



## Dieta: Problemy skórne

**Dzienna kaloryczność:** 2000 kcal

Żywienie w problemach skórnych opiera się na zasadach diety przeciwzapalnej z eliminacją nabiału. Kluczowe składniki to warzywa, owoce jagodowe, tłuste ryby (łosoś, makrela), orzechy, nasiona, oliwa z oliwek i pełnoziarniste produkty. Ważne są również źródła roślinnego białka, takie jak strączki i tofu. Dieta eliminuje cukier, przetworzoną żywność i tłuszcze trans, aby ograniczyć stany zapalne. Dzięki bogactwu antyoksydantów, kwasów omega-3 i błonnika pomaga w redukcji trądziku, poprawia nawilżenie skóry i wspiera jej regenerację.



### 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: 267.3 Tłuszcze: 75.7 Białko: 87.5 Błonnik: 46.5 WW: 21.9

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

Śniadanie – 500 kcal – 30min



## Migdałowa jaglanka z jagodami

\* Węglowodany: 71.8 Tłuszcze: 18.5 Białko: 15.3

Błonnik: 7.2 WW: 6.5

### Składniki

Migdał surowy: 30 g ( $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Woda: 300 g ( $1\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Kasza jaglana: 90 g ( $\frac{1}{2}$  x szklanka)  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Borówka amerykańska surowa: 20 g ( $\frac{1}{2}$  x garść)  
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, przełożyć 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 niedużym ogniu przez 1 – 2 minuty, nakładać do misek i polewać syropem oraz posypać mnóstwem jagód.

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 ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Pietruszka liście (natka) surowa: 10 g ( $\frac{1}{4}$  x pęczek)  
Cebula biała surowa: 45 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Soczewica żółta surowa: 90 g ( $\frac{1}{2}$  x szklanka)  
Woda: 400 g (392  $\frac{1}{2}$  x ml)  
Oliwa z oliwek: 5 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżka)  
Sól stołowa: 0.5 g ( $1\frac{1}{4}$  x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ( $1\frac{1}{4}$  x szczypta)  
Papryka słodka mielona: 0.25 g ( $\frac{3}{4}$  x szczypta)  
Papryka ostra mielona: 0.25 g ( $\frac{3}{4}$  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 doprowadzić 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 – 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)  
Zioła 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 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** – 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: 2000 kcal

**Węglowodany:** 263.3 **Tłuszcze:** 74.8 **Białko:** 100.4 **Błonnik:** 47.1 **WW:** 20.8

\* Wartości węglowodanów, tłuszczu, 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** - 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 ( $3\frac{1}{4}$  x ząbek)  
Szpinak surowy: 220 g ( $21\frac{1}{2}$  x liść)  
Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)  
Bulion warzywny wywar: 550 g ( $538\frac{3}{4}$  x ml)  
Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (1 x łyżka)  
Płatki migdałowe: 20 g  
Oregano suszone: 1 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżeczka)  
Sól stołowa: 2 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony: 0.5 g ( $3\frac{1}{4}$  x szczypta)

### Przepis

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić w garnku na łyżce oliwy, ciągle mieszając, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażać 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 zupę solą i pieprzem. Płatki migdałowe podprażyć na suchej patelni, ciągle mieszając i dodać do miseczek z zupą.

**Obiad** – 400 kcal – 45min



### Łosoś z marchewką i ziemniakami

\* Węglowodany: 37.3 Tłuszcz: 18.7 Białko: 24.5 Błonnik: 6.9 WW: 3

#### Składniki

Łosoś surowy: 100 g ( $\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Ziemniaki późne surowe: 120 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Marchew surowa: 140 g ( $2\frac{1}{4}$  x sztuka)  
Zioła prowansalskie: 1 g  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g  
Oliwa z oliwek: 4 g (5 ml)  
Pietruszka liście (natka) surowa: 4 g  
Sok cytryna: 10 g (10 ml)

#### Przepis

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni, tryb góra-dół. Ziemniaki i marchew myjemy, obieramy i kroimy na cienkie talarki. Rybę nacieramy sokiem z cytryny i przyprawami. Następnie razem z pokrojonymi warzywami przekładamy do rękawa do pieczenia. Rękaw umieszczamy na blaszce i pieczemy przez ok. 30-35 minut. Gotowe danie przekładamy na talerz i polewamy oliwą. Na koniec posypujemy posiekaną natką pietruszki.

**Kolacja** – 500 kcal – 35min



### Ziemniaki z tofu

\* Węglowodany: 80.7 Tłuszcz: 11 Białko: 28.5 Błonnik: 9.6 WW: 7.1

#### Składniki

Tofu ser sojowy: 200 g  
Ziemniaki późne surowe: 300 g ( $1\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Jogurt soja naturalny: 45 g  
Cebula dymka surowa: 20 g ( $1\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Koperek surowy: 25 g ( $\frac{1}{2}$  x pęczek)  
Bocznik surowy: 100 g ( $1\frac{1}{4}$  x sztuka)  
Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu niskosodowy: 10 g

#### Przepis

Ziemniaki gotujemy w całości w osolonej wodzie aż będą miękkie. Po przestudzeniu kroimy na połówki. Boczniki kroimy w cienkie paski i zalewamy sosem sojowym, mieszamy. Tofu rozgniatamy i mieszamy z jogurtem, posiekanym szczypiorkiem i koperkiem, doprawiamy solą i pieprzem. Boczniki smażymy na patelni przez mniej więcej 6 minut. Na ziemniakach układamy tofu i boczniki.

## Dzień 3

Łącznie kcal: 1876 kcal

**Węglowodany:** 174.5 **Tłuszcz:** 91 **Białko:** 103.9 **Błonnik:** 35.7 **WW:** 13.3

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

**Śniadanie** – 500 kcal – 15min



### Bajgiel z awokado i wędzonym łososiem

\* Węglowodany: 54.3 Tłuszcz: 21 Białko: 25.2 Błonnik: 9.2 WW: 4.5

#### Składniki

Dynia pestki luskane: 6 g  
Awokado surowe: 80 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Łosoś wędzony: 60 g (2 x plaster)  
Bajgiel wieloziarnisty: 90 g (1 x sztuka)  
Cytryna wyciśnięty sok: 6 g ( $5\frac{3}{4}$  x ml)  
Ogórek gruntowy surowy: 120 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)

#### Przepis

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

## II Śniadanie – 600 kcal – 60min



### Zupa z pieczonych bakłażanów i pomidorów

\* Węglowodany: 66.3 Tłuszcze: 35.3 Białko: 12.5 Błonnik: 17.1 WW: 4.4

#### Składniki

Bakłażan surowy: 340 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Cebula biała surowa: 70 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Czosnek surowy: 7 g ( $2\frac{1}{2}$  x ząbek)  
Pomidor czerwony surowy: 600 g (5 x sztuka)  
Oliwa z oliwek: 35 g ( $2\frac{1}{2}$  x łyżka)  
Oregano suszone: 0.5 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Bazyliia suszona: 0.5 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Ocet balsamiczny: 3 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżeczka)  
Bulion warzywny wywar: 300 g (1  $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Grzanki: 10 g (1  $\frac{1}{4}$  x garść)  
Cukier: 0.25 g ( $\frac{1}{2}$  x szczypta)  
Sól stołowa: 0.75 g (1  $\frac{3}{4}$  x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1  $\frac{3}{4}$  x szczypta)

#### Przepis

*Pomidory i bakłażana pokroić w kostkę, cebulę na drobno. Bakłażany, cebulę i czosnek w misce wymieszać z kilkoma łyżkami oliwy. Ułożyć w formie żaroodpornej razem z pomidorami. Podlać pomidory oliwą. Wszystko posypać suszonymi ziołami. Upiec w temperaturze 180stopni ok 30 minut. Następnie przelożyć do garnka, zalać wywarem i podgotować ok 10 minut. Zmiksować, doprawić octem balsamicznym, cukrem, solą i pieprzem. Podawać z grzankami.*

## Obiad – 400 kcal – 45min



### Soczyste roladki z kurczaka z suszonymi pomidorami i szpinakiem

\* Węglowodany: 8.2 Tłuszcze: 16.9 Białko: 55.2 Błonnik: 1.7 WW: 0.6

#### Składniki

Pomidor suszony: 10 g (6 x sztuka)  
Czosnek surowy: 3 g (1 x ząbek)  
Kurczak pierś bez skóry: 240 g (1 x sztuka)  
Szpinak surowy: 5 g ( $\frac{1}{2}$  x garść)  
Oliwa z oliwek: 15 g (1 x łyżka)  
Cytryna wyciśnięty sok: 5 g (5 x ml)  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ( $\frac{1}{2}$  x szczypta)

#### Przepis

*Kurczaka ocieplić do temperatury pokojowej. Umyć, osuszyć papierowymi ręczniczkami. W każdej pierśi zrobić (od najgrubszej strony) jak najgłębsze i najdłuższe nacięcie, uważając by nie przebić mięsa na wylot. Pomidory suszone drobno posiekać. Szpinak opłukać, osuszyć i posiekać na mniejsze kawałki. Wymieszać z pomidorami. Farsz podzielić na dwie części i nadziać każdą pierś. Zamknąć kieszonki, tak by nadzienie nie wypadło podczas marynowania. Można mięso obwiązać sznurkiem do pieczenia lub przebić wykałaczkami. Przygotować marynatę: dokładnie roztrząpać oliwę z sokiem z cytryny, zgniecionym czosnkiem, solą i pieprzem. Mięso przelożyć do naczynia żaroodpornego. Zalać marynatą i dokładnie natrzeć z wszystkich stron. Odstawić na pół godziny w temperaturze pokojowej. W tym czasie nagrzać piekarnik (parowy do 110 stopni, tradycyjny z blaszką z wodą na dnie – do 170 stopni). Naczynie z mięsem wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w kąpielii parowej (piekarnik parowy ok 30 min, tradycyjny 20 minut). Pod koniec sprawdzić w najgrubszym miejscu czy mięso jest gotowe w środku. Wyjść z piekarnika. Jeśli mięso jest na kanapki – odstawić do całkowitego ostudzenia, jeśli będzie podawane od razu na ciepło, to wystarczy odczekać kilka minut przed pokrojeniem na plastry.*

**Kolacja** - 376 kcal - 25min



## Sałatka z kaszy jęczmiennej z fasolą, ogórkiem i granatem

\* Węglowodany: 45.7 Tłuszcze: 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 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 salatkę do misek. 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]	1934	1900 - 2100
białka [g]	96.2	75 - 125
tluszcze [g]	77.35	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	240.4	200 - 325
biłonnik [g]	43.19	25 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	11.9	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	39.81	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	18.66	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	14.8	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	2.55	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	188.39	0 - 300
cynk [mg]	13.37	8 - 25
fosfor [mg]	1730.4	700 - 5000
jod [µg]	79.76	150 - 600
magnez [mg]	599.59	310 - 1000
mangan [mg]	7.64	1.8 - 9
miedź [mg]	2.83	0.9 - 5
potas [mg]	5874.1	3500 - 7000
selen [µg]	92.58	55 - 300
sód [mg]	2118.28	500 - 2500
wapń [mg]	1021.38	1000 - 2500
żelazo [mg]	29.41	18 - 35
witamina A [µg]	2071	700 - 4000
retinol [µg]	155.38	700 - 3000
tiamina [mg]	2.31	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.07	1.1 - 27
niacyna [mg]	32.38	14 - 35
witamina B5 [mg]	10.2	5 - 2000
witamina B6 [mg]	5.22	1.3 - 25
foliany [µg]	881.22	400 - 1000
witamina B12 [µg]	3.61	2.4 - 50
witamina C [mg]	452.03	75 - 1000
witamina D [µg]	6.55	15 - 100
witamina E [mg]	21.68	8 - 300
witamina K [µg]	838.04	55 - 4000
cholina [mg]	433.08	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: 480 g ( $\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Bocznik surowy: 100 g ( $1\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Brokuł różyczka (kwiat) surowy: 200 g ( $18\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 1150 g ( $1\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Cebula biała surowa: 550 g ( $4\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 90 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Cebula dymka surowa: 20 g ( $1\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Cukinia surowa: 300 g ( $1\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Czosnek surowy: 100 g ( $36\frac{3}{4}$  x ząbek)
- Fasola biała konserwowa bez zalewy: 80 g
- Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 100 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 140 g
- Groszek zielony mrożony: 480 g
- Koperek surowy: 30 g ( $\frac{1}{2}$  x pęczek)
- Marchew surowa: 200 g ( $3\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Mąka z ciecierzycy (besan): 40 g
- Ogórek gruntowy surowy: 180 g ( $\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Papryka chili mielona: 0.75 g
- Papryka czerwona surowa: 240 g (2 x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 5 g
- Papryka żółta surowa: 70 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Passata pomidorowa klasyczna: 360 g
- Pietruszka liście (natka) surowa: 45 g ( $\frac{3}{4}$  x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 1250 g (10 x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 180 g
- Pomidor suszony: 10 g (6 x sztuka)
- Rukola surowa: 9 g
- Soczewica żółta surowa: 90 g
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu niskosodowy: 10 g
- Szczypiorek surowy: 25 g (1 x pęczek)
- Szpinak surowy: 550 g ( $55\frac{1}{4}$  x liść)
- Ziemniaki późne surowe: 1100 g (5 x sztuka)

## Przetwory zbożowe

- Bajgiel wielozziarnisty: 90 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy: 220 g ( $6\frac{3}{4}$  x kromka)
- Grzanki: 70 g
- Kasza gryczana niepalona: 100 g
- Kasza jaglana: 280 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Płatki owsiane: 45 g

## Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 25 g
- Migdał surowy: 30 g
- Orzech włoski surowy: 15 g
- Płatki migdałowe: 20 g

## Inne produkty

- Bazylia suszona: 0.5 g
- Bazylia świeża: 20 g ( $35\frac{1}{4}$  x liść)
- Bulion warzywny kostka: 10 g (1 x sztuka)
- Bulion warzywny wywar: 1650 g
- Cynamon mielony: 2 g
- Czosnek granulowany: 1 g
- Hummus: 15 g
- Kmin rzymski: 1 g
- Kolendra liście surowe: 2 g
- Kurkuma mielona: 7 g
- Mięta zielona świeża: 9 g
- Ocet balsamiczny: 3 g (3 ml)
- Oregano suszone: 2 g
- Papryka ostra mielona: 1 g
- Pieprz biały mielony: 0.25 g
- Pieprz cytrynowy: 0.75 g
- Pieprz czarny mielony: 5 g (11 ml)
- Syrop z agawy: 1 g
- Sól stołowa: 7 g (6 ml)
- Tofu ser sojowy: 850 g
- Tymianek suszony: 2 g
- Tymianek świeży: 6 g
- Zioła prowansalskie: 6 g

## Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 180 g ( $1\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Banan surowy: 180 g ( $1\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 20 g
- Cytryna surowa: 60 g (1 x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 40 g (37 ml)
- Granat pestki: 15 g
- Jabłko surowe: 360 g (2 x sztuka)
- Kiwi surowe: 280 g (4 x sztuka)
- Truskawka surowa: 70 g ( $5\frac{1}{2}$  x sztuka)

## Napoje

- Jogurt soja naturalny: 45 g
- Mleko owsiane: 100 g (104 ml)
- Mleko sojowe: 260 g (263 ml)
- Sok cytryna: 10 g (10 ml)
- Woda: 1150 g (1156 ml)

## Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier: 0.25 g
- Miód wielokwiatowy: 25 g (16 ml)
- Syrop klonowy: 7 g (6 ml)

## Nasiona i ziarna

- Dynia pestki łuskane: 30 g
- Sezam nasiona: 2 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 10 g

# Lista zakupów - cd

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

## Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 50 g (59 ml)
- Oliwa z oliwek: 220 g (235 ml)

## Jaja

- Jajo kurze: 200 g (4  $\frac{1}{2}$  x sztuka)

## Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak pierś bez skóry: 550 g (2 x sztuka)

## Ryby i przetwory rybne

- Pstrąg surowy: 140 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Łosoś surowy: 180 g (1  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Łosoś wędzony: 90 g (3 x plaster)

## Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 15 g

# Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca 



## Marokański koktajl z awokado

Namoczone migdały odsączyć. Przełożyć do blendera kielichowego, dodać 3 szklanki świeżej wody i miksować przez 1 – 2 minuty do czasu, aż w kielichu będzie biały płyn pełen drobinek migdałów. Następnie mleko przecedzić przez gazę, odcedzone wlać z powrotem do kielicha blendera i dodać awokado, syrop z agawy oraz kostki lodu. Zmiksować na gładki, kremowy koktajl, wypić od razu...



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

## Koktajl czekoladowy z awokado i bananów

Napoje / Koktajle



Poziom trudności: **łatwy**  
Czas przygotowania: **15min**  
Liczba sugerowanych porcji: **2**  
Pory spożycia: **Podwieczorek, Przekąska**,  
Gęstość energetyczna: **134 kcal / 100 g**  
Wymienniki węglowodanowe (WW): **7.4**  
Węglowodany: **85.23 g**  
Tłuszcze: **51.24 g**  
Białka: **19.04 g**

### Przepis kulinarny

Z awokado usunąć pestkę i wydrzążyć miąższ, banany obrać i pokroić na mniejsze kawałki i razem przełożyć do wysokiego naczynia, dodać kakao, mleko i sok z cytryny. Całość zblendować. Koktajl przelać do szklanek i posypać posiekanymi orzechami.

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 

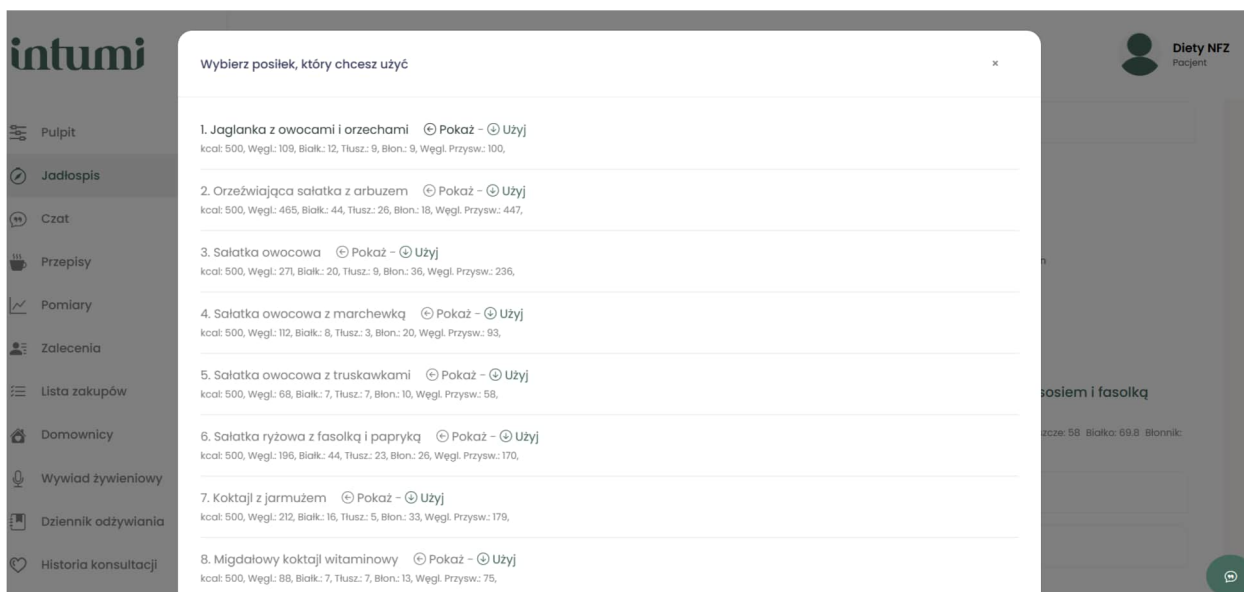
 **Julia** 1769 kcal

Edytuj Usun 

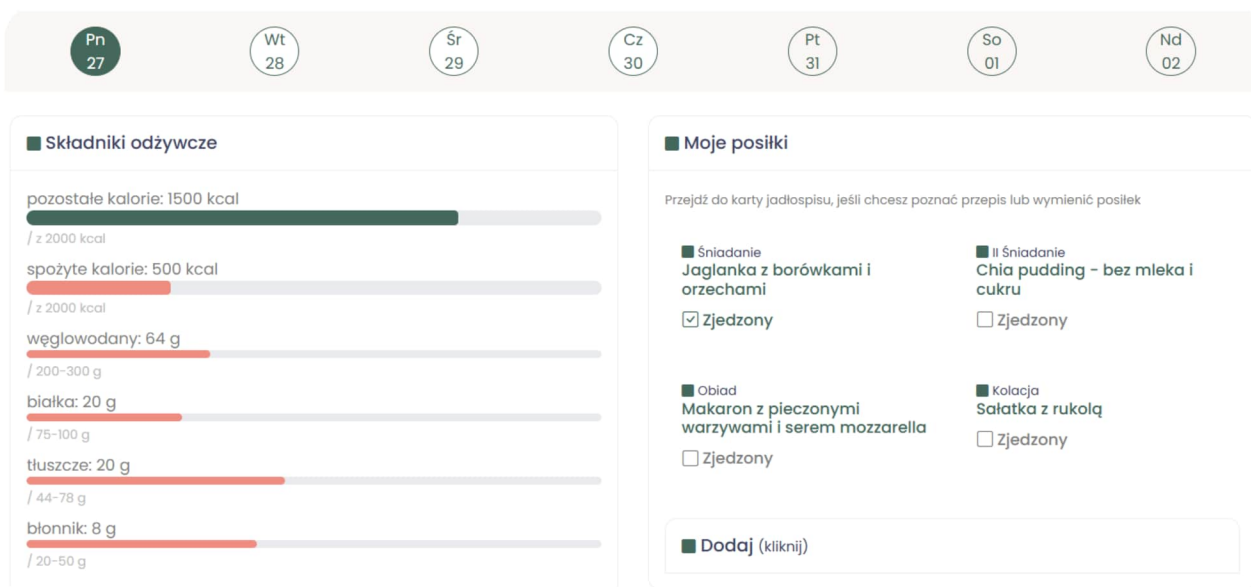
Uwzględniany/a w  
jadłospisie:

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