



Dieta: Odporność

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta wspierająca odporność opiera się na zasadach zdrowego odżywiania i dostarcza kluczowych witamin oraz minerałów. Powinna zawierać warzywa i owoce bogate w witaminę C (papryka, cytrusy), produkty z witaminą D (tłuste ryby, jaja), a także orzechy i oleje roślinne dostarczające witaminy E. Dobre źródła cynku i selenu to pestki dyni czy mięso.

Żelazo i magnez znajdziemy w strączkach, kakao i pełnoziarnistych produktach. Dieta ogranicza cukier i przetworzoną żywność, wspierając mikrobiotę jelit. Zbilansowane posiłki wzmacniają układ odpornościowy i pomagają w walce z infekcjami.



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: 291.2 **Tłuszcze:** 68 **Białko:** 79.2 **Błonnik:** 47.1 **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 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
Kasza jaglana: 120 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy:
30 g
Cukier waniliowy: 2 g ($\frac{1}{2}$ 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 miseczek. Udekorować całymi truskawkami. Podawać na gorąco lub na zimno.

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 ($\frac{1}{4}$ 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 ($\frac{1}{4}$ x garść)
Cytryna wyciśnięty sok: 7 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Oliwa z oliwek: 9 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 (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 mięte 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 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)
Ziola prowansalskie: 1 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.

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: 2143 kcal

Węglowodany: 277.3 **Tłuszcze:** 70.7 **Białko:** 112.6 **Błonnik:** 24.3 **WW:** 25.3

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

Śniadanie – 511 kcal – 15min



Placki bananowe z jogurtem i brzoskwiniami

* Węglowodany: 73.9 Tłuszcze: 15.7 Białko: 21.5 Błonnik: 6.3 WW: 6.8

Składniki

Jajo kurze: 50 g (1 x sztuka)
Banan surowy: 120 g (1 x sztuka)
Napój ryżowy niesłodzony: 60 g (55 x ml)
Płatki owsiane: 40 g
Olej rzepakowy: 5 g (6 ml)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 90 g (88 x szklanka)
Brzoskwinia surowa: 70 g (1/2 x sztuka)

Przepis

Płatki owsiane rozdrobnić, aż zaczną przypominać mąkę. W misce rozgnieść banana. Następnie dodać do niego jajko, napój i rozdrobnione płatki owsiane. Wszystko dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy. Masę wyłożyć łyżką i smażyć z obu stron na złoty kolor. Brzoskwinie pokroić w dość cienkie plastry. Gotowe danie podawać z jogurtem naturalnym i owocami.

II Śniadanie – 521 kcal – 25min



Omlet z piekarnika z serem i pomidorkami

* Węglowodany: 15.1 Tłuszcze: 33.9 Białko: 41 Błonnik: 3.1 WW: 1.2

Składniki

Jajo kurze: 160 g (3 3/4 x sztuka)
Czosnek surowy: 6 g (2 x ząbek)
Pomidor suszony: 15 g (7 3/4 x sztuka)
Ser mozzarella z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 80 g (2 3/4 x plaster)
Oregano suszone: 2 g (1 x łyżeczka)
Rukola surowa: 15 g (2 x garść)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (2 x szczypta)
Sól jodowana: 0.75 g

Przepis

Jajka roztrzepać trzepaczką do powstania piany. Dodać przyprawę i rozgnieciony czosnek i jeszcze chwilę roztrzepać. Masę przelać do natłuszczonego masłem naczynia żaroodpornego o średnicy ok 16 cm. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez około 18 minut aż omlet będzie całkowicie ścięty (sprawdzać patyczkiem). Piekarnik przestawić na opcję grill. Na omlecie ułożyć plastry mozzarelli i pomidorki i piec kolejne kilka minut aż ser się roztopi. Wyjąć omlet na talerz, obsypać zielenią i od razu podawać.

Obiad – 600 kcal – 30min



Kaszotto drobiowe z warzywami

* Węglowodany: 91.3 Tłuszcze: 13.7 Białko:

34.3 Błonnik: 12.1 WW: 7.9

Składniki

Kurczak pierś bez skóry: 80 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cukinia surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 5 g ($1\frac{1}{2}$ x ząbek)
Kasza gryczana: 100 g
Oliwa z oliwek: 9 g ($9\frac{3}{4}$ x ml)
Papryka czerwona surowa: 140 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Sól jodowana: 1 g
Passata pomidorowa klasyczna: 100 g

Przepis

Kaszę wysyp z woreczka i ugotuj. Kurczaka, i warzywa pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzaną oliwę wraz z rozdrobnionym czosnkiem. Przypraw wedle uznania (sól, pieprz, papryka słodka, bazylia). Duś pod przykryciem. Dodaj passatę, wymieszaj całość z ugotowaną kaszą.

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 połówki. 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 miseczek. Na wierzchu ułożyć połówki truskawek.

Dzień 3

Łącznie kcal: 1984 kcal

Węglowodany: 208.6 **Tłuszcze:** 85.3 **Białko:** 117.4 **Błonnik:** 40 **WW:** 16.3

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

Śniadanie – 506 kcal – 30min



Pieczona owsianka z jabłkami, cynamonem i orzechami

* Węglowodany: 64.7 Tłuszcze: 23 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 2% tłuszczu: 140 g ($\frac{1}{2}$ x ml)
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 – 378 kcal – 15min



Serek kanapkowy

* Węglowodany: 48.7 Tłuszcz: 2.6 Białko: 42.9 Błonnik: 7.4 WW: 4.1

Składniki

Cebula czerwona surowa: 60 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Ogórek gruntowy surowy: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Rzodkiewka surowa: 9 g
Chleb żytni razowy: 60 g (2 x kromka)
Ser twarogowy chudy: 180 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 25 g ($1\frac{3}{4}$ x szklanka)
Koperek surowy: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Sól jodowana: 0.5 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Twarożek rozetrzeć z jogurtem greckim solą oraz pieprzem. Ogórka obrać, pokroić w drobną kostkę. Rzodkiewki umyć i pokroić w kostkę. Do kremowego sera ze śmietaną dodać posiekaną cebulę, ogórka, rzodkiewki oraz koperkę, wymieszać razem i podawać z pieczywem.

Obiad – 600 kcal – 45min



Makaron z łososiem i brokułami

* Węglowodany: 32.6 Tłuszcz: 36.2 Białko: 39.1 Błonnik: 5.6 WW: 2.6

Składniki

Łosoś surowy: 140 g (1 x sztuka)
Brokuł zielony surowy: 100 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Makaron pełnoziarnisty: 30 g
Cebula biała surowa: 20 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Sos pesto czerwone: 10 g
Śmietana 12% tłuszczu: 100 g (111 ml)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)
Sól jodowana: 0.5 g
Czosnek granulowany: 0.25 g (1 x szczypta)
Tymianek suszony: 0.25 g (1 x szczypta)

Przepis

Obgotować na parze różyczki brokułów (ok. 10 minut.). Ugotować makaron al dente. Podsmażyć pokrojonego w kostkę i obtoczonego w przyprawach łososia. Po chwili dodać drobno posatkowaną cebulę. Po ok. 10 minutach dodać brokuły oraz pesto. Chwilę przed końcem duszenia dodać makaron, zalać całość śmietaną i wymieszać.

Kolacja – 500 kcal – 60min



Leczo wegetariańskie

* Węglowodany: 62.6 Tłuszcz: 23.5 Białko: 20.5 Błonnik: 18 WW: 4

Składniki

Papryka czerwona surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Cebula biała surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Papryka żółta surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 4 g ($1\frac{1}{4}$ x ząbek)
Pomidor czerwony surowy: 600 g ($4\frac{3}{4}$ x sztuka)
Cukinia surowa: 300 g ($1\frac{1}{2}$ x sztuka)
Tofu ser sojowy: 90 g
Olej rzepakowy: 15 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Papryka słodka mielona wędzona: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Papryka ostra mielona: 0.75 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Zioła prowansalskie: 2 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Bakłażan surowy: 140 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)

Przepis

Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę, następnie podsmażyć je na oleju rzepakowym. W między czasie tofu pokroić w kostkę i dorzucić na patelnię. Umyć wszystkie warzywa. Bakłażana pokroić w kostkę – nie obierać, podobnie z cukinią – usunąć skórę i pestki, jeśli jest duża. Z papryk wykroić gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę. Zarówno cukinię, bakłażan, jak i paprykę dodać do garnka, całość dusić na wolnym ogniu, ok. 10 minut. Pomidory umyć i sparzyć wrzątkiem. Pokroić je w kostkę i połowę dodać do podsmażonych warzyw. Pozostałe zblendować na gładki sos i wlać go do garnka. Dodać przyprawy i gotować leczko na wolnym ogniu, przez ok. 40 minut, od momentu podsmażania cebuli i czosnku.

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]	2042	1900 - 2100
białko [g]	102.47	75 - 125
tluszcze [g]	73.34	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	251.86	200 - 300
błonnik [g]	39.07	30 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	16.3	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	34.25	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	16.8	13.33 - 222.22
kwas linolowy [g]	13.34	8.89 - 222.22
kwas alfa-linolowy [g]	2.5	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	237.65	0 - 300
cynk [mg]	15.67	8 - 25
fosfor [mg]	1995.84	700 - 5000
jod [µg]	63.54	150 - 600
magnez [mg]	576.44	310 - 1000
mangan [mg]	6.97	1.8 - 9
miedź [mg]	2.54	0.9 - 5
potas [mg]	4926.38	3500 - 7000
selen [µg]	104.23	55 - 300
sód [mg]	2234.92	500 - 2500
wapń [mg]	1248.2	1000 - 2500
żelazo [mg]	22.88	18 - 35
witamina A [µg]	1899.75	700 - 4000
retinol [µg]	245.78	700 - 3000
tiamina [mg]	2.12	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.27	1.1 - 27
niacyna [mg]	22.91	14 - 35
witamina B5 [mg]	7.5	5 - 2000
witamina B6 [mg]	3.49	1.3 - 25
foliany [µg]	770.71	400 - 1000
witamina B12 [µg]	2.76	2.4 - 50
witamina C [mg]	419.31	75 - 1000
witamina D [µg]	3.27	15 - 100
witamina E [mg]	20.54	8 - 300
witamina K [µg]	682.24	55 - 4000
cholina [mg]	339.69	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: 900 g (1 ³/₄ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 950 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Burak ćwikłowy surowy: 50 g (³/₄ x sztuka)
- Cebula biała surowa: 400 g (3 ³/₄ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 260 g (1 ¹/₄ x sztuka)
- Cebulka perłowa surowa: 2 g
- Cukinia surowa: 550 g (2 ³/₄ x sztuka)
- Czosnek surowy: 40 g (13 ¹/₂ x ząbek)
- Fasola biała konserwowa bez zalewy: 70 g
- Fasola czerwona kidney surowa: 45 g
- Groszek zielony konserwowy bez zalewy: 70 g
- Groszek zielony mrożony: 140 g
- Koperek surowy: 0.25 g
- Marchew surowa: 60 g (1 x sztuka)
- Ogórek gruntowy surowy: 280 g (1 ¹/₂ x sztuka)
- Papryka chili czerwona ostra surowa: 5 g
- Papryka czerwona surowa: 750 g (6 ¹/₄ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 4 g
- Papryka żółta surowa: 160 g (1 ¹/₄ x sztuka)
- Passata pomidorowa klasyczna: 100 g
- Pietruszka liście (natka) surowa: 50 g (1 x pęczek)
- Pomidor czerwony krojony konserwowy: 280 g
- Pomidor czerwony surowy: 1150 g (9 ¹/₄ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 300 g
- Pomidor suszony: 15 g (7 ³/₄ x sztuka)
- Rukola surowa: 140 g
- Rzodkiewka surowa: 9 g
- Soczewica żółta surowa: 140 g
- Szczypiorek surowy: 35 g (1 ¹/₂ x pęczek)
- Szpinak surowy: 220 g (22 ³/₄ x liść)

Przetwory zbożowe

- Bułka grahamka: 45 g (1 x sztuka)
- Bułka tarta: 20 g
- Chleb żytni razowy: 320 g (10 x kromka)
- Kasza gryczana niepalona: 200 g
- Kasza jaglana: 440 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 25 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron czterojęczny penne rigate: 50 g
- Makaron pełnoziarnisty: 30 g
- Mąka pszenżytnia pełnoziarnista: 8 g
- Płatki owsiane: 70 g
- Ryż basmati: 50 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 10 g
- Dynia pestki łuskane: 45 g
- Sezam nasiona: 10 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 8 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 1 g
- Bazylia świeża: 20 g (37 ¹/₂ x liść)
- Budyń w proszku: 20 g
- Bulion warzywny wywar: 1150 g
- Cynamon mielony: 1 g
- Czosnek granulowany: 2 g
- Hummus: 120 g
- Kolendra liście surowe: 2 g
- Koper ogrodowy suszony: 0.25 g
- Krewetka królewska gotowana: 50 g (¹/₄ x sztuka)
- Mięta zielona świeża: 15 g
- Oregano suszone: 4 g
- Papryka ostra mielona: 1 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g (3 ml)
- Sos pesto czerwone: 10 g
- Sól jodowana: 10 g
- Tofu ser sojowy: 280 g
- Tymianek suszony: 0.25 g
- Tymianek świeży: 1 g
- Zioła prowansalskie: 4 g

Owoce i przetwory owocowe

- Arbuz surowy: 50 g
- Awokado surowe: 160 g (1 x sztuka)
- Banan surowy: 120 g (1 x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 60 g
- Brzoskwinia surowa: 70 g (¹/₂ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 25 g (27 ml)
- Granat pestki: 10 g
- Jabłko surowe: 140 g (³/₄ x sztuka)
- Limonka surowa: 20 g (¹/₄ x sztuka)
- Malina surowa: 25 g
- Mango surowe: 70 g (¹/₄ x sztuka)
- Truskawka surowa: 300 g (25 ¹/₄ x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 20 g (2 ¹/₄ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 300 g (295 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 600 g (610 ml)
- Ser burrata (Ser z mleka krowiego): 140 g (5 ¹/₄ x plaster)
- Ser mozzarella z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 240 g (8 ¹/₂ x plaster)
- Ser parmezan (Ser z mleka krowiego): 9 g
- Ser twarogowy chudy: 180 g
- Śmietana 12% tłuszczu: 100 g (111 ml)

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

- Indyk mięso mielone: 140 g
- Kurczak pierś bez skóry: 280 g (1 x sztuka)
- Kurczak szynka z piersi: 30 g

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 50 g (52 ml)
- Oliwa z oliwek: 140 g (156 ml)

Jaja

- Jajo kurze: 240 g (5 ³/₄ x sztuka)

Ryby i przetwory rybne

- Łosoś surowy: 140 g (1 x sztuka)

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 6 g
- Orzech włoski surowy: 25 g
- Płatki migdałowe: 40 g

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 2 g
- Miód wielokwiatowy: 25 g (17 ml)

Napoje

- Napój ryżowy niesłodzony: 60 g (55 ml)
- Sok malinowy: 8 g (8 ml)
- Woda: 850 g (866 ml)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



Pieczone szparagi z pomidorkami

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Do naczynia żaroodpornego wysypać pomidorki, polać oliwą, posypać solą oraz pieprzem i potrząsnąć kilka razy, żeby zanurzyły się w oliwie. Wsunąć do gorącego piekarnika, piec przez 12 – 15 minut do momentu, aż pomidorki pękną i zaczną się karmelizować, czyli będą lekko złote. To ważne! Na podpieczone pomidorki włożyć surowe szparagi, posypać posiekаныmi migdałami, skropić oliwą i piec kolejne 5 – 8 minut, do momentu, aż mig...



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

Sałatka z tofu

Salatki / Inna salatka



Poziom trudności: **łatwy**
Czas przygotowania: **20min**
Liczba sugerowanych porcji: **4**
Pory spożycia: **II Śniadanie, Kolacja, Przekąska,**
Gęstość energetyczna: **123 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **2.4**
Węglowodany: **36.27 g**
Tłuszcze: **84.68 g**
Białka: **27.01 g**

Przepis kulinarny

Liście młodego szpinaku dokładnie umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Awokado umyć , przeciąć na pół, pozbyć się pestki i pokroić w plastry. Pomidorki umyć i pokroić na połówki. Składniki układać warstwowo, zaczynając od szpinaku, awokado i pomidorków. Wędzone tofu pokroić w kostkę i umieścić na górze salatkę. Całość obsypać ziarnami sezamu. Do słoiczka wlać oliwę z oliwek, dodać pieprz, sól i sok z cytryny , a także łyżeczkę musztardy i miodu. Słoik zakręcić i potrząsnąć aż do całkowitego połączenia składników. Gotowym sosem polać salatkę .

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

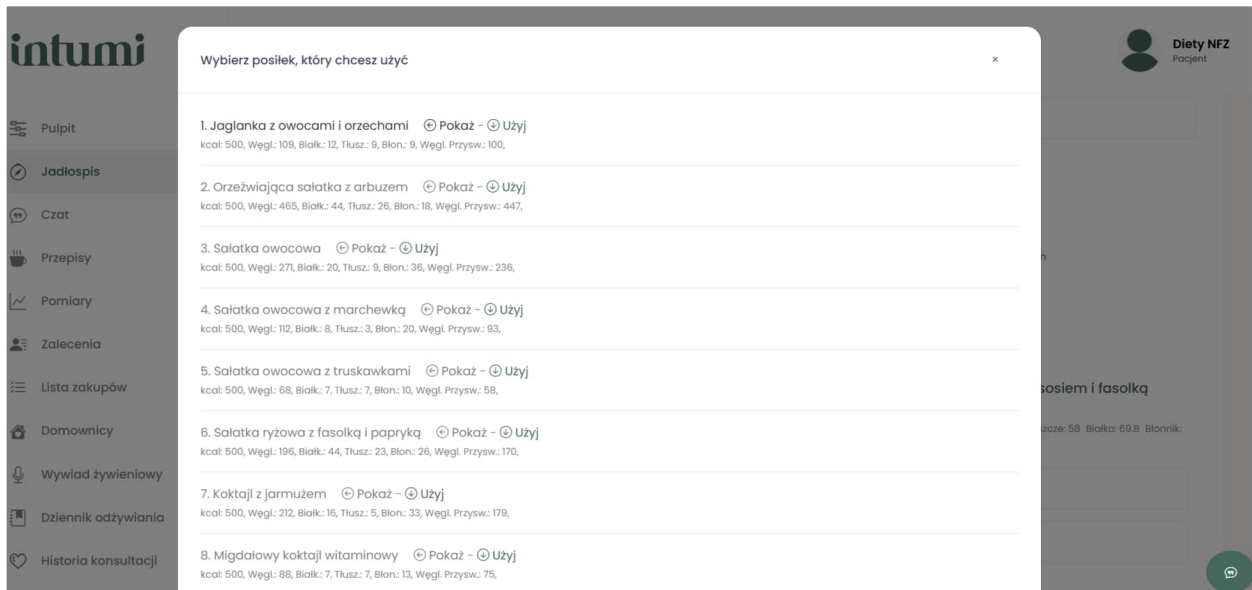
Julia 1769 kcal

Edytuj Usun

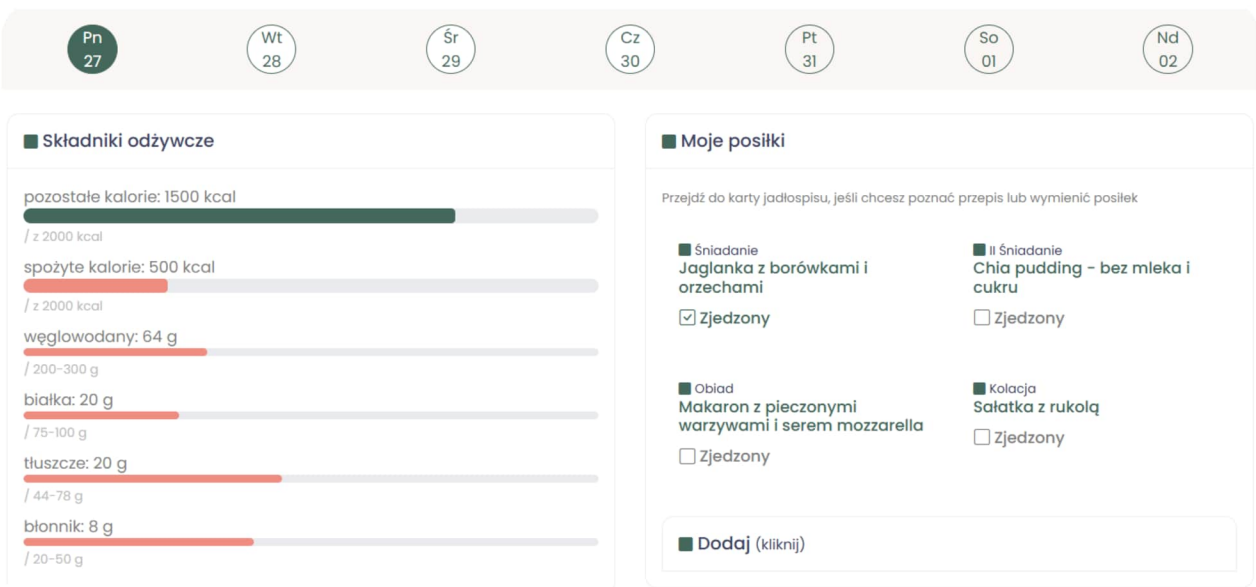
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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