



Dieta: Podwyższony cholesterol

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta opiera się na zasadach zdrowego odżywiania ze zwróceniem szczególnej uwagi na wybór dobrych dla zdrowia serca kwasów tłuszczowych nienasyconych. W diecie występuje wysoka ilość warzyw i owoców, nasion, pestek, orzechów, olejów roślinnych oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych. W diecie bardzo istotne jest ograniczenie sodu (w postaci soli) oraz przetworzonego czerwonego mięsa.



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: 2011 kcal

Węglowodany: 240 **Tłuszcze:** 83.9 **Białko:** 102.3 **Błonnik:** 49.5 **WW:** 17.9

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

Śniadanie – 500 kcal – 15min



Tofucznicza z awokado i czarnuszką

* Węglowodany: 27.9 Tłuszcze: 31 Białko: 34.3

Błonnik: 11.2 WW: 1.3

Składniki

Tofu ser sojowy: 260 g
Cebula biała surowa: 60 g (1/2 x sztuka)
Mleko sojowe: 60 g (55 ml)
Sól stołowa: 0.5 g (1/2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 1 g (3 ml)
Awokado surowe: 100 g (3/4 x sztuka)
Kurkuma mielona: 2 g (3/4 x łyżeczka)
Czarnuszka nasiona: 2 g (3/4 x łyżeczka)
Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 15 g (1/2 x łyżka)
Cytryna wyciśnięty sok: 20 g (1/2 x łyżka)

Przepis

Kostkę tofu pokruszyć lub opcjonalnie rozgnieć widelcem i wymieszać z mlekiem roślinnym. Awokado pokroić i skropić sokiem z cytryny. Cebulę posiekać w drobną kostkę i zeszklić na rozgrzanej patelni, ewentualnie podlać małą ilością wody. Kiedy cebula będzie już zarumieniona, dodać awokado i pokruszone tofu. Dorzucić płatki drożdżowe i przyprawy. Całość dusić 3–5 minut. Na koniec posypać czarnuszką.

II Śniadanie – 411 kcal – 20min



Kakaowa jaglanka z wiórkami kokosowymi i sezamem

* Węglowodany: 57.2 Tłuszcze: 13.3 Białko: 17.9

Błonnik: 4.8 WW: 5.2

Składniki

Kasza jaglana: 70 g
Wiórki kokosowe: 10 g (1/3 x łyżka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 90 g (84 ml)
Kakao 16% w proszku: 3 g (1/2 x łyżka)
Sesam nasiona: 5 g (1/2 x łyżka)

Przepis

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Przełożyć do miseczki. Dodać jogurt i wymieszać. Dodać kakao i wiórki kokosowe. Wymieszać ponownie. Sezam uprażyć na patelni i posypać nim jaglankę.

Obiad – 600 kcal – 30min



Niskokaloryczna zupa krem z brokułów i szpinaku

* Węglowodany: 64 Tłuszcze: 30 Białko: 33

Błonnik: 25.4 WW: 3.1

Składniki

Brokuł zielony surowy: 650 g (1 x sztuka)
Cebula biała surowa: 120 g (1 x sztuka)
Czosnek surowy: 10 g (3 1/4 x ząbek)
Szpinak surowy: 220 g (21 1/2 x liść)
Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)
Bulion warzywny wywar: 550 g (538 3/4 x ml)
Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (1 x łyżka)
Płatki migdałowe: 20 g
Oregano suszone: 1 g (1/2 x łyżeczka)
Sól stołowa: 2 g (1/4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.5 g (3/4 x szczypta)

Przepis

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić w garnku na łyżce oliwy, ciągle mieszając, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażyć jeszcze chwilę. Zalać czosnek i cebulę bulionem i dodać różyczki brokuła. Gotować około 10–15 minut i dodać szpinak oraz oregano. Gotować kilka minut, aż szpinak zwiędnie. Zmiksować wszystko blenderem, dodać sok z cytryny i doprawić zupełną solą i pieprzem. Płatki migdałowe podprażyć na suchej patelni, ciągle mieszając i dodać do misek z zupą.

Kolacja – 500 kcal – 10min



Smoothie truskawkowo-banane

* 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 1/2 x sztuka)

Kefir 2% tłuszczu: 300 g (290 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.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2009 kcal

Węglowodany: 211.6 **Tłuszcze:** 93 **Białko:** 95.3 **Błonnik:** 32.5 **WW:** 17.7

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

Śniadanie – 511 kcal – 20min



Jaglanka z pastą tahini i bananem

* Węglowodany: 91.9 Tłuszcze: 9.4 Białko: 19.3

Błonnik: 7.7 WW: 8.4

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 grecki naturalny niskotłuszczowy:

90 g (86 ml)

Malina mrożona: 40 g

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.

II Śniadanie – 398 kcal – 25min



Sałatka z truskawkami i krewetkami

* Węglowodany: 18.3 Tłuszcze: 29.6 Białko:

17.5 Błonnik: 5.9 WW: 1.2

Składniki

Krewetka królewska gotowana: 50 g (1/4 x sztuka)

Malina mrożona: 25 g

Truskawka surowa: 50 g (4 1/4 x sztuka)

Truskawka surowa: 50 g (4 1/4 x sztuka)

Rukola surowa: 100 g

Mięta zielona świeża: 8 g (1/4 x garść)

Oliwa z oliwek: 25 g (2 x łyżka)

Woda: 25 g (1 1/2 x łyżka)

Koper ogrodowy suszony: 0.25 g (1/4 x łyżeczka)

Cytryna wyciśnięty sok: 1 g (1/4 x łyżeczka)

Sok malinowy: 8 g (1/2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)

Sól stołowa: 0.5 g (1 x łyżeczka)

Oregano suszone: 0.25 g (1 x szczypta)

Bazylija suszona: 0.25 g (1 x szczypta)

Czosnek granulowany: 0.25 g (1 x szczypta)

Przepis

Przyprawy wymieszać z 3 łyżkami wody, oliwą oraz sokiem malinowym i sokiem z cytryny. Truskawki pokroić w plastry. Arbuza pokroić w mniejsze kawałki, a następnie również w plastry. Maliny pozostawić w całości. W dużej misce delikatnie wymieszać wszystkie składniki razem – owoce, krewetki, liście rukoli oraz mięty. Wymieszaną sałatkę polać przygotowanym sosem i posypać pieprzem. Sałatkę najlepiej podawać schłodzoną.

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 (1/4 x sztuka)
Makaron pełnoziarnisty: 30 g
Cebula biała surowa: 20 g (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 stołowa: 0.5 g (1 x szczypta)
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. Podsmżyć pokrojonego w kostkę i obtoczonego w przyprawach łososia. Po chwili dodać drobno poszatkowaną cebulę. Po ok. 10 minutach dodać brokuły oraz pesto. Chwilę przed końcem duszenia dodać makaron, zalać całość śmietaną i wymieszać.

Kolacja – 500 kcal – 25min



Sałatka 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 (1/4 x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 30 g (1/4 x sztuka)
Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
Fasola czerwona kidney surowa: 60 g
Granat pestki: 15 g (1 1/4 x łyżka)
Słonecznik nasiona łuskane: 10 g (1 1/4 x łyżka)
Mięta zielona świeża: 9 g (1/4 x garść)
Cytryna wyciśnięty sok: 9 g (1/2 x łyżka)
Oliwa z oliwek: 10 g (3/4 x łyżka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 1 g
Sól stołowa: 0.25 g (1/4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.75 g (1/4 x szczypta)

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 przełożyć 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 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.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2019 kcal

Węglowodany: 233.3 **Tłuszcze:** 75.9 **Białko:** 119.9 **Błonnik:** 33.6 **WW:** 20

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

Śniadanie - 500 kcal - 15min



Jaglanka z masłem orzechowym

* Węglowodany: 81.3 Tłuszcze: 15.1 Białko: 14.4

Błonnik: 5.2 WW: 7.6

Składniki

Banan surowy: 90 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Kasza jaglana: 80 g
Masło orzechowe kremowe bez soli: 25 g
(1 $\frac{1}{2}$ x łyżka)

Przepis

Ugotować kaszę jaglaną zgodnie z opisem na opakowaniu. Przełożyć ugotowaną kaszę do miseczki, rozsmarować masło orzechowe na gorącej kaszy - tak by się rozpuściło. Pokroić banana na wierzch.

II Śniadanie - 419 kcal - 15min



Salata z sosem z jogurtu i sera feta

* Węglowodany: 12.9 Tłuszcze: 23.9 Białko:

38.9 Błonnik: 1.8 WW: 1.1

Składniki

Czosnek surowy: 5 g ($\frac{1}{4}$ x ząbek)
Salata lodowa surowa: 120 g
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 120 g (3 $\frac{1}{2}$ x kostka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 160 g (152 ml)

Przepis

Salatę lodową umyć, odsączyć i porwać palcami. Jogurt i 100 g sera feta zmiksować blenderem na gładki sos, dodać przeciśnięte ząbki czosnku, wymieszać. Pozostałe 50 g sera pokroić w słupki. Na półmisku rozłożyć salate, na salate wyłożyć sos i posypać słupkami sera feta.

Obiad - 600 kcal - 30min



Miruna z ryżem i warzywami

* Węglowodany: 76.3 Tłuszcze: 16.2 Białko:

43.4 Błonnik: 11.6 WW: 6.5

Składniki

Miruna surowa filet bez skóry: 200 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Oliwa z oliwek: 15 g (15 ml)
Ryż brązowy: 70 g
Mieszanka warzywna z przyprawami mrożona: 280 g
Cytryna wyciśnięty sok: 8 g (8 ml)

Przepis

Filet z miruny nasmarować $\frac{1}{2}$ łyżki oliwy i polać sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gotową rybę podawać z ugotowanym ryżem oraz wcześniej przygotowanymi warzywami na patelni. Całość poleć oliwą.

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)

Dynia 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.

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]	1988	1900 - 2100
białka [g]	99.71	75 - 100
tluszcze [g]	74.35	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	253.58	200 - 300
błonnik [g]	37.24	25 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	19.71	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	33.98	22.22 - 44.44
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	14.13	26.67 - 26.67
kwas linolowy [g]	10.54	8.89 - 222.22
kwas alfa-linolowy [g]	2.06	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	262.04	300 - 300
cynk [mg]	14.28	11 - 25
fosfor [mg]	1881.37	700 - 5000
jod [µg]	98.8	150 - 600
magnez [mg]	533.19	400 - 1000
mangan [mg]	6.68	2.3 - 9
miedź [mg]	2.34	0.9 - 5
potas [mg]	4678.96	3500 - 7000
selen [µg]	115.83	55 - 300
sól [mg]	1772.04	1500 - 2300
wapń [mg]	1233.93	1000 - 2500
żelazo [mg]	20.32	10 - 25
witamina A [µg]	1475.66	900 - 4000
retinol [µg]	264.91	900 - 3000
tiamina [mg]	1.85	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	2.23	1.3 - 27
niacyna [mg]	23.04	16 - 35
witamina B5 [mg]	12	5 - 2000
witamina B6 [mg]	5.85	1.3 - 25
foliany [µg]	713.07	400 - 1000
witamina B12 [µg]	5.18	2.4 - 50
witamina C [mg]	328.99	90 - 1000
witamina D [µg]	6.29	15 - 100
witamina E [mg]	14.08	10 - 300
witamina K [µg]	624.75	65 - 4000
cholina [mg]	406.04	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: 950 g (1 1/2 x sztuka)
- Cebula biała surowa: 260 g (2 1/4 x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 30 g (1/4 x sztuka)
- Cukinia surowa: 60 g (1/4 x sztuka)
- Czosnek surowy: 25 g (8 1/4 x ząbek)
- Fasola czerwona kidney surowa: 60 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
- Groszek zielony mrożony: 340 g
- Koncentrat pomidorowy 30%: 9 g
- Koperek surowy: 0.25 g
- Marchew surowa: 100 g (1 1/2 x sztuka)
- Mieszanka warzywna z przyprawami mrożona: 280 g
- Ogórek zielony surowy: 260 g (1 1/4 x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 60 g (1/2 x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 15 g (1/4 x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 280 g (2 1/4 x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 140 g
- Rukola surowa: 100 g
- Rzodkiewka surowa: 20 g
- Sałata lodowa surowa: 120 g
- Szczypiorek surowy: 10 g (1/2 x pęczek)
- Szpinak surowy: 460 g (45 1/2 x liść)
- Ziemniaki średnie surowe: 900 g (4 1/4 x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Chleb żytni razowy: 340 g (10 3/4 x kromka)
- Grzanki: 25 g
- Kasza gryczana niepalona: 45 g
- Kasza jaglana: 260 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron pełnoziarnisty: 120 g
- Mąka pszenna typ 500: 10 g
- Płatki jaglane: 70 g
- Płatki owsiane: 90 g
- Ryż brązowy: 70 g

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 500 g (485 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 600 g (582 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 400 g (401 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 120 g (3 1/2 x kostka)
- Ser burrata (Ser z mleka krowiego): 100 g (3 3/4 x plaster)
- Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 120 g (4 x plaster)
- Ser twarogowy chudy: 240 g
- Śmietana 12% tłuszczu: 100 g (120 ml)

Inne produkty

- Bazylia suszona: 0.25 g
- Bazylia świeża: 20 g (35 x liść)
- Budyń w proszku: 20 g
- Bulion warzywny wywar: 950 g
- Czarnuszka nasiona: 3 g
- Czosnek granulowany: 3 g
- Koper ogrodowy suszony: 0.25 g
- Krewetka królewska gotowana: 50 g (1/4 x sztuka)
- Kurkuma mielona: 2 g
- Mięta zielona świeża: 15 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Oregano suszone: 2 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g (5 ml)
- Sos pesto czerwone: 10 g
- Sól stołowa: 5 g (4 ml)
- Tofu ser sojowy: 340 g
- Tymianek suszony: 0.5 g
- Zioła prowansalskie: 4 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 260 g (1 3/4 x sztuka)
- Banan surowy: 600 g (5 1/4 x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 50 g
- Cytryna surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 60 g (54 ml)
- Granat pestki: 15 g
- Jabłko surowe: 360 g (2 x sztuka)
- Kiwi surowe: 280 g (4 x sztuka)
- Limonka surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
- Malina mrożona: 320 g
- Truskawka surowa: 300 g (25 1/4 x sztuka)

Nasiona i ziarna

- Dynia pestki łuskane: 25 g
- Pasta sezamowa tahini: 10 g
- Sezam nasiona: 5 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 15 g (30 ml)
- Słonecznik nasiona łuskane: 10 g

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko sojowe: 60 g (55 ml)
- Sok malinowy: 8 g (8 ml)
- Woda: 480 g (477 ml)

Lista zakupów - cd

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

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 25 g
- Orzech nerkowiec surowy: 35 g
- Płatki migdałowe: 20 g
- Wiórki kokosowe: 10 g

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 30 g

Ryby i przetwory rybne

- Miruna surowa filet bez skóry: 200 g ($3\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Łosoś surowy: 260 g ($1\frac{3}{4}$ x sztuka)

Tłuszcze jadalne

- Masło bez soli: 10 g
- Olej rzepakowy: 8 g (9 ml)
- Oliwa z oliwek: 160 g (167 ml)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Erytrytol: 15 g
- Kakao 16% w proszku: 3 g
- Miód wielokwiatowy: 30 g (22 ml)

Mięso i przetwory mięsne

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

Jaja

- Jajo kurze: 260 g ($5\frac{3}{4}$ x sztuka)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca 



Salatka brokułowa z prażonymi migdałami

Brokuly podzielić na różyczki i ugotować al dente w wodzie lub parze. Zostawić do ostygnięcia. Jogurt wymieszać z solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Płatki migdałowe uprażyć na patelni, aż nabiorą złocistego koloru. Na talerzu ułożyć brokuly i przykryć je sosem jogurtowym. Całość oprószyć płatkami migdałowymi...



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

Super koktajl ze spiruliną

Napoje / Koktajle




Poziom trudności: **Łatwy**
Czas przygotowania: **30min**
Liczba sugerowanych porcji: **2**
Pory spożycia: **Podwieczorek, Przekąska**,
Gęstość energetyczna: **74 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **7.3**
Węglowodany: **81.93 g**
Tłuszcze: **1.53 g**
Białka: **5.3 g**

Przepis kulinarny

Z pomarańczy wycisnąć sok a jarmuż pokroić bardzo drobno. Wszystkie składniki zmiksować w naczyniu blendera.

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 

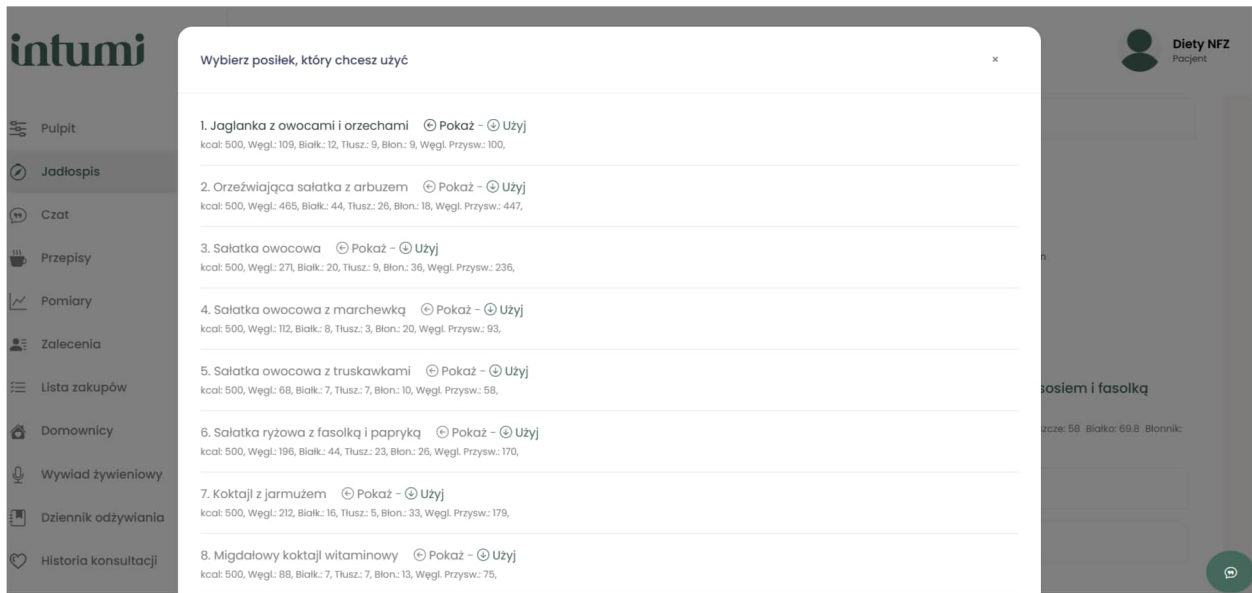
 **Julia** 1769 kcal

Edytuj Usun 

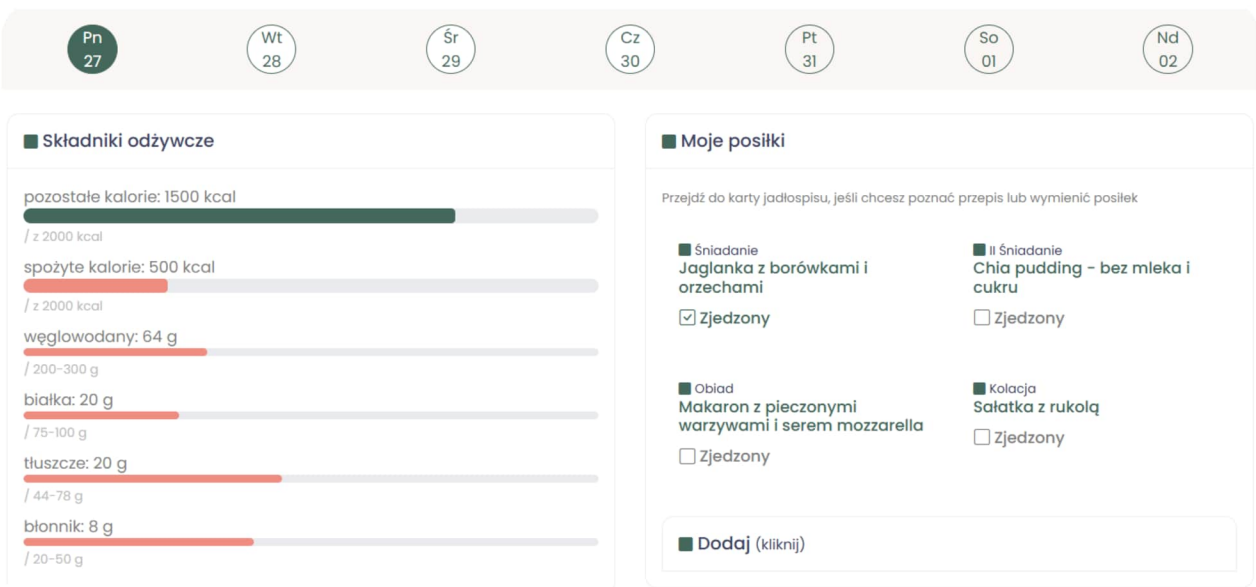
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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