



Dieta: Nadciśnienie tętnicze

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta stworzona w celu obniżenia ciśnienia tętniczego i poprawy zdrowia sercowo-naczyniowego. Opiera się na spożywaniu dużej ilości warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów, chudego białka (np. drobiu, ryb, roślin strączkowych) oraz zdrowych tłuszczów.

Zaleca ograniczenie soli, cukru, czerwonego mięsa i przetworzonych produktów. Dzięki wysokiej zawartości błonnika, potasu, magnezu i wapnia, wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu.



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: 166g kcal

Węglowodany: 231 **Tłuszcze:** 62.1 **Białko:** 61.2 **Błonnik:** 34.4 **WW:** 19.6

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

Śniadanie - 381 kcal - 10min



Kanapki z hummusem, tofu i warzywami

* Węglowodany: 61.8 Tłuszcze: 10.8 Białko: 15.9
Błonnik: 11.7 WW: 5

Składniki

Dynia pestki łuskane: 6 g
Tofu ser sojowy: 80 g
Chleb żytni razowy: 90 g (2³/₄ x kromka)
Papryka czerwona surowa: 90 g (3/4 x sztuka)
Pomidor czerwony surowy: 80 g (1/2 x sztuka)
Hummus: 25 g

Przepis

Pieczyno przesmarować hummusem, ułożyć krojone tofu, warzywa i posypać pestkami. Opcjonalnie doprawić wedle uznania świeżymi ziołami

II 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 (1/4 x szklanka)
Woda: 300 g (1 1/4 x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Kasza jaglana: 90 g (1/2 x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g
Jagoda czarna surowa: 20 g
Syrup z agawy: 1 g (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, przelać 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 niewielkim ogniu przez 1 – 2 minuty, nakładać do misek i polewać syropem oraz posypać mnóstwem jagód.

Obiad – 289 kcal – 60min



Makaron z pieczoną fetą i pomidorkami, bazylią, czosnkiem i oliwą

* Węglowodany: 29.1 Tłuszcz: 14.9 Białko: 10.6
Błonnik: 2 WW: 2.7

Składniki

Czosnek surowy: 1 g ($\frac{1}{2}$ x ząbek)
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 30 g ($\frac{3}{4}$ x kostka)
Pomidor koktajlowy surowy: 80 g
Oregano suszone: 0.25 g
Oliwa z oliwek: 9 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Makaron czterojajeczny: 30 g
Bazylia świeża: 5 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)

Przepis

Piekarnik nagrzać do 190 stopni C. Do żaroodpornej formy włożyć ser feta i posypać opłukanymi pomidorkami koktajlowymi. Posypać oregano, doprawić solą oraz pieprzem i poleać oliwą. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 30 minut. W międzyczasie nastawić wodę na makaron, posolić ją i ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.. Odcedzić i wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Widelcem rozgnieść upieczoną fetę z pomidorkami, posypać bazylią, dodać makaron i wymieszać.

Kolacja – 500 kcal – 25min



Salatka z kaszy jęczmiennej z fasolą, ogórkiem i granatem

* Węglowodany: 68.8 Tłuszcz: 17.8
Białko: 19.4 Błonnik: 13.3 WW: 5.5

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 surowa: 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 stołowa: 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 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 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: 2225 kcal

Węglowodany: 290.5 **Tłuszcze:** 91.7 **Białko:** 79.7 **Błonnik:** 35 **WW:** 25.6

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

Śniadanie - 637 kcal - 10min



Owsianka marchewkowa

* Węglowodany: 108.3 Tłuszcze: 14.1 Białko: 25
Błonnik: 11 WW: 9.7

Składniki

Marchew surowa: 80 g (1 1/4 x sztuka)
Mandarynka surowa: 240 g (2 1/2 x sztuka)
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 480 g (2 x ml)
Płatki owsiane: 50 g (10 1/2 x łyżka)
Miód kwiatowy: 20 g (2 1/2 x łyżeczka)

Przepis

Mleko przelać do słoika, marchew zetrzeć na tarce o małych oczkach, wrzucić do mleka, dodać płatki i miód. Odstawić do lodówki na całą noc. Rano dodać podzieloną na cząstki mandarynkę.

II Śniadanie - 488 kcal - 20min



Salatka warzywna z grzankami

* Węglowodany: 35.3 Tłuszcze: 32.5 Białko:
17.5 Błonnik: 6.5 WW: 2.9

Składniki

Chleb żytni razowy: 35 g (1 x kromka)
Pomidor koktajlowy surowy: 100 g
Salata lodowa surowa: 50 g
Oliwka czarna surowa: 15 g
Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 50 g (1/4 x kulka)
Kukurydza konserwowa: 20 g
Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (1 x łyżka)
Czosnek surowy: 3 g (1 x ząbek)
Musztarda: 5 g (1 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)
Słonecznik nasiona łuskane: 9 g (1 x łyżka)
Sól stołowa: 0.5 g (1 x szczypta)

Przepis

Warzywa umyć, pokroić, połączyć z sosem (oliwa, musztarda, sok z cytryny, sól, pieprz). Chleb natrzeć czosnkiem, pokroić w kostkę i zrobić grzanki na patelni. Całość połączyć.

Obiad – 600 kcal – 30min



Pęczak z kurczakiem i brokułami

* Węglowodany: 56 Tłuszcze: 35.5
Białko: 20.2 Błonnik: 9.4 WW: 4.7

Składniki

Czosnek surowy: 1 g ($\frac{1}{4}$ x ząbek)
Brokuł zielony surowy: 180 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Szcypiorek surowy: 4 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Kasza jęczmienna pęczak: 50 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Oliwa z oliwek: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Pasta harissa: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Cytryna wyciśnięty sok: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Płatki migdałowe: 20 g
Oliwa z oliwek: 15 g (1 $\frac{1}{4}$ x łyżka)
Cytryna wyciśnięty sok: 7 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Miód kwiatowy: 2 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Sól stołowa: 0.5 g (1 $\frac{1}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Kurczak filet z piersi bez skóry: 30 g

Przepis

Kaszę przepłukać, zalać 2,5 szklanki wody i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu aż kasza będzie miękka. W tym czasie jak kasza się gotuje zamarynować kurczaka – w misce wymieszać oliwę, harissę, sok z cytryny, posiekany czosnek, sól i pieprz. Kurczaka pokroić na kawałki, dodać do marynaty, wymieszać i odstawić do lodówki. Brokuły podzielić na różyczki i ugotować – ale tak żeby zostały lekko twarde (najlepiej na parze). Ugotowaną kaszę rozpułchnąć widelcem i odstawić do ostygnięcia. Kurczaka usmażyć na rumiano. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni. Składniki sosu wymieszać w słoiku (oliwę, sok z cytryny, miód, sól i pieprz). Pęczak wymieszać z kurczakiem i brokułami, dodać połowę płatków migdałowych i posiekany szczypiorek, wlać sos i wymieszać. Podawać posypane resztą płatków migdałowych.

Kolacja – 500 kcal – 10min



Smoothie truskawkowo-bananowe

* Węglowodany: 90.9 Tłuszcze: 9.6 Białko: 17
Błonnik: 8.1 WW: 8.3

Składniki

Truskawka surowa: 140 g (12 x sztuka)
Banan surowy: 180 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kefir 2% tłuszczu: 300 g (290 $\frac{1}{4}$ x ml)
Płatki owsiane: 35 g

Przepis

Banany pokroić w plasterki, truskawki przepołować i przełożyć do naczynia, a następnie zmiksować za pomocą blendera na gładką masę. Tak powstałą masę przelać do szklanek i schłodzić w zamrażarce.

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 – 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.

Kolacja – 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 ($10\frac{1}{2}$ x ml)
Zioła prowansalskie: 0.75 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)

Przepis

Różyczki brokuła 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 podsmażyć 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.

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]	2019	1900 - 2100
białka [g]	93.87	75 - 100
tluszcze [g]	73.09	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	257.59	200 - 300
błonnik [g]	35.78	30 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	17.58	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	34.5	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	15.35	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	13	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	2.27	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	193.63	0 - 300
cynk [mg]	13.12	11 - 25
fosfor [mg]	1876.16	700 - 5000
jod [µg]	43.28	150 - 600
magnez [mg]	538.97	400 - 1000
mangan [mg]	7.5	2.3 - 9
miedź [mg]	2.4	0.9 - 5
potas [mg]	4178.52	3500 - 7000
selen [µg]	112.2	55 - 300
sód [mg]	1451.05	500 - 2100
wapń [mg]	1098.43	1000 - 2500
żelazo [mg]	18.1	10 - 25
witamina A [µg]	1045.21	900 - 4000
retinol [µg]	256.75	900 - 3000
tiamina [mg]	1.72	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	2.05	1.3 - 27
niacyna [mg]	19.4	16 - 35
witamina B5 [mg]	6.82	5 - 2000
witamina B6 [mg]	2.86	1.3 - 25
foliany [µg]	435.23	400 - 1000
witamina B12 [µg]	2.75	2.4 - 50
witamina C [mg]	222.83	90 - 1000
witamina D [µg]	0.83	15 - 100
witamina E [mg]	16.69	10 - 300
witamina K [µg]	244.51	65 - 4000
cholina [mg]	347.65	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: 220 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cebula biała surowa: 160 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cukinia surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 15 g (4 $\frac{1}{2}$ x ząbek)
- Fasola czerwona kidney surowa: 60 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 45 g
- Groszek zielony mrożony: 25 g
- Koperek surowy: 0.25 g
- Kukurydza konserwowa: 20 g
- Marchew surowa: 100 g (1 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 160 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 280 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 0.25 g
- Papryka zielona surowa: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Passata pomidorowa klasyczna: 400 g
- Pietruszka liście (natka) surowa: 45 g ($\frac{3}{4}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 460 g (3 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 340 g
- Pomidor suszony: 10 g (5 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Rukola surowa: 5 g
- Rzodkiewka surowa: 180 g
- Sałata lodowa surowa: 50 g
- Soczewica żółta surowa: 140 g
- Szczypiorek surowy: 15 g ($\frac{1}{2}$ 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: 90 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Banan surowy: 650 g (5 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Borówka czarna surowa: 220 g
- Cytryna wyciśnięty sok: 30 g (32 ml)
- Dżem porzeczkowy czarna niskosłodzony: 30 g
- Granat pestki: 15 g
- Gruszka surowa: 70 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Jabłko surowe: 80 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Malina mrożona: 180 g
- Mandarynka surowa: 240 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Oliwka czarna surowa: 15 g
- Truskawka surowa: 140 g (12 x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 700 g (692 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 550 g (524 ml)
- Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu: 45 g (44 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 800 g (804 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 100 g (2 $\frac{3}{4}$ x kostka)
- Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 200 g (1 $\frac{1}{4}$ x kulka)
- Ser twarogowy chudy: 160 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 4 g
- Bazylia świeża: 7 g (14 $\frac{1}{2}$ x liść)
- Curry mielone: 3 g
- Cynamon mielony: 2 g
- Czosnek granulowany: 0.75 g
- Hummus: 25 g
- Kapar konserwowy: 20 g
- Majeranek suszony: 0.25 g
- Mięta zielona świeża: 9 g
- Musztarda: 5 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Oregano suszone: 1 g
- Papryka ostra mielona: 0.25 g
- Pasta harissa: 1 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g (3 ml)
- Proszek do pieczenia: 2 g
- Przyprawa do kurczaka: 2 g
- Syrop z agawy: 1 g
- Sól stołowa: 5 g (4 ml)
- Tofu ser sojowy: 160 g
- Tymianek suszony: 1 g
- Zioła prowansalskie: 0.75 g

Przetwory zbożowe

- Bułka grahamka: 45 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy: 420 g (12 $\frac{3}{4}$ x kromka)
- Kasza gryczana: 160 g
- Kasza jaglana: 200 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 80 g
- Kasza orkiszowa: 70 g
- Makaron czterojajeczny: 90 g
- Mąka owsiana pełnoziarnista bezglutenowa: 25 g
- Płatki owsiane: 200 g
- Ryż brązowy: 70 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 15 g
- Migdał surowy: 30 g
- Mąka kokosowa: 9 g
- Orzech nerkowiec surowy: 40 g
- Orzech włoski surowy: 40 g
- Płatki migdałowe: 50 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 10 g
- Dynia pestki łuskane: 15 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 10 g (24 ml)
- Słonecznik nasiona łuskane: 20 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 bez soli: 7 g
- Olej rzepakowy: 25 g (27 ml)
- Oliwa z oliwek: 180 g (189 ml)

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak filet z piersi bez skóry: 500 g (1 ³/₄ x sztuka)

Jaja

- Jajo kurcze: 180 g (4 x sztuka)

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 80 g
- Mleczko kokosowe: 45 g (47 ml)
- Woda: 1000 g (1006 ml)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Miód kwiatowy: 35 g (24 ml)
- Syrop klonowy: 15 g (11 ml)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

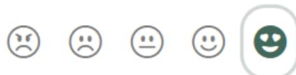
Możesz ocenić każdy z posiłków. Ocena zostanie uwzględniona przy jadłospisie.

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.

Hummus z dyni

Sosy, dipy i pasty / Inne sosy, dipy i pasty



Poziom trudności: **łatwy**
Czas przygotowania: **60min**
Liczba sugerowanych porcji: **4**
Pory spożycia: **Śniadanie, II Śniadanie, Kolacja**,
Gęstość energetyczna: **252 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **18.3**
Węglowodany: **229.52 g**
Tłuszcze: **95.5 g**
Białka: **76.41 g**

Przepis kulinarny

Suchą ciecierzycę namoczyć na noc dzień przed gotowaniem. Następnego dnia gotować przez 90 min od momentu wrzenia (czas gotowania ciecierzycy nie jest wliczony w czas potrzebny na przygotowanie tego dania). Do kielicha blendera przełożyć ugotowaną, miękką ciecierzycę, tahinę, czosnek i sok z cytryny. Doprawić szczyptą soli i zblendować do uzyskania gładkiej masy. Dodać puree z dyni i ponownie połączyć składniki. Dodawać stopniowo wodę. Hummus z dyni doprawić kuminem i ostrą papryką. Miksować, aby połączyć składniki. Podawać z chlebem wiejskim.

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.

Wybierz posiłek, który chcesz użyć

1. Jaglanka z owocami i orzechami Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 108, Białk.: 12, Tłusz.: 9, Błon.: 9, Węgl. Przym.: 100.
2. Orzeźwiająca sałatka z arbuzem Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 465, Białk.: 44, Tłusz.: 26, Błon.: 18, Węgl. Przym.: 447.
3. Sałatka owocowa Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 271, Białk.: 20, Tłusz.: 9, Błon.: 36, Węgl. Przym.: 236.
4. Sałatka owocowa z marchewką Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 112, Białk.: 8, Tłusz.: 3, Błon.: 20, Węgl. Przym.: 93.
5. Sałatka owocowa z truskawkami Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 68, Białk.: 7, Tłusz.: 7, Błon.: 10, Węgl. Przym.: 58.
6. Sałatka ryżowa z fasolką i papryką Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 196, Białk.: 44, Tłusz.: 23, Błon.: 26, Węgl. Przym.: 170.
7. Koktajl z jarmużem Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 212, Białk.: 16, Tłusz.: 5, Błon.: 33, Węgl. Przym.: 179.
8. Migdałowy koktajl witaminowy Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl.: 88, Białk.: 7, Tłusz.: 7, Błon.: 13, Węgl. Przym.: 75.

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

Składniki odżywcze

pozostałe kalorie: 1500 kcal
/ z 2000 kcal

spożyte kalorie: 500 kcal
/ z 2000 kcal

węglowodany: 64 g
/ 200-300 g

białka: 20 g
/ 75-100 g

tłuszcze: 20 g
/ 44-78 g

błonnik: 8 g
/ 20-50 g

Moje posiłki

Przejdź do karty jadłospisu, jeśli chcesz poznać przepis lub wymienić posiłek

■ Śniadanie Jaglanka z borówkami i orzechami <input checked="" type="checkbox"/> Zjedzony	■ II Śniadanie Chia pudding - bez mleka i cukru <input type="checkbox"/> Zjedzony
■ Obiad Makaron z pieczonymi warzywami i serem mozzarella <input type="checkbox"/> Zjedzony	■ Kolacja Sałatka z rukolą <input type="checkbox"/> Zjedzony

■ Dodaj (kliknij)

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

intumi

Centrum Dietetyczne Intumi