



**Dieta:** Osteoporoza

**Dzienna kaloryczność:** 2000 kcal

Dieta w osteoporozie to wspomaganie mineralizacji kości, spowolnienie procesu utraty masy kostnej oraz zmniejszenie ryzyka złamań. Dieta powinna dostarczać odpowiednie ilości wapnia z produktów mlecznych, wzbogaconych napojów roślinnych i zielonych warzyw liściastych, a także witaminy D obecnej w tłustych rybach i jajkach lub w formie suplementacji. Istotne jest zapewnienie właściwej podaży białka pochodzącego z chudego mięsa, ryb czy roślin strączkowych, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia soli i produktów przetworzonych, które mogą wpływać niekorzystnie na wchłanianie wapnia.



### 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: 1999 kcal

**Węglowodany:** 261.8 **Tłuszcze:** 76.4 **Białko:** 95.2 **Błonnik:** 37.6 **WW:** 22.4

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

**Śniadanie** - 493 kcal - 20min



## Tofucznica ze szczypiorem

\* Węglowodany: 22.5 Tłuszcze: 40.5 Białko: 14.2 Błonnik: 4.6 WW: 1.8

### Składniki

Chleb żytni razowy: 30 g (1 x kromka)  
Tofu ser sojowy: 140 g  
Oliwa z oliwek: 35 g (37 x ml)  
Sól stołowa: 1 g (1 ml)  
Kurkuma mielona: 2 g  
Pieprz czarny mielony: 2 g (4 ml)  
Szcypiorek surowy: 25 g (1 x pęczek)

### Przepis

Tofu pokroić w kostkę, przelożyć do miski i rozgnieść widelcem. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy, włożyć tofu. Doprawić solą i kurkumą, wymieszać, aż składniki się połączą. Pod smażyć na małym ogniu 5-7 minut, co jakiś czas mieszając. Oprószyć pieprzem, posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać z chlebem wiejskim.

**II Śniadanie** - 400 kcal - 25min



## Sałatka 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 stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  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 przelożyć do dużej miski. Ugotowaną kaszę odstawić do wystudzenia. Czerwoną fasolę przelożyć na sitko, przelać zimną wodą i odsączyć. Ogórek i czerwoną cebulę pokroić w średnią kostkę. Pestki granatu przelożyć do miseczek. 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 sałatkę do miseczek. Z wierzchu udekorować natką pietruszki.

**Obiad** - 609 kcal - 50min



### Filet z pstrągi z gotowanymi ziemniakami i brokułami

\* Węglowodany: 77 Tłuszcze: 12.6 Białko: 53.8  
Błonnik: 13 WW: 6.4

#### Składniki

Pstrąg surowy: 200 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Ziemniaki późne surowe: 280 g ( $1\frac{1}{4}$  x sztuka)  
Brokuł zielony surowy: 300 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Olej rzepakowy: 7 g (7 ml)  
Koperek surowy: 5 g  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Cytryna surowa: 25 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g

#### Przepis

Pstrąg przyprawiamy solą, pieprzem, plasterkami cytryny i posiekanym koperkiem. Przyprawioną rybę układamy na blaszkę i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 15 minut. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy na mniejsze kawałki, gotujemy w osolonej wodzie. Brokuła gotujemy, aż będzie miękki około 5-7 minut. Rybę podajemy z ziemniakami i brokułem.

**Kolacja** - 497 kcal - 10min



### Jaglanka z owocami i orzechami

\* Węglowodany: 107.2 Tłuszcze: 9 Białko: 11.7  
Błonnik: 9.3 WW: 9.8

#### Składniki

Banan surowy: 60 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Erytrytol: 10 g (1 x łyżka)  
Jagoda czarna surowa: 50 g ( $49\frac{3}{4}$  x szklanka)  
Malina mrożona: 50 g  
Nerkowiec surowy: 10 g  
Płatki jaglane: 70 g  
Jogurt soja naturalny: 100 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.

## Dzień 2

Łącznie kcal: 1999 kcal

**Węglowodany:** 269.9 **Tłuszcze:** 71.2 **Białko:** 91.9 **Błonnik:** 42.7 **WW:** 22.7

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

**Śniadanie** - 500 kcal - 15min



### Gryczanka na mleku roślinnym z czekoladą, orzechami, bananem i malinami

\* Węglowodany: 73.2 Tłuszcze: 20.3 Białko: 11.5  
Błonnik: 11.2 WW: 6.2

#### Składniki

Kasza gryczana: 40 g  
Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)  
Orzech włoski surowy: 10 g  
Czekolada gorzka: 20 g ( $2\frac{3}{4}$  x kostka)  
Masło orzechowe kremowe bez soli: 4 g  
Banan surowy: 45 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Malina mrożona: 80 g  
Mleko owsiane: 100 g (97 ml)

#### Przepis

Do rondelka wlewamy mleko roślinne i je gotujemy. W momencie gdy mleko się zagotuje dodajemy kaszę gryczaną, posiekane daktyle i gotujemy na wolnym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż zacznie się rozklejać, a całość zacznie gęstnieć. Gdy kasza się ugotuje, a całość zgęstnieje, dodajemy pokrojonego banana, masło orzechowe, maliny i pokruszoną czekoladę. Całość dokładnie mieszamy. Gotową gryczankę układamy do miski i posypujemy zmiksowanymi orzechami.

## II Śniadanie – 400 kcal – 30min



### Sałatka z bobu i awokado

\* Węglowodany: 46.7 Tłuszcze: 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)  
Syrup 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 wyluskać, następnie przelać do dużej miski, dodać pokrojone warzywa, dressing i wszystko delikatnie wymieszać. Podać z garścią posiekanej pietruszki.

## Obiad – 599 kcal – 60min



### Burgery buraczkowe z mozzarellą

\* Węglowodany: 78.3 Tłuszcze: 21.2 Białko: 27.2 Błonnik: 7.2 WW: 7.1

#### Składniki

Burak surowy: 50 g (3/4 x sztuka)  
Czosnek surowy: 2 g (3/4 x ząbek)  
Cebula biała surowa: 2 g  
Jajo kurze: 15 g (1/4 x sztuka)  
Pietruszka liście (natka) surowa: 20 g (1/4 x pęczek)  
Kasza jaglana: 70 g (1/4 x szklanka)  
Bulion warzywny wywar: 200 g (3/4 x szklanka)  
Mąka pszenżytnia pełnoziarnista: 8 g (1 x łyżka)  
Bułka tarta: 20 g (1/4 x szklanka)  
Sesam nasiona: 10 g (1 1/4 x łyżka)  
Ser mozzarella z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 50 g (1 3/4 x plaster)  
Sól stołowa: 0.25 g (3/4 x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (3/4 x szczypta)  
Zioła prowansalskie: 0.25 g (3/4 x szczypta)

#### Przepis

Kaszę jaglaną oplukać kilkakrotnie na sitku pod bieżącą wodą, a następnie przelać wrzątkiem. Zalać bulionem i gotować na małym ogniu do momentu, aż kasza wchłonie całą wodę, co jakiś czas mieszać, aby się nie przypaliła. Lekko ostudzić. Buraki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać i drobno posiekać. Czosnek obrać i precyzyjnie przez praskę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Kulki mozzarelli odsączyć z zalewy. Na talerz wsypać bułkę tartą i wymieszać z sezamem. W misce wymieszać: starte buraki, ugotowaną kaszę jaglaną, posiekaną natkę pietruszki, ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, posiekaną cebulkę, sól, pieprz, zioła. Wbić jajko, dodać mąkę i wyrobić jak mielone. Na dłoń nałożyć trochę masy, spłaszczyć, a na środku umieścić kulkę mozzarelli. Formułować kształt kuli tak, aby mozzarella pozostała w środku, a następnie obtoczyć w bułce tartej z sezamem. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 min., następnie przewrócić ostrożnie na drugą stronę i piec jeszcze 10–15 min.

**Kolacja** – 500 kcal – 5min



### Odżywcze smoothie truskawka-banan

\* Węglowodany: 71.7 Tłuszcze: 10.3 Białko: 34  
Błonnik: 7.4 WW: 6.4

#### Składniki

Banan surowy: 180 g (1 1/2 x sztuka)  
Len nasiona (ziarno): 8 g (3/4 x łyżka)  
Kefir 2% tłuszczu: 320 g (314 ml)  
Odżywka białkowa (białko serwatkowe w proszku): 25 g  
Truskawka mrożona: 120 g (10 1/2 x sztuka)

#### Przepis

Wszystkie składniki zblendować na jednolitą konsystencję.

## Dzień 3

Łącznie kcal: 1990 kcal

**Węglowodany:** 262.7 **Tłuszcze:** 70.4 **Białko:** 96 **Błonnik:** 41.4 **WW:** 22.2

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

**Śniadanie** – 485 kcal – 10min



### Pasta jajeczna z awokado

\* Węglowodany: 60.3 Tłuszcze: 21.4 Białko:  
18.3 Błonnik: 11.7 WW: 4.9

#### Składniki

Jajo kurze: 70 g (1 1/2 x sztuka)  
Awokado surowe: 80 g (1/2 x sztuka)  
Szcypiorek surowy: 7 g (1/4 x pęczek)  
Chleb żytni razowy: 100 g (3 1/4 x kromka)  
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy:  
15 g (1 x szklanka)  
Czarnuszka nasiona: 0.75 g (1/4 x łyżeczka)  
Sól stołowa: 0.25 g (3/4 x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)

#### Przepis

Awokado obrać i rozgnieść. Jajka pokroić w drobną kostkę. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać jogurt i ponownie wymieszać. Na koniec dodać pokrojony szczypiorek i czarnuszkę. Podawać z pieczywem żytnim.

**II Śniadanie** – 402 kcal – 10min



### Koktajl z buraka, kiwi i banana

\* Węglowodany: 72.5 Tłuszcze: 6.7 Białko: 16.7  
Błonnik: 7.8 WW: 6.5

#### Składniki

Burak surowy: 140 g (1 3/4 x sztuka)  
Kiwi surowe: 120 g (1 3/4 x sztuka)  
Banan surowy: 120 g (1 x sztuka)  
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy:  
35 g (2 1/2 x szklanka)  
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 240 g (241 1/2 x ml)  
Cytryna wyciśnięty sok: 2 g (1/4 x łyżeczka)

#### Przepis

Buraka i owoce umyć, osuszyć i obrać. Pokroić na mniejsze kawałki, dodać jogurt, mleko i sok z cytryny. Całość zmiksować blenderem. Podawać od razu po przygotowaniu.

**Obiad** – 600 kcal – 30min



## Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu

\* Węglowodany: 72 Tłuszcz: 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** – 503 kcal – 20min



## Sałatka z kuskusem

\* Węglowodany: 57.9 Tłuszcz: 14.1 Białko:

37.3 Błonnik: 7.7 WW: 5

### Składniki

Pietruszka liście (natka) surowa: 10 g ( $\frac{1}{4}$  x pęczek)  
Koperek surowy: 15 g ( $\frac{1}{4}$  x pęczek)  
Czosnek surowy: 2 g ( $\frac{3}{4}$  x ząbek)  
Chleb żytni razowy: 100 g (3 x kromka)  
Ser twarogowy chudy: 100 g  
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozii): 40 g (1 x kostka)  
Orzech włoski surowy: 15 g ( $\frac{1}{2}$  x garść)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 10 g (11 ml)  
Sól jodowana: 0.25 g  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ( $\frac{1}{2}$  x szczypta)

### Przepis

Oba sery przełożyć do miseczki i rozgnieść widelcem. Dodać posiekany koperek oraz natkę pietruszki. Następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, pieprz oraz odrobinę soli. Wymieszać. Orzechy sprzążyć na suchej patelni, posiekać i dodać do pasty. Na koniec dodać jogurt i wymieszać. Podawać z chlebem żytnim razowym.

# 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]	2000	1900 - 2100
białka [g]	94.19	75 - 100
tluszcze [g]	73.36	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	257.98	200 - 300
błonnik [g]	38.59	35 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	16.74	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	34.14	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	15.66	13.33 - 222.22
kwas linolowy [g]	12.02	8.89 - 222.22
kwas alfa-linolowy [g]	3.33	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	232.99	0 - 300
cynk [mg]	13.41	11 - 25
fosfor [mg]	1850.2	700 - 5000
jod [µg]	55.86	150 - 600
magnez [mg]	566.41	420 - 1000
mangan [mg]	7.3	2.3 - 9
miedź [mg]	2.25	0.9 - 5
potas [mg]	4259.45	3500 - 7000
selen [µg]	116.17	55 - 300
sól [mg]	1527.42	500 - 2300
wapń [mg]	1217.62	1200 - 2500
żelazo [mg]	19.51	10 - 25
witamina A [µg]	1173.16	900 - 4000
retinol [µg]	326.97	900 - 3000
tiamina [mg]	1.64	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	2.25	1.3 - 27
niacyna [mg]	19	16 - 35
witamina B5 [mg]	7.12	5 - 2000
witamina B6 [mg]	2.71	1.3 - 25
foliany [µg]	637.49	400 - 1000
witamina B12 [µg]	4.61	2.4 - 50
witamina C [mg]	360.5	90 - 1000
witamina D [µg]	2.73	15 - 100
witamina E [mg]	15.44	10 - 300
witamina K [µg]	425.08	65 - 4000
cholina [mg]	370.45	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: 120 g (1/4 x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 1100 g (1 3/4 x sztuka)
- Burak surowy: 200 g (2 1/2 x sztuka)
- Bób surowy: 240 g
- Cebula biała surowa: 140 g (1 1/4 x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 140 g (3/4 x sztuka)
- Cukinia surowa: 240 g (1 1/4 x sztuka)
- Czosnek surowy: 15 g (5 3/4 x ząbek)
- Fasola czerwona kidney surowa: 45 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 200 g
- Groszek zielony mrożony: 120 g
- Koperek surowy: 5 g
- Marchew surowa: 60 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 90 g (1/2 x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 180 g (1 1/2 x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Papryka żółta surowa: 60 g (1/2 x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 30 g (1/2 x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 1000 g (8 1/4 x sztuka)
- Pomidor czerwony surowy: 1000 g (8 1/4 x sztuka)
- Pomidor suszony: 15 g (7 x sztuka)
- Szczypiorek surowy: 35 g (1 1/2 x pęczek)
- Szpinak surowy: 140 g (14 1/4 x liść)
- Ziemiaki późne surowe: 280 g (1 1/4 x sztuka)

## Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 120 g (3/4 x sztuka)
- Banan surowy: 550 g (4 3/4 x sztuka)
- Cytryna surowa: 25 g (1/2 x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 50 g (49 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Granat pestki: 10 g
- Jagoda czarna surowa: 220 g
- Kiwi surowe: 120 g (1 3/4 x sztuka)
- Malina mrożona: 280 g
- Truskawka mrożona: 500 g (48 1/4 x sztuka)

## Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 380 g (367 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 320 g (314 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 1150 g (1119 ml)
- Odżywka białkowa (białko serwatkowe w proszku): 25 g
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 70 g (1 3/4 x kostka)
- Ser burrata (Ser z mleka krowiego): 100 g (3 3/4 x plaster)
- Ser mozzarella z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 140 g (4 3/4 x plaster)
- Ser twarogowy półtłusty: 60 g

## Przetwory zbożowe

- Bułka tarta: 20 g
- Chleb żytni razowy: 180 g (5 3/4 x kromka)
- Kasza bulgur: 70 g
- Kasza gryczana niepalona: 180 g
- Kasza jaglana: 280 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 80 g
- Kasza kuskus: 45 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron czterojajeczny kokardki mini: 160 g
- Mąka pszenżytnia pełnoziarnista: 8 g
- Płatki jaglane: 70 g
- Płatki owsiane: 140 g

## Inne produkty

- Bazylia świeża: 10 g (21 1/4 x liść)
- Bulion warzywny wywar: 550 g
- Czarnuszka nasiona: 0.75 g
- Czosnek granulowany: 0.25 g
- Ekstrakt waniliowy: 5 g
- Kurkuma mielona: 2 g
- Majonez: 6 g
- Mięta zielona świeża: 7 g
- Oregano suszone: 0.75 g
- Papryka ostra mielona: 0.75 g
- Pasta harissa: 1 g
- Pieprz czarny mielony: 3 g (7 ml)
- Pieprz ziołowy: 0.25 g
- Sól stołowa: 5 g (4 ml)
- Tofu ser sojowy: 300 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

## Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 2 g
- Czekolada gorzka: 20 g (2 3/4 x kostka)
- Erytrytol: 10 g
- Miód kwiatowy: 4 g (3 ml)
- Syrop klonowy: 50 g (39 ml)

## Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 20 g
- Orzech nerkowiec surowy: 35 g
- Orzech włoski surowy: 10 g
- Płatki migdałowe: 70 g

# Lista zakupów - cd

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

## Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko owsiane: 100 g (97 ml)
- Woda: 440 g (432 ml)

## Ryby i przetwory rybne

- Pstrąg surowy: 200 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym: 120 g

## Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 50 g
- Dynia pestki łuskane: 20 g
- Len nasiona (ziarno): 8 g
- Sezam nasiona: 10 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 8 g

## Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 40 g (45 ml)
- Oliwa z oliwek: 140 g (160 ml)

## Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak filet z piersi bez skóry: 160 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)

## Jaja

- Jajo kurcze: 240 g (5  $\frac{1}{2}$  x sztuka)

# Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



## Shake jagodowo-bananowy z nasionami chia

Napój migdałowy połączyć w kielichu blendera z jagodami i bananem pokrojonym na mniejsze kawałki. Dodać nasiona chia i sok wyciśnięty z cytryny. Zmiksować. Shake odstawić na 15 minut do lodówki. Podawać schłodzony. Udekorować świeżymi jeżynami i listkami świeżej mięty.



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

### Salatka z bobu i awokado

Salatki / Salatka warzywna



Poziom trudności: **łatwy**

Czas przygotowania: **30min**

Liczba sugerowanych porcji: **3**

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

Gęstość energetyczna: **104 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **6.3**

Węglowodany: **99.18 g**

Tłuszcze: **41.18 g**

Białka: **40.77 g**

### Przepis kulinarny

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. Przystudzony bób wyluskać, następnie przełożyć do dużej miski, dodać pokrojone warzywa, dressing i wszystko delikatnie wymieszać. Podać z garścią posiekanej pietruszki.

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

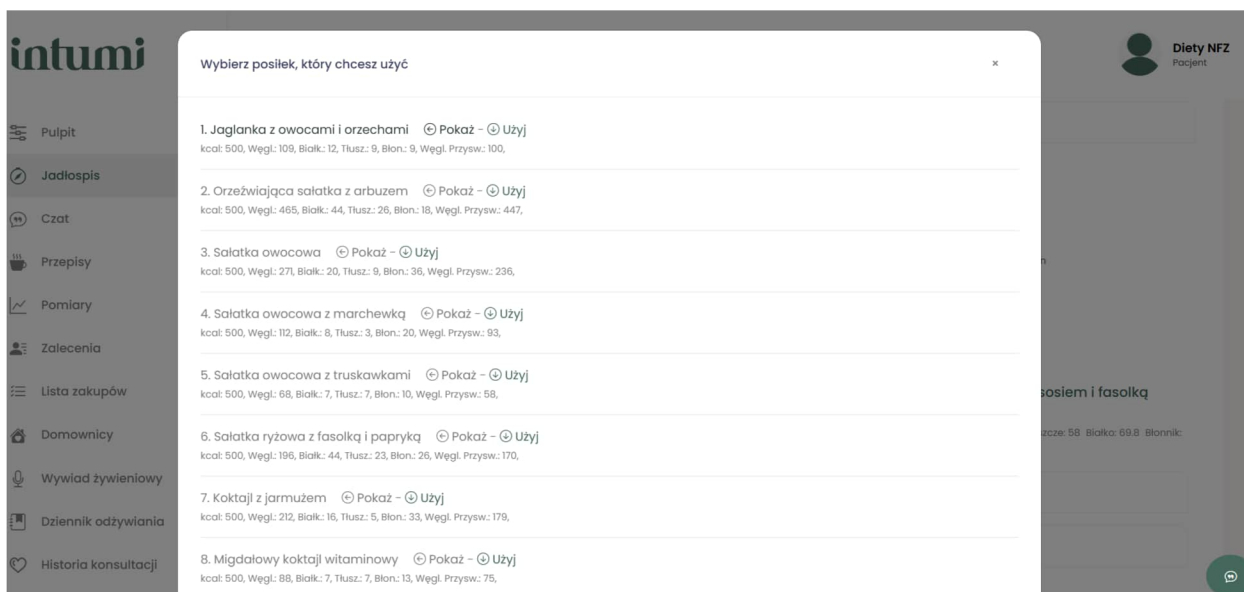
Edytuj

Usuń

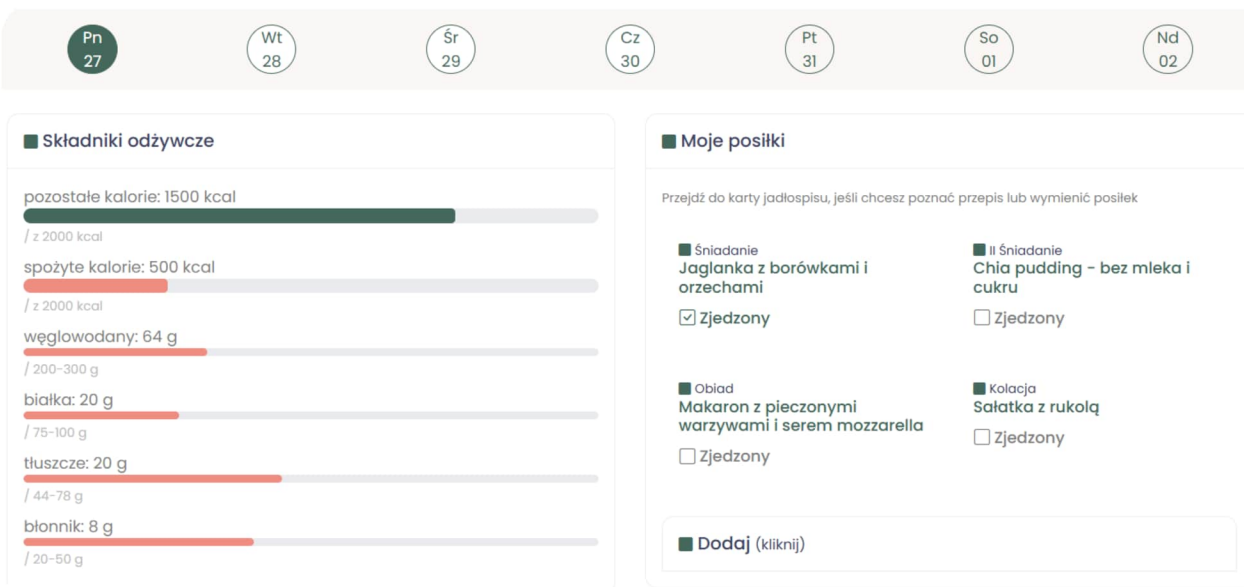
Uwzględniany/a w  
jadłospisie:

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