



Dieta: Senior

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta dla seniora, oparta na zasadach zdrowego odżywiania, wspiera siłę, odporność i sprawność umysłową. Jadłospis uwzględnia białko (ryby, chude mięso, nabiał, rośliny strączkowe) dla utrzymania masy mięśniowej oraz wapń i magnez dla zdrowych kości. Istotnym elementem są zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, orzechy, awokado) wspierające układ krążenia. Szczególną uwagę zwrócono na nawodnienie i antyoksydanty chroniące przed starzeniem. Dieta pomaga utrzymać dobrą kondycję i zapobiegać chorobom przewlekłym.



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: 270.7 **Tłuszcze:** 54.7 **Białko:** 126.9 **Błonnik:** 40.1 **WW:** 23

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

Śniadanie – 500 kcal – 30min



Owsianka ze skyrem i mrożonymi owocami

* Węglowodany: 59.2 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 – 600 kcal – 5min



Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

* Węglowodany: 95.8 Tłuszcze: 4.1 Białko: 52.5

Błonnik: 15.2 WW: 8.1

Składniki

Chleb żytni razowy: 160 g (5 1/4 x kromka)
Rzodkiewka surowa: 25 g
Szczypiorek surowy: 8 g (1/4 x pęczek)
Pieprz czarny mielony: 0.5 g (2 3/4 x szczypta)
Sól stołowa: 1 g (2 3/4 x szczypta)
Ser twarogowy chudy: 220 g

Przepis

2 plasterki twarogu zgnieść widelcem. Dodać posiekany szczypiorek, sól i pieprz. Następnie wymieszać wszystkie składniki. Nanieść je na chleb, a na wierzchu ułożyć plasterki rzodkiewki.

Obiad – 400 kcal – 60min



Gulasz z indyka z kaszą

* Węglowodany: 43.9 Tłuszcze: 15.4 Białko:

25.1 Błonnik: 6.6 WW: 3.6

Składniki

Papryka czerwona surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
Papryka żółta surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
Liść laurowy: 0.25 g
Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
Indyk pierś bez skóry: 90 g
Marchew surowa: 70 g (1 x sztuka)
Cebula biała surowa: 25 g (1/4 x sztuka)
Przecier pomidorowy: 15 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy: 15 g (1 x łyżka)
Kasza gryczana: 45 g
Sól stołowa: 0.75 g
Papryka słodka mielona: 0.5 g (1/4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 3/4 x szczypta)

Przepis

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Cebulę posiekać w półplasterki, marchewkę w kostkę. Mięso pokroić w sporą kostkę. Na patelni obsmażyć mięso – na oleju (przyprawić solą, pieprzem i czerwoną papryką) – i przełożyć do rondla. Na tym samym tłuszczu zeszklić cebulę i przełożyć do mięsa. Wrzucić do rondla marchewkę, przecier pomidorowy, listki laurowe i ziele angielskie. Doprawić raz jeszcze papryką, solą i pieprzem. Podlać 1/4 szklanki wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez pół godziny. Dodać pokrojone w kostkę papryki i dusić razem jeszcze około 20 minut – aż papryka zmięknie. Podawać gulasz z kaszą.

Kolacja – 500 kcal – 20min



Salatka z makaronem, ciecierzycą, ogórkiem i fetą

* Węglowodany: 71.8 Tłuszcze: 15.5 Białko: 21.2
Błonnik: 8.8 WW: 6.3

Składniki

Czosnek surowy: 3 g (1 x ząbek)
Oliwa z oliwek: 5 g (1 x łyżeczka)
Koper ogrodowy suszony: 0.5 g (1/2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)
Sól stołowa: 0.5 g (1 x łyżeczka)
Cebula czerwona surowa: 30 g (1/4 x sztuka)
Makaron bezjajeczny: 60 g
Ogórek szklarniowy surowy: 70 g (1/4 x sztuka)
Pomidor koktajlowy surowy: 120 g
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozí): 45 g (1 1/4 x kostka)
Ciecierzycza konserwowa bez zalewy: 80 g
Cytryna wyciśnięty sok: 6 g (5 ml)

Przepis

Makaron ugotować, a następnie przepłukać zimną wodą. Z ogórków wydrzążyć nasiona, ale zostawić skórkę, pokroić na kawałki. Dodać osączoną ciecierzycę i pokrojoną w cienkie piórka cebulę. Fetę pokroić w kostkę, wszystkie składniki wymieszać. W małej misce wymieszać: oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno pokrojony koperek. Przyprawić solą i pieprzem, dodać do salatki i wymieszać. Całość przybrać kilkoma pokrojonymi pomidorkami koktajlowymi.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1983 kcal

Węglowodany: 290 **Tłuszcze:** 70.8 **Białko:** 67 **Błonnik:** 35 **WW:** 25

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

Śniadanie – 583 kcal – 30min



Placuszki z jabłkami i twarożkiem

* Węglowodany: 60.8 Tłuszcze: 30.1 Białko:
18.6 Błonnik: 2.8 WW: 5.8

Składniki

Jajo kurze: 25 g (1/2 x sztuka)
Jabłko surowe: 100 g (1/2 x sztuka)
Cukier waniliowy: 2 g (1/2 x łyżeczka)
Masło ekstra: 15 g
Mąka tortowa: 40 g
Proszek do pieczenia: 1 g (1/4 x łyżeczka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 10 g (11 ml)
Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 30 g (31 3/4 x ml)
Miód wielokwiatowy: 6 g (1/4 x łyżka)
Ser twarogowy chudy: 40 g
Miód wielokwiatowy: 10 g (1/2 x łyżka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 10 g (11 ml)
Olej rzepakowy: 15 g (1 x łyżka)

Przepis

Do miski wbić jajka, dodać cukier i zmiksować ok 3-4 minut. Po tym czasie dodać przestudzone masło. Następnie przesianą mąkę oraz proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszać. Dodać mleko oraz jogurt. Wszystko wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji (ciasto będzie jak gęsta śmietana). Jabłka obrać i pokroić w plasterki, zalać miodem i dodać do ciasta na placuszki. Smażyć do zarumienienia na patelni nakładając łyżką i robiąc kółka. W miseczce rozdrobnić twarożek, dodać miód oraz jogurt naturalny, a następnie posmarować placuszek i przykryć kolejnym.

II Śniadanie - 400 kcal - 10min



Smoothie truskawkowo-bananowe

* Węglowodany: 72.7 Tłuszcz: 7.7 Białko: 13.6
Błonnik: 6.5 WW: 6.6

Składniki

Truskawka surowa: 120 g (9 ³/₄ x sztuka)
Banan surowy: 140 g (1 ¹/₄ x sztuka)
Kefir 2% tłuszczu: 240 g (232 ¹/₄ x ml)
Płatki owsiane: 30 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 - 500 kcal - 60min



Leczo wegetariańskie

* Węglowodany: 62.6 Tłuszcz: 23.5 Białko: 20.5
Błonnik: 18 WW: 4

Składniki

Papryka czerwona surowa: 70 g (¹/₂ x sztuka)
Cebula biała surowa: 60 g (¹/₂ x sztuka)
Papryka żółta surowa: 70 g (¹/₂ x sztuka)
Czosnek surowy: 4 g (¹/₄ x ząbek)
Pomidor czerwony surowy: 600 g (4 ³/₄ x sztuka)
Cukinia surowa: 300 g (1 ¹/₂ x sztuka)
Tofu ser sojowy: 90 g
Olej rzepakowy: 15 g (1 ¹/₄ x łyżka)
Papryka słodka mielona wędzona: 1 g (¹/₂ x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 1 g (¹/₂ x łyżeczka)
Papryka ostra mielona: 0.75 g (¹/₄ x łyżeczka)
Zioła prowansalskie: 2 g (1 ¹/₄ x łyżeczka)
Bakłażan surowy: 140 g (¹/₄ x sztuka)
Sól stołowa: 0.25 g (¹/₂ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (¹/₂ x szczypta)

Przepis

Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę, następnie podsmażyć je na oleju rzepakowym. W międzyczasie tofu pokroić w kostkę i dorzucić na patelnię. Umyć wszystkie warzywa. Bakłażan pokroić w kostkę – nie obierać, podobnie z cukinią – usunąć skórę i pestki, jeśli jest duża. Z papryk wykroić gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę. Zarówno cukinię, bakłażan, jak i paprykę dodać do garnka, całość dusić na wolnym ogniu, ok. 10 minut. Pomidory umyć i sparzyć wrzątkiem. Pokroić je w kostkę i połowę dodać do podsmażonych warzyw. Pozostałe zblendować na gładki sos i wlać go do garnka. Dodać przyprawy i gotować leczo na wolnym ogniu, przez ok. 40 minut, od momentu podsmażania cebuli i czosnku.

Kolacja - 500 kcal - 20min



Jaglanka z pastą tahini i bananem

* Węglowodany: 93.9 Tłuszcz: 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.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2012 kcal

Węglowodany: 237.7 **Tłuszcze:** 81.7 **Białko:** 97.7 **Błonnik:** 32.9 **WW:** 20.3

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

Śniadanie - 500 kcal - 5min



Kanapki z żółtym serem i warzywami

* Węglowodany: 57.5 Tłuszcze: 20.4 Białko: 26.8 Błonnik: 9.8 WW: 4.8

Składniki

Chleb żytni razowy: 90 g ($2\frac{3}{4}$ x kromka)
Pomidor czerwony surowy: 90 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Ogórek zielony surowy: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Ser gouda tłusty (Ser z mleka krowiego): 60 g ($2\frac{3}{4}$ x plaster)
Rukola surowa: 30 g
Serek śmietankowy lekki: 30 g (2 x łyżka)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Na kromki chleba połóż ser żółty i posmarowaj serkiem śmietankowym. Na kanapkach ułóż rukolę, ser, plastry pomidora i ogórka. Posypaj solą i pieprzem.

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 ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Kefir 2% tłuszczu: 240 g ($233\frac{1}{4}$ 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 - 612 kcal - 30min



Zapiekanka ziemniaczana ze schabem, pieczarkami i pomidorem pod mozzarellą

* Węglowodany: 41.4 Tłuszcze: 33.4 Białko: 38.7 Błonnik: 4.6 WW: 3.5

Składniki

Ziemniaki późne surowe: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Cebula biała surowa: 25 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 80 g ($\frac{1}{2}$ x kulka)
Pomidor czerwony surowy: 15 g
Pomidor żółty surowy: 25 g
Pietruszka liście (natka) surowa: 0.75 g ($\frac{1}{4}$ x łyżka)
Mąka pszenna typ 500: 5 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Olej rzepakowy: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Wieprzowina schab surowy bez kości: 70 g ($2\frac{1}{4}$ x plaster)
Pieczarka biała surowa: 70 g ($3\frac{3}{4}$ x sztuka)
Sól stołowa: 0.25 g
Masło ekstra: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)

Przepis

Ziemniaki ugotować na pół twardo, (ok.10 minut). Odcedzić, ostudzić. Mięso podzielić na cienkie plastry. Każdy plaster rozbić, a następnie przekroić na pół. Przyprawić z obu stron solą i pieprzem. Każdy kawałek panierować w mące, po czym podsmażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony. Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki a cebulę w piórka. Podsmażyć, aż pieczarki zmiękną, a cebula się zeszkli. Do natłuszczonego naczynia wyłożyć naprzemiennie, pokrojone w plastry ziemniaki, plastry schabu, pieczarki i cebulę. Zetrzeć połowę mozzarelli. Pomidory pokroić w plastry i ułożyć na wierzchu. zapiekanki. Zetrzeć pozostały ser. Całość zapiekać ok.30-40 minut w 180 st. Po upieczeniu posypać posiekaną natką pietruszki.

Kolacja – 500 kcal – 15min



Jogurt z owsianką, pomarańczą i orzechami włoskimi

* Węglowodany: 72.2 Tłuszcze: 16.7 Białko: 18.1

Błonnik: 5.9 WW: 6.6

■ Składniki

Pomarańcza surowa: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 220 g (217 ml)
Płatki owsiane: 45 g
Orzech włoski surowy: 15 g
Imbir korzeń surowy: 1 g ($\frac{3}{4}$ x plaster)
Miód pszczeli: 20 g (13 ml)

■ Przepis

Płatki owsiane zalać wrzątkiem (centymetr powyżej poziomu płatków). Odstawić do wystudzenia. Wymieszać z miodem, startym imbirem, drobno posiekanymi orzechami. Na wierzch nałożyć jogurt. Przykryć warstwą obranych ze skórek pomarańczy.

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] | 2034 | 1900 - 2100 |
| białka [g] | 103.08 | 100 - 150 |
| tluszcze [g] | 69.83 | 55.56 - 77.78 |
| węglowodany [g] | 260.45 | 200 - 300 |
| blonnik [g] | 36.21 | 25 - 50 |
| kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] | 18.17 | 0 - 22.22 |
| kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] | 31.44 | 22.22 - 44.44 |
| kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] | 13.99 | 26.67 - 26.67 |
| kwasy linolowy [g] | 10.76 | 8.89 - 222.22 |
| kwasy alfa-linolowy [g] | 2.51 | 1.11 - 222.22 |
| cholesterol [mg] | 242.49 | 300 - 300 |
| cynk [mg] | 13.64 | 11 - 25 |
| fosfor [mg] | 1911.13 | 700 - 5000 |
| jod [µg] | 69.2 | 150 - 600 |
| magnez [mg] | 482.05 | 400 - 1000 |
| mangan [mg] | 6.58 | 2.3 - 9 |
| miedź [mg] | 2.23 | 0.9 - 5 |
| potas [mg] | 4514.97 | 3500 - 7000 |
| selen [µg] | 122.34 | 55 - 300 |
| sód [mg] | 2015.9 | 1500 - 2300 |
| wapń [mg] | 1287.46 | 1000 - 2500 |
| żelazo [mg] | 17.44 | 10 - 25 |
| witamina A [µg] | 1349.14 | 900 - 4000 |
| retinol [µg] | 289.42 | 900 - 3000 |
| tiamina [mg] | 1.67 | 1.3 - 10 |
| ryboflawina [mg] | 2.19 | 1.3 - 27 |
| niacyna [mg] | 23.83 | 16 - 35 |
| witamina B5 [mg] | 7.05 | 5 - 2000 |
| witamina B6 [mg] | 3.06 | 1.3 - 25 |
| foliany [µg] | 540.72 | 400 - 1000 |
| witamina B12 [µg] | 4.46 | 2.4 - 50 |
| witamina C [mg] | 268.24 | 90 - 1000 |
| witamina D [µg] | 4.1 | 15 - 100 |
| witamina E [mg] | 16.96 | 10 - 300 |
| witamina K [µg] | 202.65 | 65 - 4000 |
| cholina [mg] | 381.1 | 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

- Bakłażan surowy: 140 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 300 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Bób surowy: 320 g
- Cebula biała surowa: 260 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Ciecierzycza konserwowa bez zalewy: 80 g
- Cukinia surowa: 440 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 25 g (8 x ząbek)
- Dynia surowa: 300 g
- Groszek zielony mrożony: 160 g
- Imbir korzeń surowy: 1 g ($\frac{3}{4}$ x plaster)
- Koperek surowy: 0.25 g
- Kukurydza konserwowa: 100 g
- Marchew surowa: 90 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 320 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka chili mielona: 0.25 g
- Papryka czerwona surowa: 220 g (2 x sztuka)
- Papryka słodka mielona wędzona: 4 g
- Papryka żółta surowa: 90 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Pieczarka biała surowa: 70 g (3 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 1250 g (10 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 120 g
- Pomidor suszony: 15 g (7 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Pomidor żółty surowy: 25 g
- Przecier pomidorowy: 15 g
- Rukola surowa: 40 g
- Rzodkiewka surowa: 25 g
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu: 6 g
- Szcypiorek surowy: 15 g ($\frac{1}{2}$ x pęczek)
- Ziemniaki późne surowe: 800 g (3 $\frac{3}{4}$ x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Chleb żytni razowy: 400 g (12 $\frac{1}{2}$ x kromka)
- Grzanki: 25 g
- Kasza gryczana: 45 g
- Kasza jaglana: 260 g
- Kasza orkiszowa: 70 g
- Makaron bezglutenowy: 60 g
- Mąka owsiana pełnoziarnista bezglutenowa: 25 g
- Mąka pszenna typ 500: 45 g
- Płatki jaglane: 70 g
- Płatki owsiane: 120 g
- Ryż brązowy: 140 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 15 g
- Mąka kokosowa: 9 g
- Orzech nerkowiec surowy: 35 g
- Orzech włoski surowy: 15 g
- Płatki migdałowe: 25 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 2 g
- Budyń w proszku: 20 g
- Bulion warzywny wywar: 240 g
- Cynamon mielony: 0.25 g
- Czosnek granulowany: 0.75 g
- Koper ogrodowy suszony: 0.5 g
- Liść laurowy: 0.25 g
- Musztarda francuska: 9 g
- Ocet: 20 g (20 ml)
- Oregano suszone: 3 g
- Papryka ostra mielona: 0.75 g
- Pieprz cytrynowy: 0.25 g
- Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 ml)
- Proszek do pieczenia: 3 g
- Przyprawa do drobiu: 0.75 g
- Przyprawa do sałatek: 0.75 g
- Syrop z agawy: 20 g
- Sól stołowa: 6 g (5 ml)
- Tofu ser sojowy: 220 g
- Tymianek suszony: 0.5 g
- Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 80 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Banan surowy: 600 g (5 x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 50 g
- Cytryna surowa: 7 g
- Cytryna wyciśnięty sok: 90 g (86 ml)
- Jabłko surowe: 220 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Malina surowa: 260 g
- Oliwka zielona surowa: 20 g
- Pomarańcza surowa: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Truskawka surowa: 180 g (14 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 260 g (260 ml)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu: 360 g (350 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 480 g (466 ml)
- Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu: 45 g (44 ml)
- Mleko spożywcze 2% tłuszczu: 440 g (433 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 45 g (1 $\frac{1}{4}$ x kostka)
- Ser gouda tłusty (Ser z mleka krowiego): 60 g (2 $\frac{3}{4}$ x plaster)
- Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 300 g (1 $\frac{3}{4}$ x kulka)
- Ser twarogowy chudy: 300 g
- Serek śmietankowy lekki: 30 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 pierś bez skóry: 160 g
- Kurczak pierś bez skóry: 300 g (1 x sztuka)
- Wieprzowina schab surowy bez kości: 70 g (2 $\frac{1}{4}$ x plaster)

Tłuszcze jadalne

- Masło ekstra: 15 g
- Olej rzepakowy: 90 g (97 ml)
- Oliwa z oliwek: 80 g (94 ml)

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko migdałowe: 200 g (192 ml)
- Woda: 100 g (108 ml)

Jaja

- Jajo kurze: 240 g (5 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 4 g
- Dynia pestki łuskane: 10 g
- Pasta sezamowa tahini: 10 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 10 g (24 ml)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier waniliowy: 2 g
- Erytrytol: 10 g
- Miód lipowy: 80 g (56 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Halibut atlantycki surowy: 200 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Makreła wędzona: 80 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca 



Zupa z batatów i marchewki z pieczoną ciecierzycą

Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni, tryb góra-dół. Ciecierzycę odsączamy i wysypujemy na blaszkę wyłożoną papierem, polewamy połową oleju i posypujemy przyprawą curry. Pieczemy przez około 25-30 minut. W garnku na połowie oleju podsmażamy pokrojoną cebulę, imbir i czosnek, następnie dodajemy pokrojone bataty i marchewkę. Podsmażamy przez 2 minuty. Przyprawiamy solą, pieprzem, kuminem, kolendrą, papryką oraz cynamonem. Podsmażamy przez 4 minuty, następnie zalewamy wodą ...



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

Sałatka z melonem i truskawkami

Salatki / Inna sałatka



Poziom trudności: **Łatwy**

Czas przygotowania: **15min**

Liczba sugerowanych porcji: **3**

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

Gęstość energetyczna: **134 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **3.5**

Węglowodany: **42.55 g**

Tłuszcze: **51.74 g**

Białka: **27.59 g**

Przepis kulinarny

Salatę porwać na kawałki. Pokroić szynkę, melona i truskawki. Na suchej patelni uprzyżyć lekko ziarna słonecznika. Całość pokropić oliwą, dodać sól i pieprz.

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.

Wybierz posiłek, który chcesz użyć

- Jaglanka z owocami i orzechami Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 108, Białk: 12, Tłusz: 9, Błon: 9, Węgl. Przysw: 100,
- Orzeźwiająca sałatka z arbuzem Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 465, Białk: 44, Tłusz: 26, Błon: 18, Węgl. Przysw: 447,
- Sałatka owocowa Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 271, Białk: 20, Tłusz: 9, Błon: 36, Węgl. Przysw: 236,
- Sałatka owocowa z marchewką Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 112, Białk: 8, Tłusz: 3, Błon: 20, Węgl. Przysw: 93,
- Sałatka owocowa z truskawkami Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 68, Białk: 7, Tłusz: 7, Błon: 10, Węgl. Przysw: 58,
- Sałatka ryżowa z fasolką i papryką Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 196, Białk: 44, Tłusz: 23, Błon: 26, Węgl. Przysw: 170,
- Koktajl z jarmużem Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 212, Białk: 16, Tłusz: 5, Błon: 33, Węgl. Przysw: 179,
- Migdałowy koktajl witaminowy Pokaż Użyj
kcal: 500, Węgl: 88, Białk: 7, Tłusz: 7, Błon: 13, Węgl. Przysw: 75,

Masz dostęp do dziennika, w którym możesz dodawać posiłki spoza planu żywieniowego, ponieważ nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z planem.

Pn 27 Wt 28 Śr 29 Cz 30 Pt 31 So 01 Nd 02

Składniki odżywcze

pozostałe kalorie: 1500 kcal
/ z 2000 kcal

spożyte kalorie: 500 kcal
/ z 2000 kcal

węglowodany: 64 g
/ 200-300 g

białka: 20 g
/ 75-100 g

tłuszcze: 20 g
/ 44-78 g

błonnik: 8 g
/ 20-50 g

Moje posiłki

Przejdź do karty jadłospisu, jeśli chcesz poznać przepis lub wymienić posiłek

| | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Śniadanie Jaglanka z borówkami i orzechami <input checked="" type="checkbox"/> Zjedzony | <input type="checkbox"/> Śniadanie Chia pudding - bez mleka i cukru <input type="checkbox"/> Zjedzony |
| <input type="checkbox"/> Obiad Makaron z pieczonymi warzywami i serem mozzarella <input type="checkbox"/> Zjedzony | <input type="checkbox"/> Kolacja Sałatka z rukolą <input type="checkbox"/> Zjedzony |

...i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

intumi

Centrum Dietetyczne Intumi