



Dieta: Niedobór żelaza

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta w niedoborze żelaza powinna być bogata w produkty dostarczające żelazo hemowe (lepiej wchłaniane) i niehemowe. Warto wprowadzić do diety chude czerwone mięso, podroby, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe, pestki czy orzechy. Wchłanianie żelaza poprawiają witaminy C i A, obecne w warzywach i owocach, dlatego warto łączyć je z posiłkami bogatymi w ten składnik. Należy ograniczyć produkty hamujące jego przyswajanie bezpośrednio do posiłku - należą do nich kawa, herbata czy nabiał.



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: 1990 kcal

Węglowodany: 290.3 Tłuszcz: 72.3 Białko: 76.2 Błonnik: 54.2 WW: 23.6

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

Śniadanie – 500 kcal – 15min



Grzanki żytnie z pomidorem i mozzarellą

* Węglowodany: 66.7 Tłuszcz: 16.2 Białko: 28.2 Błonnik: 13.6 WW: 5.3

Składniki

Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)
Chleb żytni razowy: 100 g (3 1/2 x kromka)
Pomidor czerwony surowy: 180 g (1 1/2 x sztuka)
Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 60 g (2 1/4 x plaster)
Bazylija suszona: 1 g (1 x łyżeczka)
Oregano suszone: 1 g (1/2 x łyżeczka)
Bazylija suszona: 0.75 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 suszoną bazylią.

Obiad – 500 kcal – 30min



Pęczak z kurczakiem i brokułami

* Węglowodany: 46.7 Tłuszcz: 29.6 Białko: 16.9 Błonnik: 7.8 WW: 3.9

Składniki

Czosnek surowy: 0.75 g (1/4 x ząbek)
Brokuł zielony surowy: 140 g (1/4 x sztuka)
Szczypiorek surowy: 3 g
Kasza jęczmienna pęczak: 45 g (1/4 x szklanka)
Oliwa z oliwek: 7 g (1/2 x łyżka)
Pasta harissa: 1 g (1/4 x łyżeczka)
Cytryna wyciśnięty sok: 1 g (1/4 x łyżeczka)
Płatki migdałowe: 15 g
Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)
Cytryna wyciśnięty sok: 6 g (1/4 x łyżka)
Miód kwiatowy: 2 g (1/4 x łyżeczka)
Sól stołowa: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Sól stołowa: 0.5 g (1 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Kurczak filet z piersi bez skóry: 25 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 rozpułchnić 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.

Podwieczorek – 398 kcal – 10min



Jaglanka z owocami i orzechami

* Węglowodany: 85.8 Tłuszcz: 7.2 Białko: 9.4 Błonnik: 7.4 WW: 7.8

Składniki

Banan surowy: 45 g (1/2 x sztuka)
Erytrytol: 8 g (3/4 x łyżka)
Jagoda czarna surowa: 40 g
Malina surowa: 40 g
Nerkowiec surowy: 8 g
Płatki jaglane: 60 g
Jogurt soja naturalny: 80 g

Przepis

Płatki lekko zalać wrzątkiem aby zmiękły i odstawić na kilka chwil. Dodać jogurt sojowy, erytrytol i wymieszać. Na górę wyłożyć borówki, maliny, banana. Posypać posiekanymi orzechami.

Kolacja – 592 kcal – 30min



Salátka gyrosowa z prażoną ciecierzycą

* Węglowodany: 91.1 Tłuszcz: 19.3 Białko: 21.7

Błonnik: 25.4 WW: 6.6

Składniki

Ogórek zielony surowy: 160 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Sałata surowa: 35 g
Pomidor koktajlowy surowy: 120 g
Rzodkiewka surowa: 20 g
Papryka czerwona surowa: 90 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Olej rzepakowy: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Przyprawa kebab-gyros: 4 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 20 g (21 ml)
Ocet balsamiczny: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Miód kwiatowy: 5 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Przyprawa kebab-gyros: 15 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Ciecierzycza konserwowa bez zalewy: 180 g

Przepis

Ciecierzycę z puszki odcedzić, wymieszać z olejem i łyżeczką przyprawy gyros. Wyłożyć na papier do pieczenia i piec w 190 stopniach przez 25 minut. Ciecierzycza powinna być chrupka na zewnątrz i miękka w środku. W tym czasie wymieszać składniki na sos (jogurt grecki, ocet balsamiczny, miód, przyprawę gyros) aby się przegrzły. Warzywa pokroić i wymieszać. Polać sosem. Na końcu posypać chrupką ciecierzycą.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1992 kcal

Węglowodany: 261.8 **Tłuszcz:** 74 **Białko:** 90.9 **Błonnik:** 42.4 **WW:** 21.7

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

Śniadanie – 500 kcal – 15min



Pasta z czerwonej soczewicy z warzywami i pieczywem

* Węglowodany: 77.3 Tłuszcz: 14.7 Białko:

22.7 Błonnik: 15.7 WW: 6.2

Składniki

Słonecznik nasiona tuskane: 15 g
Soczewica żółta surowa: 50 g
Oliwa z oliwek: 5 g (6 ml)
Czqber mielony: 1 g
Majeranek suszony: 2 g
Marchew surowa: 40 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Chleb żytni razowy: 60 g (1 $\frac{3}{4}$ x kromka)
Szcypiorek surowy: 5 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Pomidor czerwony surowy: 160 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
Ogórek zielony surowy: 70 g ($\frac{1}{4}$ 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, czqber, 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.

Obiad – 600 kcal – 30min



Wegetariańskie kotlety z fasoli i kaszy jaglanej

* Węglowodany: 84.9 Tłuszcze: 22.7 Białko: 18.6 Błonnik: 12.1 WW: 7

Składniki

Cebula biała surowa: 35 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 1 g ($\frac{1}{4}$ x ząbek)
Pietruszka liście (natka) surowa: 9 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Kasza jaglana: 70 g
Fasola biała konserwowa bez zalewy: 80 g
Groszek zielony konserwowy bez zalewy: 80 g
Płatki owsiane: 3 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Sesam nasiona: 2 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 0.75 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)
Olej rzepakowy: 20 g (1 $\frac{1}{4}$ 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, sesam i groszek. Uformować w rękach kotlety. Smażyć na rozgrzanym oleju.

Podwieczorek – 392 kcal – 30min



Jogurtowa jaglanka z truskawkami

* Węglowodany: 81.6 Tłuszcze: 3.8 Białko: 12 Błonnik: 5.8 WW: 7.6

Składniki

Truskawka surowa: 160 g (13 x sztuka)
Kasza jaglana: 90 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 25 g (25 ml)
Erytrytol: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżka)

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.

Kolacja – 500 kcal – 30min



Pieczony łosoś z jarzynami

* Węglowodany: 18 Tłuszcze: 32.8 Białko: 37.6 Błonnik: 8.8 WW: 0.9

Składniki

Łosoś surowy filet bez skóry: 140 g (1 x sztuka)
Oliwa z oliwek: 7 g (8 ml)
Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony: 220 g
Sesam biały nasiona: 7 g
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.75 g (2 ml)

Przepis

Piekarnik nagrzać do 200 stopni. Rybę doprawić wedle uznania i wsadzić do nagrzanego piekarnika na około 20–25 minut. W tym czasie ugotować jarzyny. Całość podać razem, skropić oliwą i posypać sezamem.

Dzień 3

Łącznie kcal: 1875 kcal

Węglowodany: 205 **Tłuszcze:** 85.3 **Białko:** 87.4 **Błonnik:** 37.2 **WW:** 16.4

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

Śniadanie - 500 kcal - 20min



Szakszuka z cukinią i papryką

* Węglowodany: 27.9 Tłuszcze: 28.6 Białko: 34.9 Błonnik: 4.7 WW: 2.1

Składniki

Oliwa z oliwek: 4 g (4 ml)
Cebula biała surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 10 g ($\frac{3}{4}$ x ząbek)
Papryka zielona surowa: 140 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cukinia surowa: 80 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Pomidor czerwony krojony konserwowy: 320 g
Kumin: 2 g
Jajo kurze: 220 g ($5\frac{1}{4}$ x sztuka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 4 g
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g

Przepis

Oplukane borówki przelożyć do kielicha blendera, dodać do nich obranego ze skórki banana. Do owoców dosypać erytrytol i siemię lniane oraz dolać jogurt naturalny. Wszystkie składniki zmiksować razem, przelać do szklanek, pić od razu lub po schłodzeniu.

Obiad - 600 kcal - 30min



Zupa krem z groszku z grzankami

* Węglowodany: 74.4 Tłuszcze: 24 Białko: 29.2 Błonnik: 18.9 WW: 5.4

Składniki

Oliwa z oliwek: 20 g ($1\frac{1}{2}$ x łyżka)
Czosnek surowy: 4 g ($1\frac{1}{2}$ x ząbek)
Bulion warzywny wywar: 500 g
Groszek zielony mrożony: 260 g
Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 15 g
Grzanki: 30 g

Przepis

Zielony groszek wrzucić do wody z jedną kostką warzywną. Gotować całość na niewielkim ogniu przez ok. 20-25 min. Przełożyć zawartość garnka do blendera, dodać płatki drożdżowe, sól i czosnek. Zmiksować bardzo dokładnie zupełną krem i na koniec dodać świeżo mielony pieprz (można pominąć). Podać z grzankami.

Podwieczorek - 399 kcal - 30min



Migdałowa jaglanka z jagodami

* Węglowodany: 57 Tłuszcze: 14.9 Białko: 12.3 Błonnik: 5.9 WW: 5.1

Składniki

Migdał surowy: 25 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Woda: 240 g (1 x szklanka)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Kasza jaglana: 70 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Jagoda czarna surowa: 15 g
Syrup 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, przelożyć 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.

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 stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
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 przelać 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 morderzu pieprzem. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut, by smaki się przegryzły, a następnie nałożyć sałatkę do miseczek. Z wierzchu udekorować natką pietruszki.

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] | 1962 | 1900 - 2100 |
| białko [g] | 94.53 | 75 - 125 |
| tluszcze [g] | 75.04 | 44.44 - 77.78 |
| węglowodany [g] | 258.56 | 200 - 300 |
| błonnik [g] | 45.35 | 25 - 50 |
| kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] | 14.52 | 0 - 22.22 |
| kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] | 33.73 | 22.22 - 44.44 |
| kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] | 18.98 | 26.67 - 26.67 |
| kwasy linolowy [g] | 14.31 | 8.89 - 222.22 |
| kwasy alfa-linolowy [g] | 3.18 | 1.11 - 222.22 |
| cholesterol [mg] | 298 | 300 - 300 |
| cynk [mg] | 14.45 | 11 - 25 |
| fosfor [mg] | 1772.54 | 700 - 5000 |
| jod [µg] | 86.86 | 150 - 600 |
| magnez [mg] | 512.4 | 400 - 1000 |
| mangan [mg] | 7.85 | 2.3 - 9 |
| miedź [mg] | 2.55 | 0.9 - 5 |
| potas [mg] | 4861.98 | 3500 - 7000 |
| selen [µg] | 109.51 | 55 - 300 |
| sód [mg] | 2299.33 | 1500 - 2300 |
| wapń [mg] | 1057.96 | 1000 - 2500 |
| żelazo [mg] | 23.55 | 10 - 25 |
| witamina A [µg] | 1775.19 | 900 - 4000 |
| retinol [µg] | 250.62 | 900 - 3000 |
| tiamina [mg] | 1.96 | 1.3 - 10 |
| ryboflawina [mg] | 2.07 | 1.3 - 27 |
| niacyna [mg] | 24.6 | 16 - 35 |
| witamina B5 [mg] | 9.06 | 5 - 2000 |
| witamina B6 [mg] | 4.67 | 1.3 - 25 |
| foliany [µg] | 743.26 | 400 - 1000 |
| witamina B12 [µg] | 4.74 | 2.4 - 50 |
| witamina C [mg] | 453.69 | 90 - 1000 |
| witamina D [µg] | 9.83 | 15 - 100 |
| witamina E [mg] | 24.69 | 10 - 300 |
| witamina K [µg] | 529.43 | 65 - 4000 |
| cholina [mg] | 421.4 | 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: 1500 g (2 1/2 x sztuka)
- Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony: 220 g
- Cebula biała surowa: 280 g (2 1/2 x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 180 g (1 x sztuka)
- Cebula dymka surowa: 5 g (1/4 x sztuka)
- Ciecierzycza konserwowa bez zalewy: 180 g
- Cukinia surowa: 80 g (1/2 x sztuka)
- Czosnek surowy: 25 g (9 x ząbek)
- Fasola biała konserwowa bez zalewy: 80 g
- Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 220 g
- Fasolka szparagowa surowa: 90 g
- Groszek zielony konserwowy bez zalewy: 80 g
- Groszek zielony mrożony: 280 g
- Imbir korzeń surowy: 1 g (1/2 x plaster)
- Koperek surowy: 50 g (3/4 x pęczek)
- Kukurydza konserwowa: 100 g
- Marchew surowa: 80 g (1 1/4 x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 650 g (3 x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 550 g (4 1/2 x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 3 g
- Papryka zielona surowa: 140 g (1 1/4 x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 80 g (1 1/4 x pęczek)
- Pomidor czerwony krojony konserwowy: 320 g
- Pomidor czerwony surowy: 1100 g (8 3/4 x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 120 g
- Por surowy: 60 g (3/4 x sztuka)
- Przecier pomidorowy: 20 g
- Rzodkiewka surowa: 20 g
- Salata lodowa surowa: 70 g
- Salata surowa: 35 g
- Soczewica żółta surowa: 50 g
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu niskosodowy: 8 g
- Szcypiorek surowy: 15 g (1/2 x pęczek)
- Ziemniaki średnie surowe: 360 g (1 3/4 x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Amarantus ziarno: 10 g
- Chleb żytni razowy: 380 g (12 x kromka)
- Grzanki: 30 g
- Kasza jaglana: 320 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 70 g
- Kasza kuskus: 50 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron pełnoziarnisty: 50 g
- Płatki jaglane: 100 g
- Płatki owsiane: 60 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 25 g
- Dynia pestki łuskane: 8 g
- Sezam nasiona: 15 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 25 g

Inne produkty

- Bazylija suszona: 2 g
- Bulion warzywny wywar: 600 g
- Cynamon mielony: 2 g
- Czarnuszka nasiona: 0.75 g
- Cząber mielony: 1 g
- Hummus: 30 g
- Kumin: 2 g
- Kurkuma mielona: 0.75 g
- Liść laurowy: 0.25 g
- Majeranek suszony: 2 g
- Majonez: 30 g
- Mięta zielona świeża: 10 g
- Ocet balsamiczny: 10 g (11 ml)
- Oregano suszone: 5 g
- Pasta harissa: 1 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g (5 ml)
- Przyprawa kebab-gyros: 15 g
- Syrop z agawy: 1 g
- Sól stołowa: 5 g (4 ml)
- Tofu ser sojowy: 180 g
- Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
- Zioła prowansalskie: 1 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 80 g (1/2 x sztuka)
- Banan surowy: 320 g (2 1/2 x sztuka)
- Cytryna skórka surowa: 2 g
- Cytryna wyciśnięty sok: 45 g (45 ml)
- Granat pestki: 15 g
- Jabłko surowe: 260 g (1 1/2 x sztuka)
- Jagoda czarna surowa: 200 g
- Jeżyna surowa: 30 g
- Malina surowa: 40 g
- Rodzynki sułtanka: 6 g
- Truskawka surowa: 160 g (13 x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 20 g (2 1/4 x sztuka)
- Śliwka surowa: 200 g (3 x sztuka)
- Żurawina suszona: 25 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 6 g
- Migdał surowy: 35 g
- Nerkowiec surowy: 8 g
- Orzech laskowy surowy: 5 g (3 1/2 x sztuka)
- Orzech włoski surowy: 60 g
- Płatki migdałowe: 50 g

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 300 g (289 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 380 g (370 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 70 g (1 3/4 x kostka)
- Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 60 g (2 1/4 x plaster)

Lista zakupów - cd

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

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak filet z piersi bez skóry: 25 g
- Wołowina mięso: 120 g
- Wołowina polędwica: 180 g (6 x plaster)

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 30 g (32 ml)
- Oliwa z oliwek: 120 g (129 ml)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Erytrytol: 25 g
- Miód kwiatowy: 30 g (23 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Tuńczyk w sosie własnym: 80 g
- Łosoś surowy filet bez skóry: 140 g (1 x sztuka)
- Łosoś wędzony: 260 g (8 ³/₄ x plaster)

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 80 g
- Mleko migdałowe: 260 g (237 ml)
- Mleko sojowe: 120 g (118 ml)
- Woda: 380 g (377 ml)

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 15 g

Jaja

- Jajo kurze: 360 g (8 ¹/₄ x sztuka)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



Ratatouille

Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. W kostkę pokroić też paprykę, cukinię i bakłażana. Posiekać cebulę i czosnek. W rondlu rozgrzać oliwę z oliwek, dodać czosnek i cebulę oraz liść laurowy. Smażyć, aż cebula zrobi się szklista, około 2–3 minuty. Po tym czasie dodać pokrojone warzywa, zaczynając od papryki, następnie dodać bakłażana, cukinię, a na końcu pomidory i tymianek. Dusić około 10 minut, doprawić solą i pieprzem...



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

Tofucznicza ze szczypiorem

Przystawki / Inne przystawki



Poziom trudności: **Łatwy**
Czas przygotowania: **20min**
Liczba sugerowanych porcji: **1**
Pory spożycia: **Śniadanie, Kolacja, Przekąska**,
Gęstość energetyczna: **217 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **3.3**
Węglowodany: **37.92 g**
Tłuszcze: **65.55 g**
Białka: **23.61 g**

Przepis kulinarny

Tofu pokroić w kostkę, przełożyć do miski i rozgnieść widelcem. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy, włożyć tofu. Doprawić solą i kurkumą, wymieszać, aż składniki się połączą. Podsmżyć na małym ogniu 5–7 minut, co jakiś czas mieszając. Oprószyć pieprzem, posypać posiekanym szczypiorkiem. 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

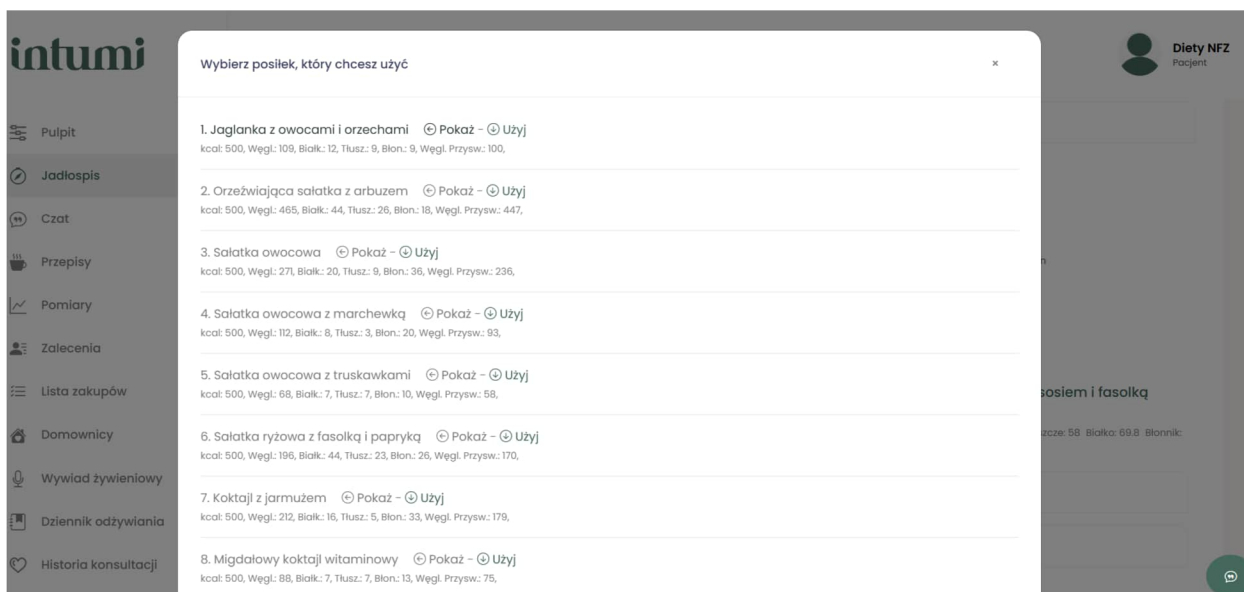
Julia 1769 kcal

Edytuj Usuń

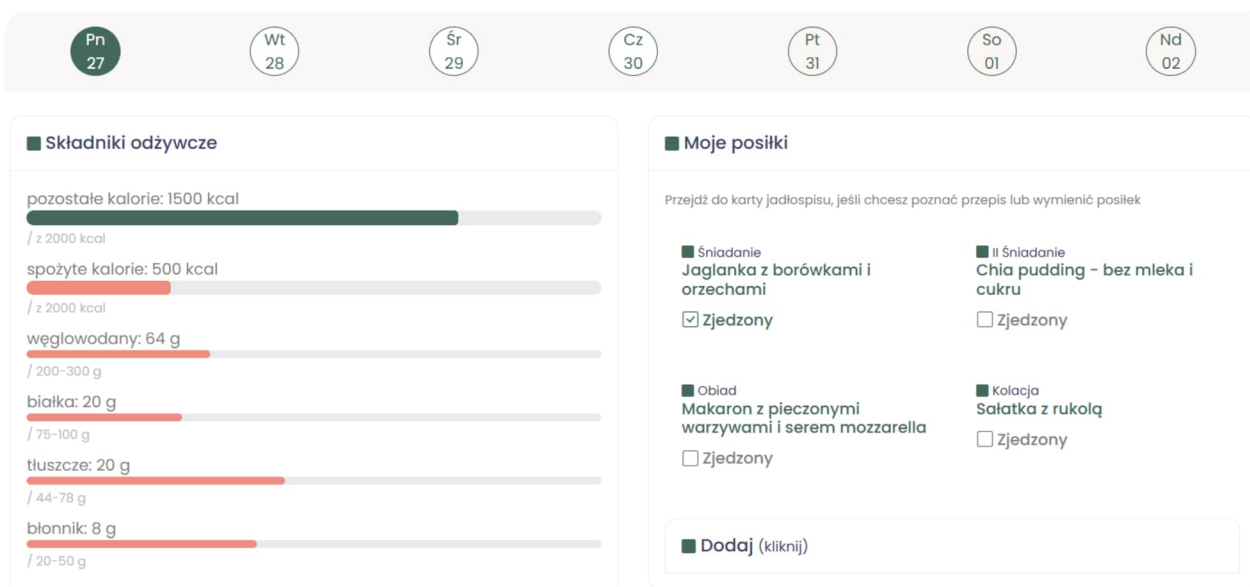
Uwzględniany/a w jadłospisie:

Nie

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



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