



Dieta: Hashimoto

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Głównym celem stosowania tej diety jest wspieranie zdrowia tarczycy i optymalizacji funkcji tego narządu poprzez charakter przeciwzapalny i bogactwo odpowiednich składników. Stosowanie diety ma przyczynić się do lepszego samopoczucia i zwiększenia poziomu energii w ciągu dnia. Dieta w hashimoto opiera się na zasadach zdrowego żywienia ze zwrócenie szczególnej uwagi na podaż takich składników jak: jod, selen, cynk, kwasy tłuszczowe omega-3.



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: 1632 kcal

Węglowodany: 191.8 **Tłuszcze:** 60.1 **Białko:** 93.2 **Błonnik:** 26.5 **WW:** 16.5

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

Śniadanie - 499 kcal - 30min



Migdałowa jaglanka z jagodami

* Węglowodany: 71.3 Tłuszcze: 18.6 Białko: 15.3
Błonnik: 7.4 WW: 6.4

Składniki

Migdał surowy: 30 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Woda: 300 g ($1\frac{1}{4}$ x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Kasza jaglana: 90 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g
Jagoda czarna surowa: 20 g
Syrop z agawy: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)

Przepis

Migdały moczyć w wodzie przez całą noc. Zacząć od przygotowania kaszy jaglanej. W czajniku zagotować gorącą wodę, odmierzoną kaszę wsypać do małego rondelka i wlać taką ilość wrzątku, aby przykrył kaszę. Wrzątek odlać, a następnie dodać odmierzone dwie szklanki wody wraz ze szczyptą soli morskiej i gotować kaszę pod przykryciem na minimalnym ogniu do czasu, aż wchłonie cały płyn, czyli około 15 minut. W międzyczasie przygotować mleko migdałowe. Migdały odcedzić, przełożyć do blendera wraz z szklanką wody oraz szczyptą soli. Blendować przez 30 – 60 sekund, a następnie przecedzić przez gazę do butelki. W butelce jest już gotowe mleko migdałowe. Ugotowaną kaszę jaglaną zamieszać i dodać przygotowane mleko migdałowe. Podgrzewać mieszając na niedużym ogniu przez 1 – 2 minuty, nakładać do misek i polewać syropem oraz posypać mnóstwem jagód.

II Śniadanie - 394 kcal - 10min



Pasta twarogowa z zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

* Węglowodany: 43.6 Tłuszcze: 2.9 Białko: 51.5
Błonnik: 6.2 WW: 3.7

Składniki

Ogórek zielony surowy: 180 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Szczypiorek surowy: 20 g ($\frac{3}{4}$ x pęczek)
Chleb żytni razowy: 60 g ($1\frac{3}{4}$ x kromka)
Ser twarogowy chudy: 220 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 25 g ($1\frac{3}{4}$ x szklanka)
Sól jodowana: 0.5 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Ser rozgnieść widelcem, dodać jogurt. Ogórka umyć i pokroić w drobną kostkę. Szczypiorek posiekać. Wszystko razem wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z pieczywem żytnim razowym.

Obiad - 363 kcal - 25min



Kasza gryczana z warzywami i fetą

* Węglowodany: 31.2 Tłuszcze: 20.8 Białko: 15.4
Błonnik: 5.2 WW: 2.6

Składniki

Oliwa z oliwek: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Tymianek suszony: 1 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 2 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Sól jodowana: 0.25 g
Kasza gryczana: 30 g
Cukinia surowa: 80 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Papryka czerwona surowa: 80 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 50 g ($1\frac{1}{2}$ x kostka)

Przepis

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Cukinię pokroić w półplasterki, paprykę w kostkę i grillować na patelni grillowej na łyżce oliwy. Fetę pokroić w kosteczkę. Odcedzić kaszę i gorącą wymieszać z warzywami, przyprawami i serem.

Kolacja - 376 kcal - 25min



Sałatka z kaszy jęczmiennej z fasolą, ogórkiem i granatem

* Węglowodany: 45.7 Tłuszcz: 17.8

Białko: 11 Błonnik: 7.7 WW: 3.8

Składniki

Ogórek zielony surowy: 60 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 60 g
Granat pestki: 15 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Słonecznik nasiona łuskane: 10 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Mięta zielona świeża: 9 g ($\frac{1}{4}$ x garść)
Cytryna wyciśnięty sok: 9 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Oliwa z oliwek: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 1 g
Sól gruboziarnista: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.75 g (2 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 przełożyć do dużej miski. Ugotowaną kaszę odstawić do wystudzenia. Czerwoną fasolę przełożyć na sitko, przelać zimną wodą i odsączyć. Ogórek i czerwoną cebulę pokroić w średnią kostkę. Pestki granatu przełożyć 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 moździerzu pieprzem. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut, by smaki się przegryzły, a następnie nałożyć salatkę do misek. Z wierzchu udekorować natką pietruszki.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1987 kcal

Węglowodany: 274.9 **Tłuszcz:** 68.6 **Białko:** 89 **Błonnik:** 45.7 **WW:** 22.8

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

Śniadanie - 500 kcal - 30min



Pieczona owsianka z jabłkami, cynamonem i orzechami

* Węglowodany: 64.8 Tłuszcz: 22.3 Białko: 14.9 Błonnik: 9 WW: 5.6

Składniki

Jabłko surowe: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Śliwka bez pestek suszona: 20 g ($2\frac{1}{4}$ x sztuka)
Płatki owsiane: 30 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 140 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Cynamon mielony: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Masło orzechowe kremowe bez soli: 6 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Orzech włoski surowy: 25 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)

Przepis

Płatki zalać mlekiem, dodać śliwki i odstawić na kilka minut. Następnie wymieszać ze startym jabłkiem, cynamonem i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na ok. 20 minut. Na gorącą owsiankę wyłożyć masło orzechowe i lekko rozsmarować. Podawać na gorąco z orzechami włoskimi i pokrojonym jabłkiem.

II Śniadanie – 379 kcal – 20min



Pasta twarogowa z czosnkiem i szczypiorkiem

* Węglowodany: 62 Tłuszcze: 2.8 Białko: 31.1
Błonnik: 9.5 WW: 5.3

Składniki

Czosnek surowy: 3 g (1 x ząbek)
Chleb żytni razowy: 100 g (3 1/2 x kromka)
Ser twarogowy chudy: 120 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 15 g (1 x szklanka)
Szczypiorek surowy: 3 g (1 x łyżka)
Sól jodowana: 0.5 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 3/4 x szczypta)

Przepis

Do miski przełóżyc twaróg i pokruszyć na drobno np. widelcem. Czosnek obrać z łusek i pokroić w kosteczkę. Szczypiorek umyć i osuszyć z wody, pokroić na drobno. Pokrojony czosnek i szczypiorek przełóżyc do miski z twarogiem i dodać jogurt naturalny. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać. Podawać z pieczywem żytnim.

Obiad – 608 kcal – 30min



Wegetariańskie kotlety z fasoli i kaszy jaglanej

* Węglowodany: 85.3 Tłuszcze: 22.8 Białko: 19.8
Błonnik: 12.2 WW: 7.1

Składniki

Cebula biała surowa: 35 g (1/4 x sztuka)
Czosnek surowy: 1 g (1/4 x ząbek)
Pietruszka liście (natka) surowa: 9 g (1/4 x pęczek)
Kasza jaglana: 70 g
Fasola biała konserwowa bez zalewy: 80 g
Groszek zielony mrożony: 80 g
Płatki owsiane: 3 g (3/4 x łyżka)
Sesam nasiona: 2 g (3/4 x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 0.75 g (1/4 x łyżeczka)
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Olej rzepakowy: 20 g (1 1/4 x łyżka)

Przepis

Cebulę i czosnek drobno pokroić i podsmażyć na oleju. Fasolę rozgnieść widelcem, dodać kaszę jaglaną, smażoną cebulę oraz posiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku przyprawami. Dodać płatki owsiane, sezam i groszek. Uformować w rękach kotlety. Smażyć na rozgrzanym oleju.

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 (1/4 x sztuka)
Marchew surowa: 30 g (1/2 x sztuka)
Kasza gryczana niepalona: 45 g (1/4 x szklanka)
Woda: 120 g (1/2 x szklanka)
Groszek zielony mrożony: 100 g (3/4 x szklanka)
Dynia pestki łuskane: 25 g (1/2 x garść)
Oliwa z oliwek: 7 g (1/2 x łyżka)
Sól jodowana: 0.5 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 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 3

Łącznie kcal: 2149 kcal

Węglowodany: 276.9 **Tłuszcze:** 84.2 **Białko:** 93.2 **Błonnik:** 40.3 **WW:** 23.4

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

Śniadanie - 500 kcal - 35min



Jogurt roślinny z domową granolą, jabłkiem i gruszką

* Węglowodany: 82.6 Tłuszcze: 15.3 Białko: 12.5 Błonnik: 9.4 WW: 7.3

Składniki

Płatki owsiane: 60 g
Syrup klonowy: 15 g (11 ml)
Jogurt soja naturalny: 80 g
Jabłko surowe: 80 g (1/2 x sztuka)
Orzech włoski surowy: 15 g
Cynamon mielony: 2 g
Gruszka surowa: 70 g (1/4 x sztuka)

Przepis

Domową granolę robimy z płatków owsianych, syropu klonowego i orzechów. Wszystkie składniki ze sobą mieszamy, rozkładamy na papierze do pieczenia i pieczemy w temperaturze 180°C przez około 20-30 minut mieszając co kilka minut. Po upieczeniu studzimy i jak już będzie zimna kruszymy. Kroimy jabłko i gruszkę w kostkę i przyprawiamy cynamonem. Do miseczki nakładamy jogurt roślinny, przygotowaną granolę, jabłko z gruszką, następnie całość mieszamy.

II Śniadanie - 732 kcal - 15min



Grzanki żytnie z pomidorem i mozzarellą

* Węglowodany: 79.2 Tłuszcze: 37.8 Białko: 26.4 Błonnik: 15 WW: 6.4

Składniki

Oliwa z oliwek: 15 g (1 1/4 x łyżka)
Chleb żytni razowy: 140 g (4 x kromka)
Pomidor czerwony surowy: 220 g (1 3/4 x sztuka)
Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 70 g (1/2 x kulka)
Bazyliia suszona: 2 g (1 1/4 x łyżeczka)
Oregano suszone: 1 g (1/2 x łyżeczka)
Bazyliia suszona: 1 g (1/2 x łyżeczka)

Przepis

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera. Polać oliwą i posypać suszona bazylią.

Obiad – 500 kcal – 30min



Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu

* Węglowodany: 60 Tłuszcze: 23.5

Białko: 19.8 Błonnik: 11.8 WW: 4.8

Składniki

Papryka czerwona surowa: 50 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Marchew surowa: 25 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza orkiszowa: 70 g
Brokuł zielony surowy: 45 g
Groszek zielony mrożony: 25 g
Oliwa z oliwek: 20 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Sól jodowana: 0.75 g
Tofu ser sojowy: 80 g
Woda: 100 g (108 $\frac{1}{2}$ x ml)
Zioła prowansalskie: 0.75 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 – 417 kcal – 25min



Makaron fusilli z indykiem, suszonymi pomidorami i szpinakiem

* Węglowodany: 55.1 Tłuszcze: 7.6

Białko: 34.5 Błonnik: 4.1 WW: 4.9

Składniki

Kurczak pierś bez skóry: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Pomidor suszony: 10 g ($5\frac{1}{2}$ x sztuka)
Szpinak surowy: 30 g ($2\frac{3}{4}$ x liść)
Cebula biała surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 4 g ($1\frac{1}{2}$ x ząbek)
Makaron czterojajeczny fusilli: 60 g
Oliwa z oliwek: 4 g (4 ml)
Pietruszka liście (natka) surowa: 4 g
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g

Przepis

Mięso kroimy w paski około 2 cm i przyprawiamy solą, pieprzem, czosnkiem i skrapiamy oliwą z suszonych pomidorów. Makaron gotujemy według instrukcji umieszczonej na opakowaniu. Siekamy cebulę, czosnek i suszone pomidory. Na patelni rozgrzewamy oliwę z suszonych pomidorów i dusimy na niej pokrojone wcześniej warzywa. Gdy cebula z czosnkiem się zeszkła, dodajemy indyka i smażymy jeszcze razem na małym ogniu przez 6-8 minut mieszając. Gdy indyk jest już gotowy, dodajemy szpinak i dokładnie mieszamy, następnie przyprawiamy całość solą, pieprzem i posiekaną natką pietruszki. Ugotowany makaron mieszamy z przygotowaną wcześniej bazą i układamy na talerz.

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	Tvoja średnia tygodniowa	Zakres optymalny
wartość energetyczna [kcal]	1961	1900 - 2100
białka [g]	91.55	75 - 100
tluszcze [g]	69.76	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	258.45	200 - 300
błonnik [g]	38.56	20 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	15.56	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	31.22	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	17.22	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	13.99	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	3.07	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	217.44	0 - 300
cynk [mg]	14.29	11 - 25
fosfor [mg]	1734.88	700 - 5000
jod [µg]	42.62	150 - 600
magnez [mg]	505.5	400 - 1000
mangan [mg]	7.29	2.3 - 9
miedź [mg]	2.36	0.9 - 5
potas [mg]	4064.89	3500 - 7000
selen [µg]	96.8	55 - 300
sód [mg]	1481.71	500 - 2300
wapń [mg]	1030.16	1000 - 2500
żelazo [mg]	20.06	10 - 25
witamina A [µg]	1025.96	900 - 4000
retinol [µg]	193.41	900 - 3000
tiamina [mg]	1.72	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	1.91	1.3 - 27
niacyna [mg]	21.15	16 - 35
witamina B5 [mg]	6.68	5 - 2000
witamina B6 [mg]	3.13	1.3 - 25
foliany [µg]	564.51	400 - 1000
witamina B12 [µg]	2.4	2.4 - 50
witamina C [mg]	277.29	90 - 1000
witamina D [µg]	1.53	15 - 100
witamina E [mg]	18.12	10 - 300
witamina K [µg]	228.64	65 - 4000
cholina [mg]	323.31	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

- Bakłażan surowy: 140 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 200 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Bób surowy: 460 g
- Cebula biała surowa: 320 g ($2\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Cukinia surowa: 550 g ($2\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 25 g (7 $\frac{1}{2}$ x ząbek)
- Fasola biała konserwowa bez zalewy: 80 g
- Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 140 g
- Groszek zielony mrożony: 220 g
- Koperek surowy: 0.25 g
- Marchew surowa: 60 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 460 g ($2\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 340 g ($2\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 5 g
- Papryka żółta surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 1100 g ($8\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 40 g
- Pomidor suszony: 15 g ($7\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Rukola surowa: 5 g
- Szczypiorek surowy: 45 g (2 x pęczek)
- Szpinak surowy: 30 g ($2\frac{3}{4}$ x liść)
- Ziemniaki średnie surowe: 600 g ($2\frac{3}{4}$ x sztuka)

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Banan surowy: 320 g ($2\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 90 g (85 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Granat pestki: 15 g
- Gruszka surowa: 70 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Jabłko surowe: 300 g ($1\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Jagoda czarna surowa: 160 g
- Jeżyna surowa: 30 g
- Malina surowa: 80 g
- Truskawka surowa: 360 g ($30\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 20 g ($2\frac{1}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 180 g (177 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 240 g (232 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 420 g (408 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozji): 50 g ($1\frac{1}{2}$ x kostka)
- Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 160 g (1 x kulka)
- Ser twarogowy chudy: 340 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 3 g
- Bazylia świeża: 3 g ($5\frac{1}{2}$ x liść)
- Budyń w proszku: 20 g
- Curry mielone: 0.25 g
- Cynamon mielony: 3 g
- Czosnek granulowany: 0.75 g
- Kapar konserwowy: 25 g
- Krewetka: 100 g ($3\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Kurkuma mielona: 0.75 g
- Majonez: 9 g
- Mięta zielona świeża: 10 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Oregano suszone: 1 g
- Papryka ostra mielona: 0.75 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g (5 ml)
- Syrop z agawy: 1 g
- Sól jodowana: 6 g
- Tofu ser sojowy: 320 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g (5 ml)
- Syrop z agawy: 1 g
- Sól jodowana: 6 g
- Tofu ser sojowy: 320 g
- Tymianek suszony: 1 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

Przetwory zbożowe

- Bułka grahamka: 70 g ($1\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Chleb żytni razowy: 480 g (15 x kromka)
- Kasza gryczana: 120 g
- Kasza jaglana: 400 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
- Kasza orkiszowa: 70 g
- Makaron czterojajeczny fusilli: 60 g
- Płatki owsiane: 120 g
- Ryż brązowy: 80 g

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 2 g
- Czekolada gorzka: 20 g ($2\frac{3}{4}$ x kostka)
- Kakao 16% w proszku: 3 g
- Miód wielokwiatowy: 30 g (20 ml)
- Syrop klonowy: 20 g (14 ml)

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 25 g
- Dynia pestki łuskane: 25 g
- Sezam nasiona: 7 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 10 g

Lista zakupów - cd

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

Tłuszcze jadalne

- Masło klarowane: 15 g
- Olej rzepakowy: 70 g (77 ml)
- Oliwa z oliwek: 120 g (132 ml)

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 10 g
- Migdał surowy: 30 g
- Orzech włoski surowy: 50 g
- Wiórki kokosowe: 10 g

Jaja

- Jajo kurcze: 200 g (4 1/2 x sztuka)

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 4 g

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 80 g
- Mleko owsiane: 360 g (349 ml)
- Woda: 1250 g (1263 ml)

Mięso i przetwory mięsne

- Indyk mięso mielone: 200 g
- Kurczak filet z piersi bez skóry: 340 g (1 1/4 x sztuka)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



Salatka z kaszą pęczak

Paprykę pokroić w paski a cukinię w półplasterki. Wrzucić na rozgrzaną oliwę i smażyć krótko, tak by warzywa lekko zmiękły. Ściągnąć z patelni i wymieszać z kaszą. Pomidory pokroić w kostkę, oliwki w plasterki i dodać do nich koperek i lekko zamieszać. W miseczce połączyć sok z cytryny, oliwę z oliwek i musztardę. Doprawić solą i pieprzem i dokładnie rozetrzeć na gładką emulsję. Połączyć sosem kaszę z warzywami, delikatnie wymieszać całość i ...



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

Badridżani

Potrawy warzywne / Warzywa smażone



Poziom trudności: **łatwy**
Czas przygotowania: **40min**
Liczba sugerowanych porcji: **8**
Pory spożycia: **Przekąska**,
Gęstość energetyczna: **189 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **3.6**
Węglowodany: **57.82 g**
Tłuszcze: **114.96 g**
Białka: **24.39 g**

Przepis kulinarny

Bakłażany umyć i pokroić w cienkie, ale długie plastry. Każdy plaster posolić i odstawić na 20 minut. Do blendera wlać 2 łyżki oliwy i dodać orzechy, przyprawy, a także obrane ząbki czosnku. Całość dokładnie zblendować. Na patelni rozgrzać pozostały tłuszcz. Bakłażany oplukać z nadmiaru soli i podsmażyć je z każdej strony na patelni. Na podsmażone plastry bakłażana nałożyć łyżeczkę pasty orzechowej i dokładnie zrolować. Gotowe roladki udekorować posiekaną natką.

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 Usun

Uwzględniany/a w jadłospisie:

Tak

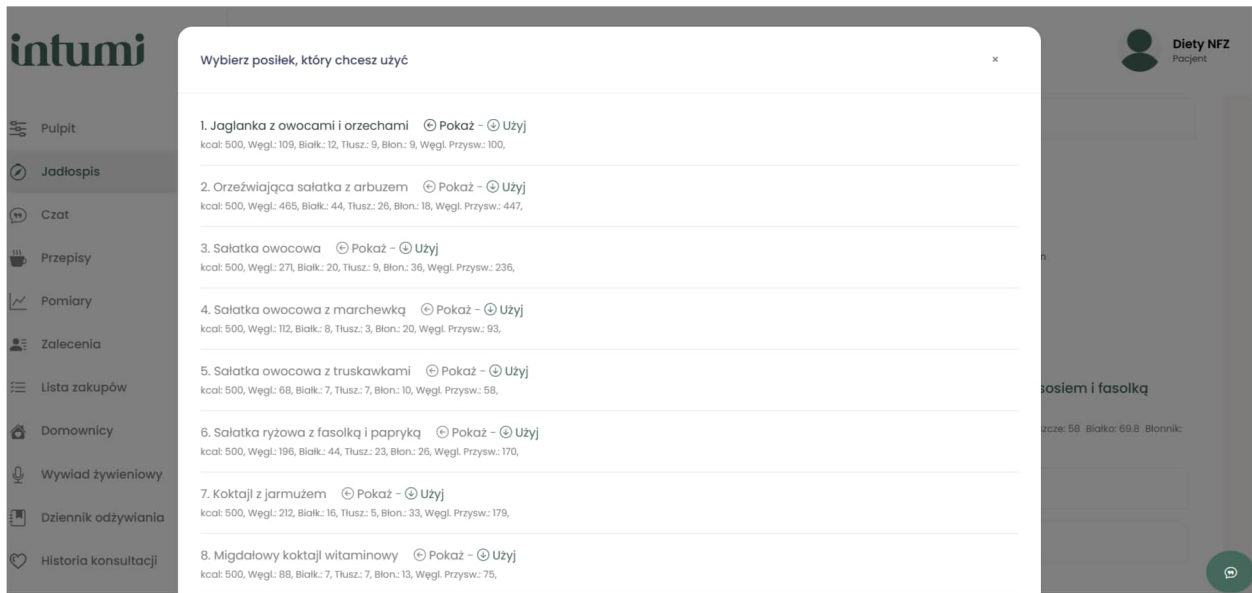
Julia 1769 kcal

Edytuj Usun

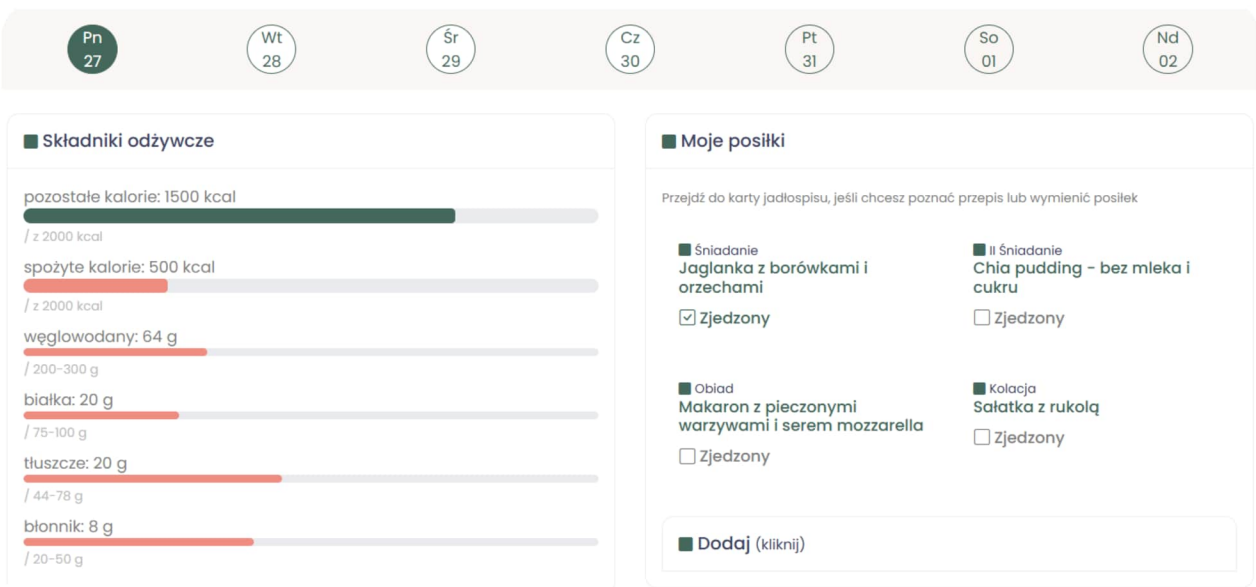
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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