



Dieta: Przewlekłe zmęczenie

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta wspierająca walkę z przewlekłym zmęczeniem powinna opierać się na zasadach zdrowego odżywiania. Kluczowe są pełnowartościowe białka (jaja, ryby, chude mięso, rośliny strączkowe) oraz węglowodany złożone (pełne ziarna, kasze, warzywa), które zapobiegają nagłym spadkom energii. Zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, orzechy, awokado) wspierają funkcjonowanie mózgu. Magnez (kakao, pestki dyni) i witaminy z grupy B (produkty pełnoziarniste, jajka) pomagają w redukcji zmęczenia. Unikanie cukru i przetworzonej żywności stabilizuje glikemię, wspierając długotrwałą energię i koncentrację.



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: 248.8 **Tłuszcze:** 75.3 **Białko:** 105.7 **Błonnik:** 42.7 **WW:** 20.6

* 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 1/4 x sztuka)
Kasza jaglana: 120 g (1/2 x szklanka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 30 g
Cukier waniliowy: 2 g (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 misek. Udekorować całymi truskawkami. Podawać na gorąco lub na zimno.

II Śniadanie – 400 kcal – 30min



Sałatka z kurczakiem i malinami

* Węglowodany: 12.7 Tłuszcze: 21.6 Białko: 42
Błonnik: 6.3 WW: 0.6

Składniki

Kurczak filet z piersi bez skóry: 180 g (3/4 x sztuka)
Malina mrożona: 90 g
Przyprawa do drobiu: 3 g (3/4 x łyżka)
Rukola surowa: 9 g (1 1/4 x garść)
Oliwa z oliwek: 20 g (1 1/4 x łyżka)

Przepis

Rukolę rozłożyć na talerzu. Filet oprószyć przyprawą do kurczaka. Usmażyć bez tłuszczu na patelni grillowej. Ostudzić i pokroić w paski. Ułożyć na rukoli. Maliny opłukać i również ułożyć na sałatce. Połączyć oliwą z oliwek. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

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 (1/2 x sztuka)
Marchew surowa: 30 g (1/2 x sztuka)
Kasza orkiszowa: 80 g
Brokuł zielony surowy: 50 g
Groszek zielony mrożony: 30 g
Oliwa z oliwek: 20 g (1 1/2 x łyżka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Sól stołowa: 0.75 g
Tofu ser sojowy: 90 g
Woda: 140 g (130 1/4 x ml)
Ziela prowansalskie: 1 g (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 Tłuszcz: 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.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1998kcal

Węglowodany: 251.1 **Tłuszcz:** 77.5 **Białko:** 99.2 **Błonnik:** 46.2 **WW:** 20.5

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

Śniadanie – 500 kcal – 30min



Owsianka ze skyrem i mrożonymi owocami

* Węglowodany: 59.1 Tłuszcz: 19.7 Białko: 28.1

Błonnik: 9.5 WW: 5

Składniki

Malina mrożona: 90 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 120 g (128 $\frac{1}{2}$ x ml)
Orzech nerkowiec surowy: 25 g
Płatki owsiane: 45 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 120 g (126 ml)

Przepis

Płatki ugotować na mleku, można dodać nieco wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Przełożyć do miseczki, wyłożyć jogurt, a kolejno posiekane orzechy i owoce.

II Śniadanie – 400 kcal – 10min



Koktajl malinowy z jogurtem

* Węglowodany: 65.4 Tłuszcz: 8.8 Białko: 19.8

Błonnik: 9.4 WW: 5.6

Składniki

Malina mrożona: 140 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 420 g (1 $\frac{3}{4}$ x szklanka)
Cukier waniliowy: 9 g
Cukier puder: 15 g (1 $\frac{3}{4}$ x łyżka)
Cytryna wyciśnięty sok: 9 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)

Przepis

Do miski wlać jogurt naturalny, wsypać cukier waniliowy, cukier puder, maliny i zmiksować. przyprawić do smaku sokiem z cytryny. Wlać do pucharków lub małych szklaneczek i schłodzić w lodówce.

Obiad – 500 kcal – 35min



Zapiekanka z kaszy jaglanej z curry, fasolką i oliwkami

* Węglowodany: 60.8 Tłuszcze: 13.5 Białko: 38.5 Błonnik: 9.9 WW: 5.1

Składniki

Czosnek surowy: 4 g (1 1/2 x ząbek)
Curry mielone: 3 g (1 1/2 x łyżeczka)
Ser rokopól pełnotłusty (Ser z mleka krowiego): 20 g (1 x plaster)
Fasolka szparagowa mrożona: 120 g
Kasza jaglana: 60 g
Oliwka czarna surowa: 35 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/2 x szczypta)
Sól stołowa: 0.5 g (1 1/2 x szczypta)
Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 70 g (2 1/2 x plaster)
Tymianek suszony: 4 g

Przepis

Fasolkę umyć i odciąć szypułki, pokroić na kawałki lub zostawić w całości. Kaszę przepłukać zimną wodą, a następnie przelać wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki. Ugotować w osolonej wodzie do miękkości. W tym czasie w rondlu podduśić fasolkę z dodatkiem małej ilości wody. Dodać pokrojone oliwki, wodę z oliwek i listki tymianku oraz curry, a także przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą (oliwki już są słone). Fasolkę dusić około 10 minut. Wymieszać fasolkę z kaszą jaglaną i przelać do formy do zapiekania. Posypać serem pleśniowym i na wierzch położyć kawałki mozzarelli. Zapiekać przez 15 minut w temperaturze 180 stopni, aż ser się rozpuści i lekko zrumieni.

Kolacja – 598 kcal – 60min



Zupa z pieczonych bakłażanów i pomidorów

* Węglowodany: 65.8 Tłuszcze: 35.5 Białko: 12.8 Błonnik: 17.4 WW: 4.8

Składniki

Bakłażan surowy: 340 g (1/2 x sztuka)
Cebula żółta surowa: 70 g (1/2 x sztuka)
Czosnek surowy: 7 g (2 1/2 x ząbek)
Pomidor czerwony surowy: 600 g (5 x sztuka)
Oliwa z oliwek: 35 g (2 1/2 x łyżka)
Oregano suszone: 0.5 g (1/4 x łyżeczka)
Bazylija suszona: 0.5 g (1/4 x łyżeczka)
Ocet balsamiczny: 3 g (1/2 x łyżeczka)
Bulion warzywny wywar: 300 g (1 1/4 x szklanka)
Grzanki: 10 g (1 1/4 x garść)
Cukier: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Sól stołowa: 0.75 g (1 3/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 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 180 stopni ok 30 minut. Następnie przelać do garnka, zalać wywarem i podgotować ok 10 minut. Zmiksować, doprawić octem balsamicznym, cukrem, solą i pieprzem. Podawać z grzankami.

Dzień 3

Łącznie kcal: 1675 kcal

Węglowodany: 211.2 **Tłuszcze:** 52.3 **Białko:** 105.9 **Błonnik:** 33.6 **WW:** 17.7

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

Śniadanie – 600 kcal – 15min



Grzanki żytnie z pomidorem i mozzarellą

* Węglowodany: 80 Tłuszcze: 19.5 Białko: 33.9
Błonnik: 16.3 WW: 6.4

Składniki

Oliwa z oliwek: 15 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Chleb żytni razowy: 140 g (4 x kromka)
Pomidor czerwony surowy: 220 g ($1\frac{3}{4}$ x sztuka)
Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 70 g ($2\frac{3}{4}$ x plaster)
Bazylija suszona: 2 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Oregano suszone: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Bazylija suszona: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)

Przepis

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5–10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera. Polać oliwą i posypać suszoną bazylią.

II 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.

Obiad – 356 kcal – 20min



Papryka pieczona z tuńczykiem i fetą

* Węglowodany: 7.4 Tłuszcze: 16.7 Białko: 45.3
Błonnik: 1.9 WW: 0.5

Składniki

Cytryna wyciśnięty sok: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Tuńczyk surowy: 120 g
Cebula czerwona surowa: 25 g
Oliwka czarna surowa: 15 g
Kapar konserwowy: 8 g
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 60 g ($1\frac{1}{2}$ x kostka)
Pomidor koktajlowy surowy: 35 g
Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 25 g ($\frac{3}{4}$ x plaster)

Przepis

Wszystkie składniki pokrojone w kostkę (oprócz sera) wymieszać w misce i natarować przekrojoną na pół paprykę (pozbawioną gniazd nasiennych). Posypać serem mozzarella i piec w piekarniku 15 min w temp. 180 stopni.

Kolacja – 219 kcal – 10min



Wegańska sałatka z białej fasoli

* Węglowodany: 42.5 Tłuszcze: 1 Białko: 12.3

Błonnik: 10.2 WW: 3.2

■ Składniki

Pomidor koktajlowy surowy: 60 g
Papryka czerwona surowa: 70 g (1/2 x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 60 g (1/4 x sztuka)
Fasola biała konserwowa bez zalewy: 140 g
Rukola surowa: 8 g (1 1/4 x garść)
Sól stołowa: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Pieprz kolorowy mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)

■ Przepis

Fasolę moczyć przez noc (8-12 godzin) w dużej ilości zimnej wody. Następnego dnia odcedzić, opłukać i zalać świeżą wodą. Gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 40 minut, aż będzie miękka. Odcedzić i ostudzić. Paprykę, cebulę i pomidorki koktajlowe pokroić w małą kostkę. Do miski wrzucić rukolę, ugotowaną fasolę oraz pokrojone paprykę, cebulę i pomidorki. Doprawić solą i kolorowym pieprzem. Wymieszać.

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]	1949	1900 - 2100
białka [g]	103.11	100 - 125
tluszcze [g]	72.83	55.56 - 77.78
węglowodany [g]	257.84	175 - 300
błonnik [g]	45.61	35 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	16.12	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	35.63	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	14.54	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	12.01	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	2.12	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	173.61	0 - 300
cynk [mg]	14.4	8 - 25
fosfor [mg]	1939.58	700 - 5000
jod [µg]	68.52	150 - 600
magnez [mg]	596.24	310 - 1000
mangan [mg]	7.21	1.8 - 9
miedź [mg]	2.77	0.9 - 5
potas [mg]	5262.8	3500 - 7000
selen [µg]	96.67	55 - 300
sód [mg]	2120.26	500 - 2500
wapń [mg]	1168.34	1000 - 2500
żelazo [mg]	24.29	18 - 35
witamina A [µg]	2062.25	700 - 4000
retinol [µg]	284.18	700 - 3000
tiamina [mg]	2.19	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.09	1.1 - 27
niacyna [mg]	28.06	14 - 35
witamina B5 [mg]	7.19	5 - 2000
witamina B6 [mg]	3.64	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: 480 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Batat surowy: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 1000 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula żółta surowa: 650 g (4 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Ciecierzycza konserwowa bez zalewy: 120 g
- Cukinia surowa: 600 g (3 x sztuka)
- Czosnek surowy: 30 g (10 $\frac{1}{4}$ x ząbek)
- Fasola biała konserwowa bez zalewy: 200 g
- Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 180 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 120 g
- Groszek zielony konserwowy bez zalewy: 70 g
- Groszek zielony mrożony: 140 g
- Kukurydza konserwowa: 60 g
- Marchew surowa: 120 g (2 x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 60 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 440 g (3 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 5 g
- Papryka żółta surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 80 g (1 $\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 1600 g (13 x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 180 g
- Por surowy: 100 g (1 x sztuka)
- Rukola surowa: 15 g
- Seler korzeniowy surowy: 180 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Soczewica żółta surowa: 140 g
- Szczypiorek surowy: 3 g
- Szpinak surowy: 320 g (31 $\frac{1}{4}$ x liść)
- Ziemniaki średnie surowe: 420 g (2 x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Bułka tarta: 7 g
- Chleb żytni razowy: 140 g (4 x kromka)
- Grzanki: 25 g
- Kasza gryczana niepalona: 80 g
- Kasza jagłana: 460 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 30 g
- Kasza kuskus: 35 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Płatki owsiane: 70 g
- Ryż arborio: 50 g
- Ryż basmati: 25 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 45 g
- Orzech nerkowiec surowy: 25 g
- Orzech włoski surowy: 10 g
- Płatki migdałowe: 45 g
- Wiórki kokosowe: 10 g

Inne produkty

- Bazyliia suszona: 3 g
- Bulion warzywny kostka: 5 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Bulion warzywny wywar: 1000 g
- Curry mielone: 3 g
- Czosnek granulowany: 0.25 g
- Gałka muszkatołowa mielona: 0.25 g
- Kapar konserwowy: 8 g
- Kolendra liście surowe: 2 g
- Krewetka: 70 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Kurkuma mielona: 0.5 g
- Mięta zielona świeża: 9 g
- Ocet balsamiczny: 3 g (3 ml)
- Oregano suszone: 6 g
- Papryka ostra mielona: 1 g
- Pieprz biały mielony: 0.25 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g (3 ml)
- Przyprawa do drobiu: 3 g
- Syrop z agawy: 20 g
- Sól stołowa: 7 g (6 ml)
- Tofu ser sojowy: 180 g
- Tymianek suszony: 4 g
- Tymianek świeży: 6 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

Owoce i przetwory owocowe

- Banan surowy: 260 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cytryna surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 45 g (45 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Dżem truskawka niskosłodzony: 35 g
- Granat pestki: 15 g
- Jabłko surowe: 120 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Malina mrożona: 400 g
- Oliwka czarna surowa: 50 g
- Truskawka surowa: 200 g (16 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 160 g (156 ml)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 550 g (534 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 120 g (128 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 120 g (3 x kostka)
- Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 180 g (6 $\frac{1}{4}$ x plaster)
- Ser parmezan (Ser z mleka krowiego): 15 g
- Ser rokopół pełnotłusty (Ser z mleka krowiego): 20 g (1 x plaster)
- Śmietana 18% tłuszczu: 25 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

- Masło ekstra: 7 g
- Olej rzepakowy: 60 g (65 ml)
- Oliwa z oliwek: 180 g (199 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Tuńczyk surowy: 120 g
- Tuńczyk w sosie własnym: 60 g
- Łosoś wędzony: 60 g (2 x plaster)

Jaja

- Jajo kurze: 90 g (2 x sztuka)

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak filet mięso mielone: 550 g (2 x sztuka)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier: 10 g
- Cukier puder: 15 g
- Czekolada gorzka: 20 g (2 ³/₄ x kostka)
- Kakao 16% w proszku: 4 g
- Miód pszczele: 6 g (4 ml)

Nasiona i ziarna

- Dynia pestki łuskane: 25 g
- Sezam nasiona: 7 g
- Słonecznik nasiona łuskane: 10 g

Napoje

- Mleko owsiane: 100 g (97 ml)
- Wino białe wytrawne: 35 g (36 ml)
- Woda: 850 g (843 ml)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca 



Zupa ziemniaczana

Krok 1 Ziemniaki, selera i cebulę obierz, pokrój w kostkę ziemniaki, pora pokrój w plastry, cebulę posiekaj. Krok 2 W garnku usmaż warzywa, zalej około 800 ml wody, dodaj kostkę rosółową. Zupę gotuj około 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Zupę zmiksuj w kielichu blendera, zapraw śmietaną, dopraw do smaku pieprzem i gałką muszkatową. Krok 3 Chleb pokrój w kostkę, posiekaj szczypior. Chleb rozłóż na blasze z piekarnika. Grzanki opiekz na złoty kolor w nagrza...



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

Miętowy chłodnik z groszkiem

Zupy / Chłodniki




Poziom trudności: **łatwy**
Czas przygotowania: **40min**
Liczba sugerowanych porcji: **4**
Pory spożycia: **Obiad**,
Gęstość energetyczna: **94 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **5.5**
Węglowodany: **94.15 g**
Tłuszcze: **15.62 g**
Białka: **34.55 g**

Przepis kulinarny

W garnku zeszklić cebulę na rozgrzanej oliwie. Wlać ok. 1 l wody. Wrzucić posiekaną mięętę, doprowadzić do wrzenia. Wrzucić groszek. Gotować ok. 30 min. Miksować, przyprawić solą i pieprzem, odstawić do wystudzenia, po czym schłodzić w lodówce. Chłodnik podawać z listkami mięty, skórką startą z limonki i sokiem z limonki.

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 

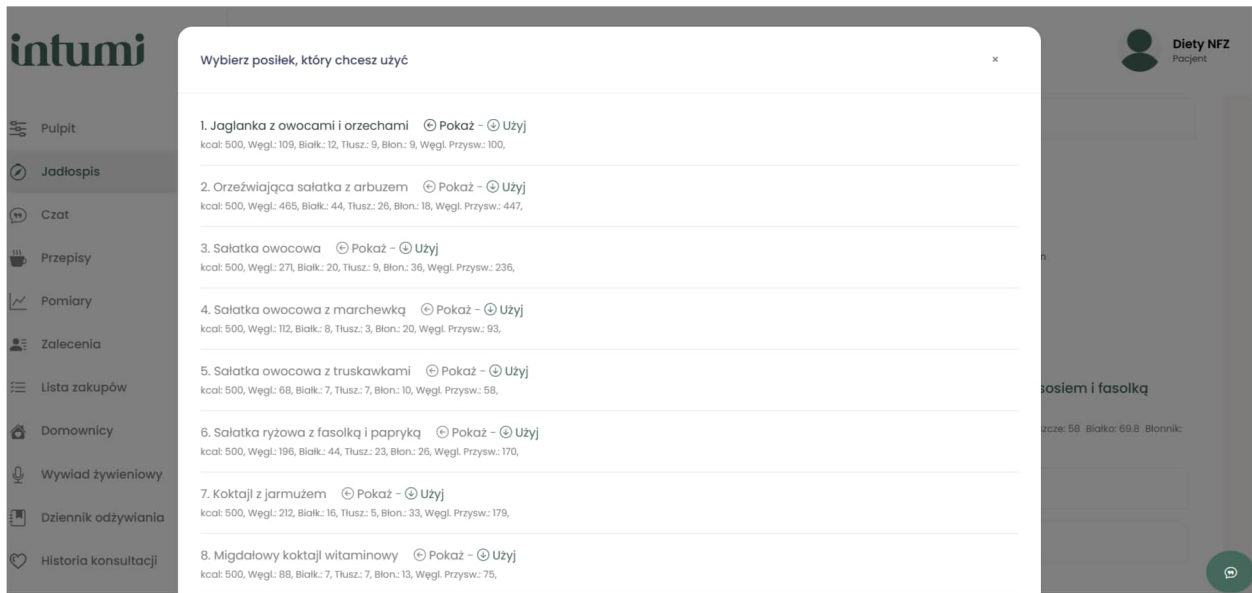
 **Julia** 1769 kcal

Edytuj Usun 

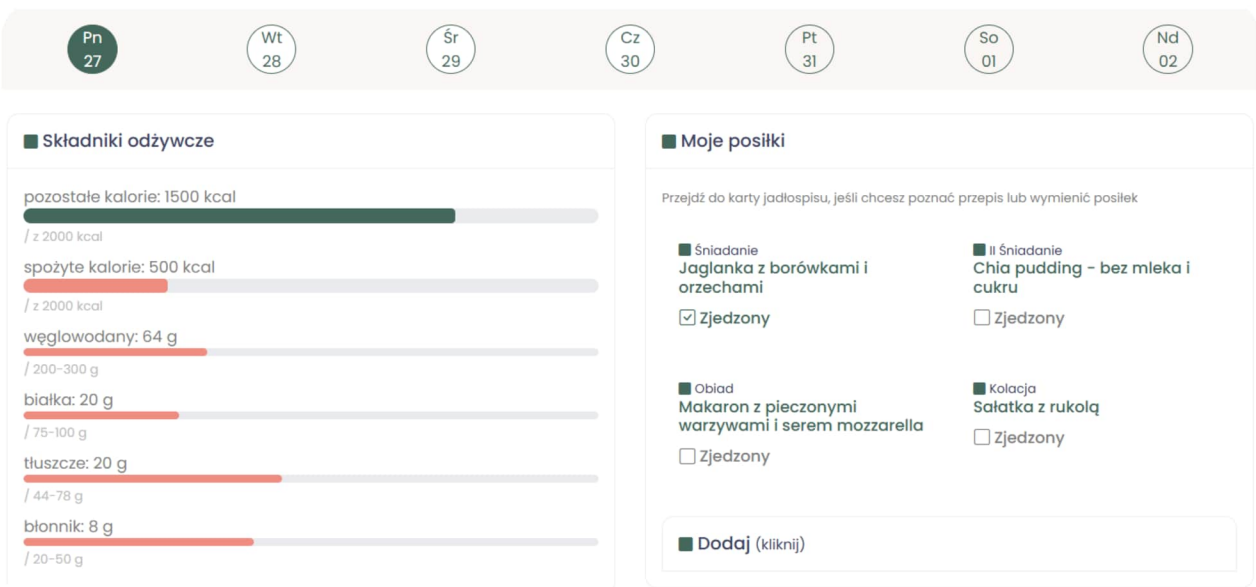
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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