosnek. Przyprawić solą i pieprzem. Smażyć na małym ogniu przez około 3-4 minuty, do momentu, aż pomidorki nie zmiękną. Makaron po ugotowaniu odcedzić i wyłożyć na patelnię. Dokładnie wymieszać z pomidorkami i czosnkiem. Przełożyć na talerz. Dodać tuńczyka i oliwki. Całość posypać startym parmezanem i udekorować listkami bazylii.

Kolacja - 500 kcal - 15min



Pasta z czerwonej soczewicy z warzywami i pieczywem

* Węglowodany: 77.3 Tłuszcze: 14.7 Białko: 22.7 Błonnik: 15.7 WW: 6.2

Składniki

Słonecznik nasiona łuskane: 15 g
Soczewica żółta surowa: 50 g
Oliwa z oliwek: 5 g (6 ml)
Cząber mielony: 1 g
Majeranek suszony: 2 g
Marchew surowa: 40 g (3/4 x sztuka)
Chleb żytni razowy: 60 g (1 3/4 x kromka)
Szcypiorek surowy: 5 g (1/4 x pęczek)
Pomidor czerwony surowy: 160 g (1 1/4 x sztuka)
Ogórek zielony surowy: 70 g (1/4 x sztuka)
Sól stołowa: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g

Przepis

Cebulę, szczypiorek i czosnek siekamy. Marchew ścieramy na tarce na grubych oczkach. Pomidora i ogórka kroimy na kawałki. W rondelku rozgrzewamy oliwę. Dusimy cebulę, czosnek i marchew. Gdy lekko zmiękną, dodajemy soczewicę, majeranek, cząber, dusimy i podlewamy wodą. Gotujemy, aż soczewica będzie miękka i wypije całą wodę. Ugotowane składniki przekładamy do blendera. Blendujemy na gładką pastę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Na rozgrzanej patelni prażymy słonecznik, aż się zarumieni, mieszając co jakiś czas. Gotową pastę podajemy z pieczywem, pomidorem, ogórkiem i prażonym słonecznikiem.

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]	2005	1900 - 2100
białka [g]	90	75 - 100
tluszcze [g]	74.17	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	263.82	200 - 300
blonnik [g]	44.27	35 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	12.69	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	34.69	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	20.66	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	15.66	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	4.26	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	169.61	0 - 300
cynk [mg]	15.25	11 - 25
fosfor [mg]	1826.8	700 - 5000
jod [µg]	67.8	150 - 600
magnez [mg]	536.72	400 - 1000
mangan [mg]	7.68	2.3 - 9
miedź [mg]	2.52	0.9 - 5
potas [mg]	4622.04	3500 - 7000
selen [µg]	95.79	55 - 300
sód [mg]	1905.63	500 - 2300
wapń [mg]	1095.72	1200 - 2500
żelazo [mg]	22.1	10 - 25
witamina A [µg]	1358.54	900 - 4000
retinol [µg]	215.27	900 - 3000
tiamina [mg]	2.13	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	2.03	1.3 - 27
niacyna [mg]	29.04	16 - 35
witamina B5 [mg]	14.55	5 - 2000
witamina B6 [mg]	7.86	1.3 - 25
foliany [µg]	691.74	400 - 1000
witamina B12 [µg]	3.01	2.4 - 50
witamina C [mg]	340.32	90 - 1000
witamina D [µg]	4.73	15 - 100
witamina E [mg]	19.85	10 - 300
witamina K [µg]	481.6	65 - 4000
cholina [mg]	329.4	550 - 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

- Brokuł zielony surowy: 600 g (1 x sztuka)
- Bób surowy: 460 g
- Cebula biała surowa: 200 g (1 ³/₄ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 120 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Cukinia surowa: 380 g (2 x sztuka)
- Czosnek surowy: 40 g (14 x ząbek)
- Fasola czerwona kidney surowa: 45 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
- Groszek zielony mrożony: 320 g
- Koperek surowy: 10 g (1 ¹/₄ x pęczek)
- Marchew surowa: 100 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 360 g (1 ³/₄ x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 440 g (3 ³/₄ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Papryka zielona surowa: 140 g (1 ¹/₄ x sztuka)
- Passata pomidorowa klasyczna: 100 g
- Pietruszka korzeń surowy: 60 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 20 g (1 ¹/₄ x pęczek)
- Pomidor czerwony krojony konserwowy: 320 g
- Pomidor czerwony surowy: 600 g (4 ³/₄ x sztuka)
- Pomidor suszony: 5 g (2 ¹/₄ x sztuka)
- Por surowy: 120 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Seler korzeniowy surowy: 140 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Soczewica zielona surowa: 120 g
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu: 7 g
- Szczypiorek surowy: 15 g (1 ¹/₂ x pęczek)
- Szpinak surowy: 140 g (14 ¹/₄ x liść)
- Słonecznik nasiona łuskane prażone: 15 g
- Ziemniaki średnie surowe: 1100 g (5 x sztuka)

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 35 g (1 ¹/₄ x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 60 g
- Cytryna surowa: 20 g (1 ¹/₄ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 50 g (53 ml)
- Granat pestki: 10 g
- Gruszka surowa: 70 g (1 ¹/₄ x sztuka)
- Jabłko surowe: 320 g (1 ³/₄ x sztuka)
- Kiwi surowe: 220 g (3 x sztuka)
- Malina surowa: 60 g
- Oliwka czarna surowa: 40 g
- Truskawka surowa: 60 g (4 ³/₄ x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 20 g (2 ¹/₄ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 280 g (288 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 700 g (716 ml)
- Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 50 g (1 ³/₄ x plaster)
- Ser parmezan tarty (Ser z mleka krowiego): 5 g
- Ser twarogowy półtłusty: 260 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 2 g
- Bazylia świeża: 0.75 g (1 ¹/₄ x liść)
- Budyń w proszku: 20 g
- Bulion warzywny wywar: 1100 g
- Cynamon mielony: 10 g
- Czosnek granulowany: 3 g
- Cząber mielony: 1 g
- Kumin: 2 g
- Kurkuma mielona: 2 g
- Majeranek suszony: 2 g
- Majonez: 10 g
- Mięta zielona świeża: 7 g
- Musztarda francuska: 7 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Oregano suszone: 2 g
- Pieprz czarny mielony: 0.25 g
- Pieprz czarny ziarno: 0.75 g
- Sól stołowa: 7 g (5 ml)
- Sól stołowa: 7 g (5 ml)
- Tofu ser sojowy: 300 g
- Tymianek suszony: 0.5 g
- Zioła prowansalskie: 4 g

Przetwory zbożowe

- Chleb żytni razowy: 400 g (12 ¹/₄ x kromka)
- Grzanki: 25 g
- Kasza gryczana niepalona: 140 g
- Kasza jaglana: 240 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 70 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron pełnoziarnisty: 60 g
- Musli z rodzynekami i orzechami: 30 g
- Płatki owsiane: 90 g
- Ryż brązowy: 70 g

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 80 g
- Mleko migdałowe: 260 g (232 ml)
- Mleko sojowe: 500 g (483 ml)
- Woda: 950 g (951 ml)

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 80 g
- Dynia pestki łuskane: 20 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 1 g (3 ml)
- Słonecznik nasiona łuskane: 25 g

Lista zakupów - cd

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

Ryby i przetwory rybne

- Tuńczyk w sosie własnym: 50 g
- Łosoś surowy: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Łosoś wędzony: 45 g (1 $\frac{1}{2}$ x plaster)

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 20 g
- Orzech włoski surowy: 60 g
- Płatki migdałowe: 35 g

Jaja

- Jajo kurze: 220 g (5 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 50 g

Cukier i wyroby cukiernicze

- Miód kwiatowy: 50 g (38 ml)
- Syrop klonowy: 40 g (29 ml)

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 30 g (31 ml)
- Oliwa z oliwek: 200 g (217 ml)

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak pierś bez skóry: 140 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



pudding chia z malinami

Wsypaną nasioną chia do szklanki, zalać mlekiem i dosłodzić do smaku miodem. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok 10 min do lodówki. Po 10 min. wymieszać jeszcze raz dokładnie i znów odstawić do lodówki na minimum 30 minut. Po tym czasie przełożyć do szklaneczek a na wierzchu ułożyć maliny....



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

Salatka z kaszą gryczaną i brokułem

Salatki / Salatka z kaszą



Poziom trudności: **Łatwy**

Czas przygotowania: **45min**

Liczba sugerowanych porcji: **2**

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

Gęstość energetyczna: **102 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **9.3**

Węglowodany: **121.82 g**

Tłuszcze: **40.2 g**

Białka: **45.11 g**

Przepis kulinarny

Kaszę ugotować z odrobiną soli i wystudzić. Brokuł podzielić na mniejsze różyczki, lodyżek 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 lodyżki brokuł. Dodać sól i pieprz oraz pestki dyni. Smażyć przez około 5 minut często mieszając.

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

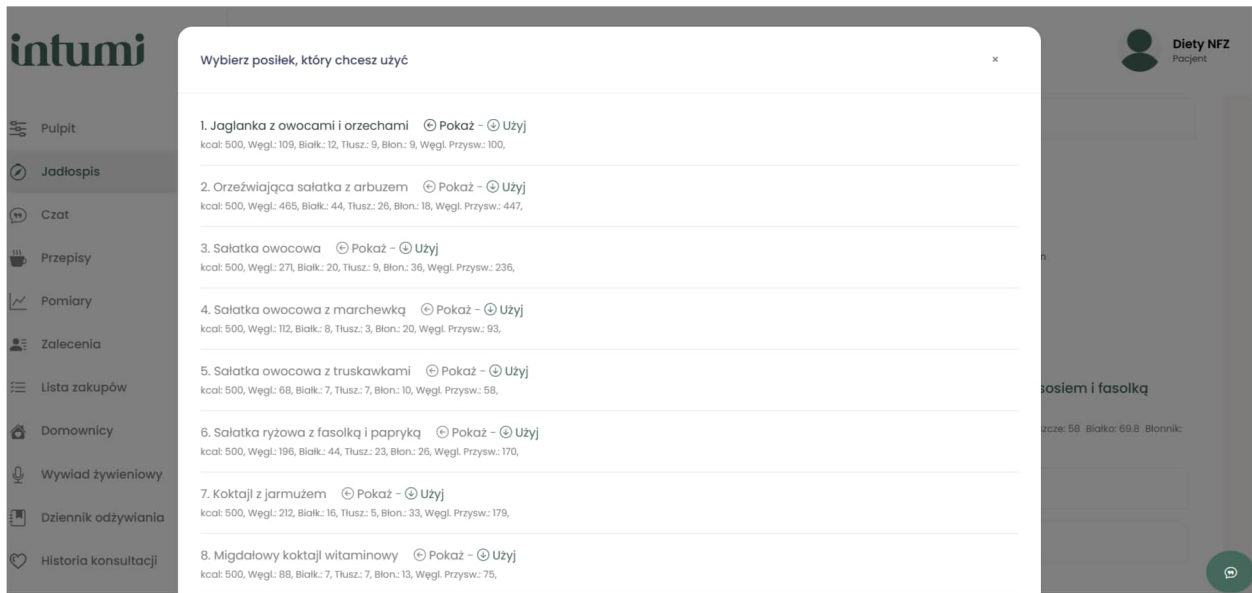
Julia 1769 kcal

Edytuj Usuń

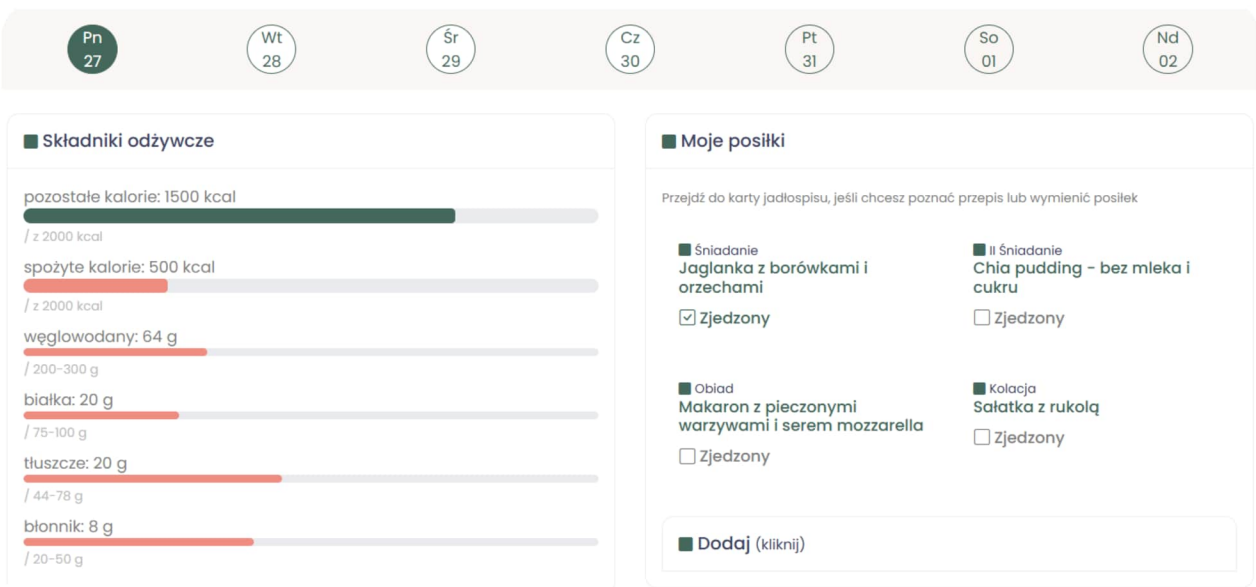
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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