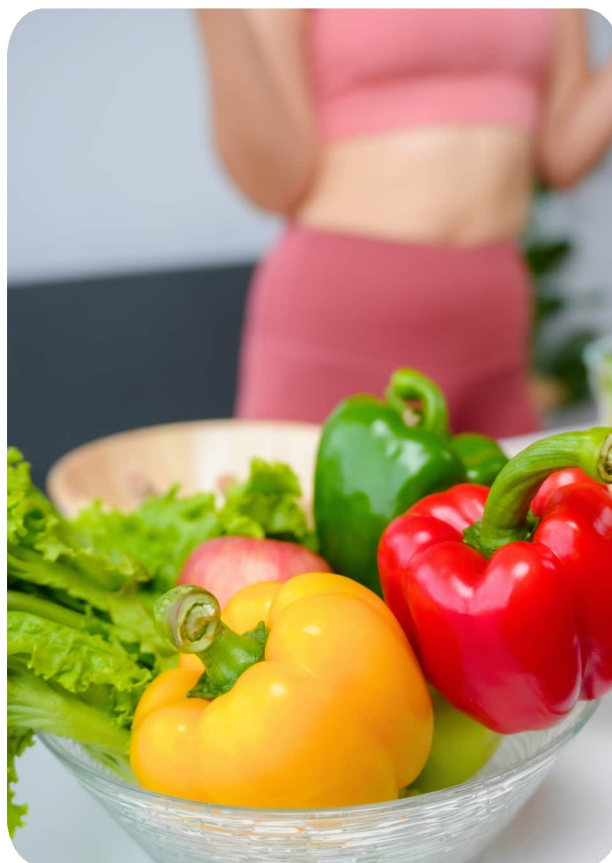




Dieta: PCOS

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta dla PCOS oparta na zasadach zdrowego odżywiania i działaniu przeciwzapalnym wspiera równowagę hormonalną oraz poprawia insulinowrażliwość. Jadłospis zawiera niski ładunek glikemiczny, dużo warzyw, zdrowych tłuszczów (oliwa z oliwek, orzechy, awokado) oraz białka roślinnego i chudego mięsa. Unika się cukrów prostych, przetworzonej żywności i tłuszczów trans. Szczególną rolę odgrywają kwasy omega-3, antyoksydanty i błonnik regulujący poziom glukozy. Dieta wspiera redukcję stanów zapalnych i pomaga kontrolować objawy PCOS, dbając o zdrowie metaboliczne i hormonalne.



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: 1984 kcal

Węglowodany: 259.5 **Tłuszcze:** 72.1 **Białko:** 91.8 **Błonnik:** 42.4 **WW:** 21.4

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

Śniadanie – 484 kcal – 10min



Pasta jajeczna z awokado

* Węglowodany: 60.8 Tłuszcze: 21.4 Białko: 17.5 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 naturalny 2% tłuszczu: 15 g (15 ml)
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 szcypiorek i czarnuszkę. Podawać z pieczywem żytnim.

II Śniadanie – 400 kcal – 45min



Zupa z soczewicy

* Węglowodany: 60.7 Tłuszcze: 8.3 Białko: 25.3 Błonnik: 10.1 WW: 4.8

Składniki

Pomidor czerwony surowy: 50 g (1/2 x sztuka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 10 g (1/4 x pęczek)
Cebula biała surowa: 45 g (1/2 x sztuka)
Soczewica żółta surowa: 90 g (1/2 x szklanka)
Woda: 400 g (392 1/2 x ml)
Oliwa z oliwek: 5 g (1/2 x łyżka)
Sól stołowa: 0.5 g (1 1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Papryka słodka mielona: 0.25 g (3/4 x szczypta)
Papryka ostra mielona: 0.25 g (3/4 x szczypta)

Przepis

Soczewicę zalać wodą i odstawić na całą noc. Pomidora przekroić na pół i zetrzeć na tarce. Cebulę oraz natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać odrobinę oliwy z oliwek, dodać odsączoną soczewicę, pomidora oraz cebulę. Smażyć przez chwilę. Następnie dodać posiekaną natkę, i doprawić do smaku solą, pieprzem oraz paprykami. Całość smażyć jeszcze przez kilka minut, a następnie zalać wrzątkiem. Gotować pod przykryciem przez ok. 20–30 minut.

Obiad – 600 kcal – 50min



Pieczone frytki z łososiem i fasolką szparagową

* Węglowodany: 69.2 Tłuszcze: 24.6 Białko: 29.6 Błonnik: 7.3 WW: 6.2

Składniki

Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
Cytryna surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
Czosnek granulowany: 2 g
Łosoś surowy: 100 g (3/4 x sztuka)
Oliwa z oliwek: 9 g (10 1/2 x ml)
Ziemniaki średnie surowe: 320 g (1 1/2 x sztuka)
Zioła prowansalskie: 3 g

Przepis

Fasolkę ugotować w wodzie lub na parze. Piekarnik nagrzać do 200 stopni, górą. Ziemniaki obrać, pokroić w słupki, wymieszać z oliwą i przyprawami. Rybę (z plasterkiem cytryny) i ziemniaki ułożyć na blaszce. Piec około 30 minut.

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 ($\frac{1}{2}$ 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: 2081 kcal

Węglowodany: 212 Tłuszcze: 100.9 Białko: 101.5 Błonnik: 38.8 WW: 17.2

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

Śniadanie – 500 kcal – 30min



Omelet na słodko z twarogiem i owocami

* Węglowodany: 40.8 Tłuszcze: 28 Białko: 23.1 Błonnik: 3.4 WW: 3.7

Składniki

Jajo kurze: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Banan surowy: 80 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Mąka owsiana pełnoziarnista bezglutenowa: 10 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 45 g ($\frac{1}{4}$ x ml)
Ser twarogowy chudy: 60 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 10 g (10 ml)
Cukier waniliowy: 3 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Cukier: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)
Olej rzepakowy: 20 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Borówka amerykańska surowa: 35 g ($\frac{3}{4}$ x garść)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Jajka ubić ze szczyptą soli i zwykłym cukrem. Mleko wlać do szczelnie zamkniętego naczynia i potrząsać przez około 10 sekund w celu spienienia go. Do jajek dodać mąkę i spienione mleko, całość ubijać do połączenia składników. Przygotowane w poprzednich etapach ciasto smażyć przez około 10 minut na oleju, na płycie grzewczej ustawionej na średni poziom, aby omelet dobrze się ściął, ale nie przypalił. Następnie delikatnie odwrócić omelet na drugą stronę i smażyć aż się całkowicie zetnie. Twaróg rozgnieść z cukrem wanilinowym, jogurtem i świeżo mielonym pieprzem. Borówki umyć, banan obrać i pokroić na plastry. Na usmażony omelet nałożyć w dowolny sposób twaróg i owoce.

II Śniadanie – 600 kcal – 50min



Zupa jarzynowa z soczewicą

* Węglowodany: 131.9 Tłuszcze: 2.7 Białko: 22.8 Błonnik: 21.8 WW: 11

■ Składniki

Marchew surowa: 70 g (1 1/4 x sztuka)
Pietruszka korzeń surowy: 70 g (1/2 x sztuka)
Seler korzeniowy surowy: 90 g (1/4 x sztuka)
Ziemniaki średnie surowe: 480 g (2 1/4 x sztuka)
Liść laurowy: 0.25 g
Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
Szczypiorek surowy: 7 g (1/4 x pęczek)
Soczewica zielona surowa: 35 g (2 3/4 x łyżka)
Kolendra nasiona mielone: 1 g (1/2 x łyżeczka)
Bazylii suszona: 0.75 g (1/2 x łyżeczka)
Kurkuma mielona: 1 g (1/4 x łyżeczka)
Sól stołowa: 0.75 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/4 x szczypta)

■ Przepis

Warzywa obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, pietruszkę i marchewkę w talarki, selera zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Warzywa zalać wodą. Zagotować. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, kolendrę, bazylię, kurkumę oraz soczewicę. Całość wymieszać i gotować na małym ogniu, do miękkości warzyw. Na koniec całość doprawić do smaku, dodać posiekaną natkę pietruszki.

Obiad – 400 kcal – 30min



Pieczony łosoś z jarzynami

* Węglowodany: 14.4 Tłuszcze: 26.2 Białko: 30.1 Błonnik: 7 WW: 0.7

■ Składniki

Łosoś surowy filet bez skóry: 120 g (3/4 x sztuka)
Oliwa z oliwek: 6 g (7 ml)
Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony: 180 g
Sesam biały nasiona: 6 g
Sól stołowa: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.5 g (1 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.

Kolacja – 581 kcal – 10min



Salatka z rukolą

* Węglowodany: 24.9 Tłuszcze: 44 Białko: 25.5 Błonnik: 6.6 WW: 1.8

■ Składniki

Oliwa z oliwek: 15 g (19 ml)
Pomidor koktajlowy surowy: 260 g
Rukola surowa: 90 g
Słonecznik nasiona łuskane: 35 g
Ser mozzarella kulka niskotłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 50 g (1/4 x kulka)

■ Przepis

Pomidory koktajlowe i rukolę umyć i osuszyć. Słonecznik prażyć przez 3 minuty na suchej patelni. Wsypać uprzednio rozdrobnione i umyte składniki do miski, wymieszać je z prażonym słonecznikiem. Na koniec połączyć łyżką oleju.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2000 kcal

Węglowodany: 280.2 **Tłuszcze:** 62.7 **Białko:** 92.4 **Błonnik:** 31.7 **WW:** 24.8

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

Śniadanie - 500 kcal - 15min



Bajgiel z awokado i wędzonym łososiem

* Węglowodany: 54.3 Tłuszcze: 21 Białko: 25.2
Błonnik: 9.2 WW: 4.5

Składniki

Dynia pestki łuskane: 7 g
Awokado surowe: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Łosoś wędzony: 70 g ($2\frac{1}{4}$ x plaster)
Bajgiel wielozłarnisty: 120 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cytryna wyciśnięty sok: 7 g (7 x ml)
Ogórek gruntowy surowy: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)

Przepis

Awokado przekroić, wydobyć pestkę i obrać. Gotowy miąższ rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny i doprawić wedle uznania. Pastę podać na kanapkę z dodatkiem łososia, ogórka i pestek dyni.

II Śniadanie - 500 kcal - 10min



Smoothie truskawkowo-bananowe

* Węglowodany: 90.9 Tłuszcze: 9.6 Białko: 17.1
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 ($290\frac{1}{2}$ 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.

Obiad - 400 kcal - 30min



Dietetyczny burger drobiowy z awokado

* Węglowodany: 30.2 Tłuszcze: 18.4 Białko: 30.7 Błonnik: 4.8 WW: 2.5

Składniki

Awokado surowe: 40 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Pomidor czerwony surowy: 15 g
Bułka grahamka: 45 g (1 x sztuka)
Szcypiorek surowy: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Rukola surowa: 4 g ($\frac{1}{2}$ x garść)
Indyk mięso mielone: 140 g
Sól stołowa: 0.5 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Rozgrzać patelnię grillową. W dużej misce wymieszać mięso, pokrojone w kostkę awokado, szczypiorek i przyprawy. Uformować 4 kotleciki i grillować na patelni (lub w piekarniku w temperaturze 180 stopni - funkcja grilla), przez około 4-6 minut z każdej strony. Bułki przekroić na pół i przełożyć mięsem, plasterkami pomidorów oraz rukolą.

Kolacja - 500 kcal - 20min



Jaglanka z pastą tahini i bananem

* Węglowodany: 93.9 Tłuszcze: 9.5 Białko: 14.3
Błonnik: 7.7 WW: 8.6

■ Składniki

Banan surowy: 120 g (1 x sztuka)
Kasza jaglana: 70 g
Miód wielokwiatowy: 7 g (1 x łyżeczka)
Pasta sezamowa tahini: 10 g (2 x łyżeczka)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 90 g (86 ml)
Malina surowa: 40 g (1 x garść)

■ Przepis

Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem, aby pozbyć się charakterystycznej goryczki, a następnie ugotować. W oddzielnym naczyniu zblendować jogurt z pastą tahini, bananem i miodem. Przystudzoną kaszę wymieszać z jogurtowo-bananowym sosem. Podawać z malinami.

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
białka [g]	98.15	75 - 125
tłuszcze [g]	83.02	55.56 - 88.89
węglowodany [g]	236.41	200 - 275
błonnik [g]	40.95	25 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	15.95	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	41.35	22.22 - 44.44
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	18.12	26.67 - 26.67
kwas linolowy [g]	14.02	8.89 - 222.22
kwas alfa-linolowy [g]	2.57	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	251.62	300 - 300
cynk [mg]	14.22	11 - 25
fosfor [mg]	1892.38	700 - 5000
jod [µg]	57.42	150 - 600
magnez [mg]	562.44	400 - 1000
mangan [mg]	6.84	2.3 - 9
miedź [mg]	2.41	0.9 - 5
potas [mg]	4617.38	3500 - 7000
selen [µg]	98.41	55 - 300
sól [mg]	2178	1500 - 2300
wapń [mg]	1047.88	1000 - 2500
żelazo [mg]	18.64	10 - 25
witamina A [µg]	1214.91	900 - 4000
retinol [µg]	225.8	900 - 3000
tiamina [mg]	1.91	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	1.92	1.3 - 27
niacyna [mg]	25.59	16 - 35
witamina B5 [mg]	9.41	5 - 2000
witamina B6 [mg]	4.45	1.3 - 25
foliany [µg]	625.82	400 - 1000
witamina B12 [µg]	3.89	2.4 - 50
witamina C [mg]	271.65	90 - 1000
witamina D [µg]	6.99	15 - 100
witamina E [mg]	18.5	10 - 300
witamina K [µg]	465.41	65 - 4000
cholina [mg]	373.14	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: 550 g (1 x sztuka)
- Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony: 180 g
- Bób surowy: 240 g
- Cebula biała surowa: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cukinia surowa: 480 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 25 g (7 $\frac{3}{4}$ x ząbek)
- Fasola czerwona kidney surowa: 60 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
- Groszek zielony mrożony: 380 g
- Marchew surowa: 120 g (2 x sztuka)
- Ogórek gruntowy surowy: 200 g (1 x sztuka)
- Papryka chili mielona: 0.25 g
- Papryka czerwona surowa: 280 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Passata pomidorowa klasyczna: 100 g
- Pieczarka biała surowa: 100 g (5 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pietruszka korzeń surowy: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 500 g (4 x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 340 g
- Rukola surowa: 100 g
- Seler korzeniowy surowy: 90 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Soczewica żółta surowa: 120 g
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu: 40 g
- Szczypiorek surowy: 15 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Ziemniaki średnie surowe: 800 g (3 $\frac{3}{4}$ x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Bajgiel wielozłazisty: 120 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Bułka grahamka: 100 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Chleb żytni razowy: 280 g (8 $\frac{1}{2}$ x kromka)
- Grzanki: 30 g
- Kasza bulgur: 60 g
- Kasza gryczana niepalona: 180 g
- Kasza jaglana: 70 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
- Kasza orkiszowa: 70 g
- Komosa ryżowa ziarno: 45 g
- Mąka owsiana pełnoziarnista bezglutenowa: 40 g
- Płatki jaglane: 70 g
- Płatki owsiane: 80 g

Nasiona i ziarna

- Dynia pestki łuskane: 30 g
- Kolendra nasiona mielone: 1 g
- Pasta sezamowa tahini: 10 g
- Sezam biały nasiona: 6 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 45 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 3 g
- Bazylia świeża: 20 g (35 x liść)
- Bulion warzywny wywar: 500 g
- Czarnuszka nasiona: 0.75 g
- Czosnek granulowany: 2 g
- Imbir mielony: 0.25 g
- Krewetka tygrysia: 120 g (4 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Kurkuma mielona: 1 g
- Liść laurowy: 0.25 g
- Majonez: 25 g
- Mięta zielona świeża: 9 g
- Musztarda francuska: 6 g
- Oregano suszone: 2 g
- Papryka ostra mielona: 0.25 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g (3 ml)
- Pieprz czarny ziarno: 0.75 g
- Proszek do pieczenia: 2 g
- Przyprawa do sałatek: 0.5 g
- Rozmaryn suszony: 0.5 g
- Sos balsamiczny: 8 g (8 ml)
- Sos pesto zielone: 8 g
- Sól stołowa: 5 g (5 ml)
- Tofu ser sojowy: 80 g
- Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
- Zioła prowansalskie: 4 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 360 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Banan surowy: 550 g (4 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 80 g
- Cytryna surowa: 20 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 60 g (55 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Granat pestki: 15 g
- Limonka surowa: 20 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Malina surowa: 260 g
- Oliwka zielona surowa: 10 g
- Truskawka surowa: 140 g (12 x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 260 g (264 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 300 g (290 ml)
- Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu: 45 g (44 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 180 g (171 ml)
- Ser mozzarella kulka niskotłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 340 g (2 x kulka)
- Ser parmezan tarty (Ser z mleka krowiego): 10 g
- Ser twarogowy chudy: 60 g

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: 200 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 15 g

Mięso i przetwory mięsne

- Indyk mięso mielone: 140 g
- Kurczak pierś bez skóry: 200 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko owsiane: 100 g (97 ml)
- Woda: 1300 g (1323 ml)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 4 g
- Czekolada gorzka: 20 g ($2\frac{3}{4}$ x kostka)
- Erytrytol: 10 g
- Miód lipowy: 10 g (7 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Łosoś surowy: 220 g ($1\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Łosoś wędzony: 70 g ($2\frac{1}{4}$ x plaster)

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 80 g (89 ml)
- Oliwa z oliwek: 160 g (175 ml)

Jaja

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

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 4 g
- Mąka kokosowa: 9 g
- Orzech nerkowiec surowy: 35 g
- Orzech włoski surowy: 10 g

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



Salatka tabbouleh

Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie dobrze odcedzić i wyspać do miski. Sparzyć pomidora, wykroić szypułkę i obrać go ze skórki. Pokroić na ćwiartki, a następnie usunąć miąższ z nasionkami. Twardą część pomidora pokroić w kostkę. Przełożyć do miski. Oplukać dokładnie, a następnie osuszyć natkę pietruszki i szczypiorek. Poszatkować osobno i wyspać oba składniki do miski. Doprawić cynamonem, solą i pieprzem. Wlać też sok wyci...



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

Surówka z białej kapusty z jabłkiem

Salatki / Salatka warzywna



Poziom trudności: **Łatwy**

Czas przygotowania: **10min**

Liczba sugerowanych porcji: **4**

Pory spożycia: **Podwieczorek, Przekąska,**

Gęstość energetyczna: **66 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **4.8**

Węglowodany: **67.11 g**

Tłuszcze: **28.82 g**

Białka: **9.72 g**

Przepis kulinarny

Z białej kapusty usunąć wierzchnie liście. Kapustę przekroić na ćwiartki, z której usunąć twardy głąb. Resztę cienko poszatkować i przełożyć do sporej miski. Marchewkę obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki prosto do kapusty. Posolić i dłońmi ugniatać kapustę aż będzie wilgotna i puści sok. Jabłko umyć, obrać, przekroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Jabłko zetrzeć na większych oczkach tarki. Dodać do kapusty. Doprawić solą, pieprzem i cukrem. Dodać sok z cytryny i oliwę z oliwek. Dokładnie wymieszać i odstawić na minimum godzinę (najlepiej min. 4 godziny) przed podaniem.

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

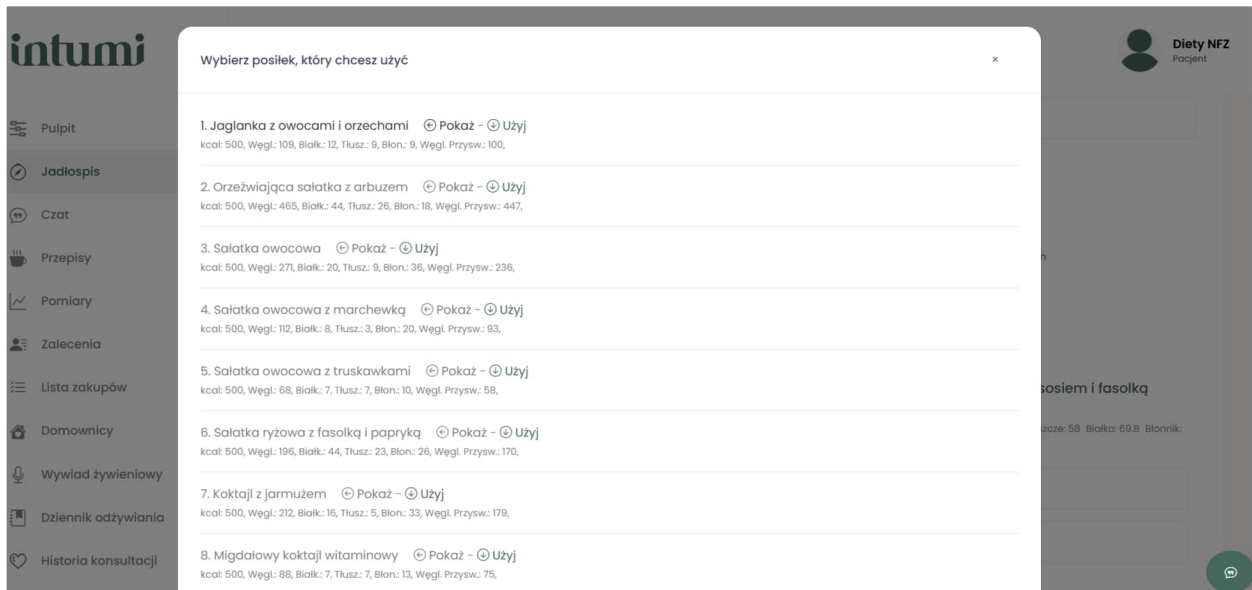
Julia 1769 kcal

Edytuj Usun

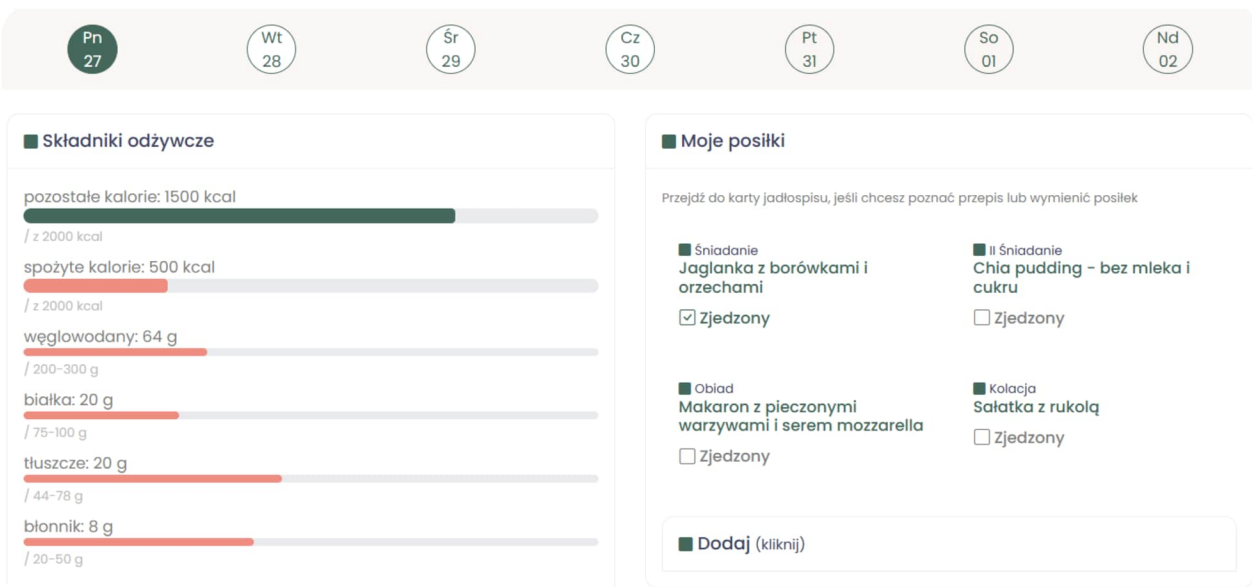
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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