



Dieta: Refluks

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta w refluksie, oparta na zasadach zdrowego odżywiania, ma na celu zmniejszenie podrażnień przetyku i ograniczenie cofania się treści żołądkowej. Jadłospis zawiera lekkostrawne produkty, takie jak chude mięso, ryby, warzywa o niskiej kwasowości, czy zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, awokado). Unika się potraw tłustych, smażonych, pikantnych, kofeiny, alkoholu. Ważne jest spożywanie mniejszych porcji, unikanie jedzenia przed snem i utrzymanie prawidłowej masy ciała.



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: 266.4 **Tłuszcze:** 65.9 **Białko:** 96.3 **Błonnik:** 28.7 **WW:** 23.7

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

Śniadanie - 600 kcal - 15min



Bajgiel z awokado i wędzonym łososiem

* Węglowodany: 65.2 Tłuszcze: 25.2 Białko: 30.3 Błonnik: 11.1 WW: 5.4

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 wieloziarnisty: 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 - 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 ($16\frac{1}{4}$ x sztuka)
Kasza jaglana: 120 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 30 g
Cukier waniliowy: 2 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)

Przepis

Kaszę jaglaną ugotować. Przesypać do miski. Ziarenka rozdzielić widelcem. Połowę truskawek pokroić w kostkę. Resztę pokroić na półki. Do kaszy jaglanej dodać jogurt grecki i cukier waniliowy. Wymieszać. Dodać pokrojone truskawki i delikatnie wymieszać. Jaglankę nałożyć do miseczek. Udekorować całymi truskawkami. Podawać na gorąco lub na zimno.

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 jodowana: 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 przyprawę. 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 – 30min



Jaglanka

* Węglowodany: 69.7 Tłuszcze: 17.5 Białko: 18.5 Błonnik: 5.6 WW: 6.4

Składniki

Truskawka surowa: 70 g (5 1/2 x sztuka)
Kasza jaglana: 50 g (1/4 x szklanka)
Mleko sojowe: 260 g (1 x szklanka)
Miód wielokwiatowy: 25 g (1 x łyżka)
Cynamon mielony: 0.75 g (1/4 x łyżeczka)
Orzech włoski surowy: 15 g

Przepis

Kaszę wyplukać w zimnej wodzie, następnie przelać na sito i przelać wrzątkiem. Truskawki umyć, obrać i pokroić w mniejsze kawałki. Kaszę przelać do garnka, zalać mlekiem sojowym, dodać miód i gotować na wolnym ogniu 15 min. Po tym czasie dodać truskawki, przykryć np. folią i odstawić na kolejne 15 min. Kaszę przelać do miseczki, posypać orzechami i cynamonem.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2000 kcal

Węglowodany: 293.3 **Tłuszcze:** 56.8 **Białko:** 97.5 **Błonnik:** 40 **WW:** 25.3

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

Śniadanie – 500 kcal – 30min



Owsianka ze skyrem i mrożonymi owocami

* Węglowodany: 59.1 Tłuszcze: 19.7 Białko: 28.1 Błonnik: 9.5 WW: 5

Składniki

Malina surowa: 90 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 120 g (128 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 – 5min



Odżywcze smoothie truskawka-banan

* Węglowodany: 57.4 Tłuszcze: 8.2 Białko: 27.2 Błonnik: 5.9 WW: 5.1

Składniki

Banan surowy: 140 g (1 1/4 x sztuka)
Len nasiona (ziarno): 7 g (1/2 x łyżka)
Kefir 2% tłuszczu: 260 g (251 ml)
Odżywka białkowa (białko serwatkowe w proszku): 20 g
Truskawka surowa: 90 g (7 1/2 x sztuka)

Przepis

Wszystkie składniki zblendować na jednolitą konsystencję.

Obiad – 600 kcal – 30min



Kuskus z zielonymi warzywami

* Węglowodany: 104.9 Tłuszcze: 10.4 Białko: 26.9 Błonnik: 17.4 WW: 8.7

■ Składniki

Brokuł zielony surowy: 180 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cukinia surowa: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza kuskus: 90 g
Groszek zielony surowy: 120 g
Sól jodowana: 1 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{3}{4}$ x szczypta)
Bulion warzywny wywar: 200 g (209 x ml)
Masło klarowane: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)

■ Przepis

Groszek wrzucić na osolony wrzątek, gotować 3 minuty, odcedzić. Brokuł wrzucić na wrzątek, gotować 5 minut, odcedzić. Podzielić na mniejsze kawałki. Cukinię pokroić w kawałki, wrzucić na rozgrzane masło klarowane, smażyć aż lekko zmięknie. Następnie dodać groszek, brokuł i wymieszać. Dusić chwilę razem, doprawić solą i pieprzem. Kuskus zalać wrzącym bulionem, ok 1 cm ponad powierzchnię kaszy, przykryć. Po 5 minutach przemieszać, dodać gorące warzywa.

Kolacja – 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 jodowana: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Kasza jaglana: 90 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g
Borówka amerykańska surowa: 20 g ($\frac{1}{2}$ x garść)
Syrop 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.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2065 kcal

Węglowodany: 354.3 **Tłuszcze:** 43.2 **Białko:** 85.9 **Błonnik:** 39.6 **WW:** 31.4

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

Śniadanie - 518 kcal - 15min



Pasta z twarogu z czarnuszką z warzywami

* Węglowodany: 81.8 Tłuszcze: 9.4 Białko: 31.6
Błonnik: 11.7 WW: 7

Składniki

Ser twarogowy półtłusty: 120 g
Mleko UHT 1,5% tłuszczu: 50 g (47 ml)
Czarnuszka nasiona: 5 g
Papryka czerwona surowa: 160 g (1 1/4 x sztuka)
Pomidor czerwony surowy: 160 g (1 1/4 x sztuka)
Ogórek zielony surowy: 140 g (3/4 x sztuka)
Rzodkiewka surowa: 30 g
Roszponka warzywna surowa: 25 g
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz biały mielony: 0.25 g
Chleb żytni jasny: 90 g (2 3/4 x kromka)

Przepis

Na tarce ścieramy rzodkiewkę i ogórka. Twaróg przekładamy do miski, dodajemy mleko, czarnuszkę, startego ogórka z rzodkiewką i dokładnie mieszamy. Całość doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Kroimy paprykę i pomidora. Gotowy twarożek podajemy z pokrojonym pomidorem z papryką, roszonką i pieczywem.

II Śniadanie - 400 kcal - 15min



Smoothie malinowo- bananowe

* Węglowodany: 66.6 Tłuszcze: 11.2 Białko: 14.1
Błonnik: 12.6 WW: 5.4

Składniki

Banan surowy: 140 g (1 1/4 x sztuka)
Kefir 2% tłuszczu: 240 g (233 1/4 x ml)
Malina surowa: 90 g
Płatki owsiane: 10 g
Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 10 g (24 ml)

Przepis

Zblenduj ze sobą wszystkie składniki.

Obiad - 647 kcal - 40min



Kurczak na parze z młodymi ziemniakami i mizerią

* Węglowodany: 124.6 Tłuszcze: 7.5 Białko: 25.8
Błonnik: 10.1 WW: 11.4

Składniki

Ziemniaki późne surowe: 600 g (2 3/4 x sztuka)
Ogórek zielony surowy: 120 g (1/2 x sztuka)
Kurczak pierś bez skóry: 50 g (1/4 x sztuka)
Tymianek suszony: 0.5 g (1/4 x łyżeczka)
Czosnek granulowany: 0.75 g (1/4 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek: 5 g (1 x łyżeczka)
Ocet: 4 g (1/4 x łyżka)
Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 20 g (23 ml)
Sól jodowana: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)
Koperek surowy: 0.25 g (1/2 x łyżeczka)

Przepis

Kurczaka zamarynować w tymianku, czosnku, soli, pieprzu i oliwie. Można od razu ugotować lub pozostawić w marynacie na kilka godzin. Gotować na parze przez ok 15 - 20 minut, w zależności od grubości kawałków. Ziemniaki obrać, pokroić na mniejsze kawałki i gotować w osolonej wodzie. Ogórka pokroić w cienkie plasterki, doprawić solą, pieprzem i octem. Dodać jogurt. Ugotowane ziemniaki posypać posiekanym koperkiem, podawać z kurczakiem i mizerią.

Kolacja – 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.

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]	2013	1900 - 2100
białka [g]	95.56	75 - 125
tluszcze [g]	66.14	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	276.45	200 - 325
błonnik [g]	35.06	20 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	18.92	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	25.62	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	15.2	13.33 - 222.22
kwas linolowy [g]	10.97	8.89 - 222.22
kwas alfa-linolowy [g]	3.25	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	240.68	0 - 300
cynk [mg]	12.48	8 - 25
fosfor [mg]	1739.4	700 - 5000
jod [µg]	76.07	150 - 600
magnez [mg]	510.65	310 - 1000
mangan [mg]	6.78	1.8 - 9
miedź [mg]	2.48	0.9 - 5
potas [mg]	4230.94	3500 - 7000
selen [µg]	113.28	55 - 300
sód [mg]	1695.66	500 - 2500
wapń [mg]	1022.88	1000 - 2500
żelazo [mg]	17.36	18 - 35
witamina A [µg]	1512.27	700 - 4000
retinol [µg]	322.86	700 - 3000
tiamina [mg]	1.87	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.21	1.1 - 27
niacyna [mg]	22.98	14 - 35
witamina B5 [mg]	7.09	5 - 2000
witamina B6 [mg]	3.3	1.3 - 25
foliany [µg]	427.03	400 - 1000
witamina B12 [µg]	4.34	2.4 - 50
witamina C [mg]	236.9	75 - 1000
witamina D [µg]	6.66	15 - 100
witamina E [mg]	16.92	8 - 300
witamina K [µg]	106.51	55 - 4000
cholina [mg]	373.35	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

- Brokuł zielony surowy: 180 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cebula biała surowa: 120 g (1 x sztuka)
- Cukinia surowa: 260 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 3 g (1 $\frac{1}{4}$ x ząbek)
- Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
- Groszek zielony surowy: 120 g
- Kalafior surowy: 90 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Koper surowy: 25 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Marchew surowa: 320 g (5 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Ogórek gruntowy surowy: 500 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 280 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Pomidor czerwony surowy: 160 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 70 g
- Pomidor suszony: 20 g (10 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Roszponka warzywna surowa: 60 g
- Rukola surowa: 20 g
- Rzodkiewka surowa: 60 g
- Szczypiorek surowy: 15 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Ziemniaki późne surowe: 1050 g (4 $\frac{3}{4}$ x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Bajgiel wielozłazisty: 120 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Bułka grahamka: 120 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Chleb żytni jasny: 240 g (7 $\frac{1}{2}$ x kromka)
- Kasza jaglana: 550 g
- Kasza kuskus: 90 g
- Makaron czterojęczny rurki: 80 g
- Mąka pszenna pełnoziarnista: 90 g
- Płatki jaglane: 70 g
- Płatki owsiane: 50 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 35 g
- Dynia pestki tuskane: 20 g
- Len nasiona (ziarno): 7 g
- Pasta sezamowa tahini: 10 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 10 g (24 ml)

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko migdałowe: 550 g (527 ml)
- Mleko sojowe: 550 g (559 ml)
- Wino białe wytrawne: 10 g (12 ml)
- Woda: 500 g (520 ml)

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 25 g
- Migdał surowy: 30 g
- Orzech nerkowiec surowy: 35 g
- Orzech włoski surowy: 15 g
- Płatki migdałowe: 25 g

Inne produkty

- Budyń w proszku: 20 g
- Bulion drobiowy kostka: 7 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Bulion warzywny wywar: 200 g
- Cynamon mielony: 10 g
- Czarnuszka nasiona: 5 g
- Czosnek granulowany: 3 g
- Kardamon mielony: 0.25 g
- Kolendra liście surowe: 0.75 g
- Mięta zielona świeża: 1 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Oregano suszone: 0.5 g
- Oregano świeże: 2 g
- Pieprz biały mielony: 0.25 g
- Pieprz czarny mielony: 0.25 g
- Syrop z agawy: 1 g
- Sól jodowana: 3 g
- Tofu ser sojowy: 140 g
- Tymianek suszony: 0.5 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 200 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Banan surowy: 750 g (6 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 70 g
- Cytryna surowa: 60 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 25 g (26 ml)
- Jabłko surowe: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Jagoda czarna surowa: 180 g
- Jeżyna surowa: 35 g
- Malina surowa: 400 g
- Pomarańcza wyciśnięty sok: 4 g
- Truskawka surowa: 500 g (42 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 160 g (156 ml)
- Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 20 g (23 ml)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 90 g (86 ml)
- Jogurt naturalny z mleka pełnego: 50 g (52 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 480 g (485 ml)
- Mleko UHT 1,5% tłuszczu: 50 g (47 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 280 g (269 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 200 g (199 ml)
- Odżywka białkowa (białko serwatkowe w proszku): 20 g
- Ser mozzarella niskosodowy (Ser z mleka krowiego): 35 g (1 $\frac{1}{4}$ x plaster)
- Ser twarogowy chudy: 90 g
- Ser twarogowy półtłusty: 280 g
- Serek wiejski lekki: 140 g
- Śmietanka słodka 9% tłuszczu: 50 g

Lista zakupów - cd

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

Ryby i przetwory rybne

- Dorsz surowy filety bez skóry: 180 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Łosoś surowy: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Łosoś wędzony: 100 g ($3\frac{3}{4}$ x plaster)

Tłuszcze jadalne

- Masło ekstra: 6 g
- Masło klarowane: 50 g
- Olej rzepakowy: 40 g (44 ml)
- Oliwa z oliwek: 20 g (22 ml)

Jaja

- Jajo kurcze: 180 g (4 x sztuka)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 2 g
- Erytrytol: 15 g
- Ksylitol: 40 g
- Miód wielokwiatowy: 70 g (48 ml)

Mięso i przetwory mięsne

- Indyk mięso mielone: 140 g
- Kurczak pierś bez skóry: 320 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Szyńka parmeńska: 35 g ($2\frac{1}{2}$ x plaster)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

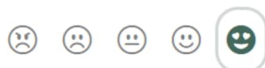
Możesz ocenić każdy z posiłków. Ocena zostanie uwzględniona przy jadłospisie.

Dietetyk poleca



Zupa paprykowa z bakłażanem

Papryki przeciąć na pół, oczyścić, połóżyc przecięciem do dołu na kratce, włożyć do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C i piec, aż skórka zacznie czernieć. Ostudzić i zdjąć skórkę. Bakłażany pokroić w kostkę, oprószyć solą i odstawić na 20 minut, osuszyć papierowymi ręcznikami z wydzielonego soku. Cebulę pokroić w talarki, czosnek i zioła posiekać. Cebulę dusić przez 3 minuty na oliwie, dolożyć czosnek, dusić jeszcze chwilę, następnie dorzucić bak...



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

Sałatka z kurczakiem i malinami

Salatki / Sałatka z kurczakiem



Poziom trudności: **Łatwy**

Czas przygotowania: **30min**

Liczba sugerowanych porcji: **2**

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

Gęstość energetyczna: **131 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **0.9**

Węglowodany: **18.46 g**

Tłuszcze: **31.25 g**

Białka: **60.88 g**

Przepis kulinarny

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 salacie. Posać oliwą z oliwek. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

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

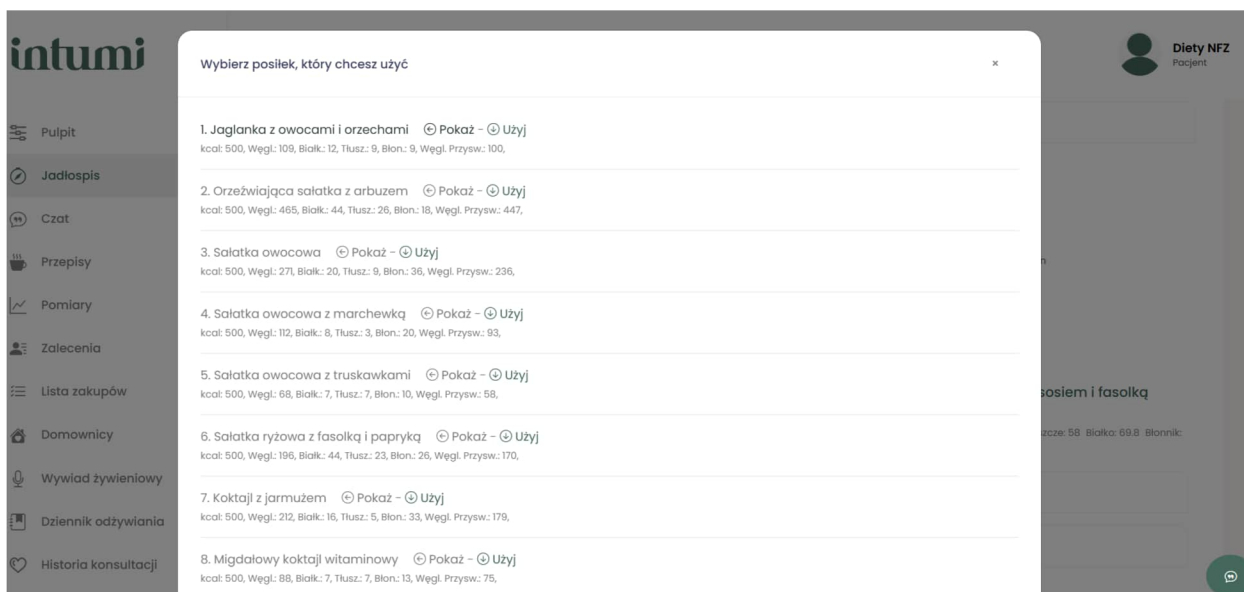
Julia 1769 kcal

Edytuj Usun

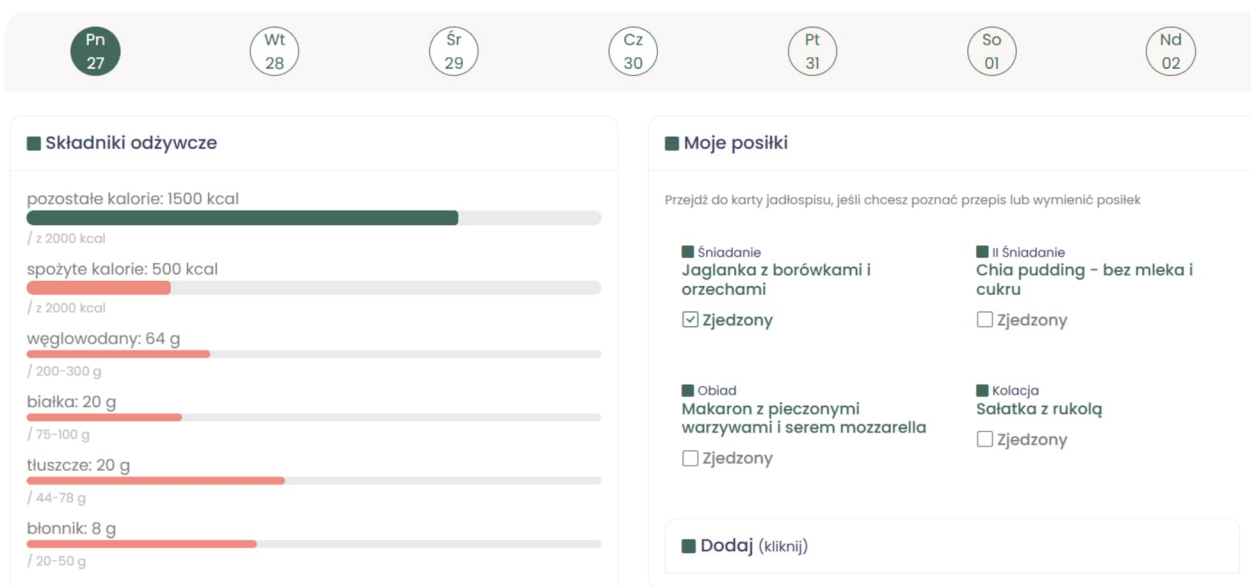
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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