



Dieta: Zdrowe serce

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta kardiologiczna to sposób żywienia wspierający zdrowie serca i układu krążenia. Opiera się na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, zdrowych tłuszczach (oliwa z oliwek, orzechy, tłuste ryby) oraz chudym białku (drób, rośliny strączkowe, nabiał o niskiej zawartości tłuszczu). Kluczowe jest ograniczenie soli, cukru, tłuszczów nasyconych i przetworzonej żywności, co pomaga kontrolować poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Zalecane są produkty bogate w omega-3 i potas, wspierające pracę serca. Należy unikać nadmiaru czerwonego mięsa i alkoholu oraz dbać o odpowiednie nawodnienie.



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: 289.9 **Tłuszcze:** 77.3 **Białko:** 77 **Błonnik:** 57.4 **WW:** 22.6

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

Śniadanie - 500 kcal - 25min



Zupa prezydencka

* Węglowodany: 88.6 Tłuszcze: 15.4 Białko: 17.4 Błonnik: 27.4 WW: 5.7

Składniki

Cebula biała surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 8 g ($2\frac{1}{2}$ x ząbek)
Kapusta biała surowa: 380 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Papryka czerwona surowa: 120 g (1 x sztuka)
Seler korzeniowy surowy: 80 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Por surowy: 40 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Marchew surowa: 80 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Passata pomidorowa klasyczna: 320 g
Woda: 300 g ($1\frac{1}{4}$ x szklanka)
Oliwa z oliwek: 15 g (14 ml)
Tymianek suszony: 2 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.5 g ($3\frac{3}{4}$ x szczypta)
Sól stołowa: 2 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)

Przepis

Czosnek i cebulę drobno posiekać. Podsmażyc je przez chwilę na oliwie w garnku. Posiekać drobno kapustę. Marchew, paprykę i selera pokroić w kostkę, a pora w krążki. Przełożyć warzywa do garnka, zalać wodą i dusić całość przez ok. 5 min. Dodać passatę oraz przyprawy i gotować zupę na małym ogniu jeszcze przez ok. 10 min.

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)
Ziela 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 podsmażyc 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 ciepłe.

Podwieczorek - 400 kcal - 10min



Jaglanka z owocami i orzechami

* Węglowodany: 86.7 Tłuszcze: 7.1 Białko: 9.4 Błonnik: 7.1 WW: 8

Składniki

Banan surowy: 45 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Erytrytol: 8 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Borówka amerykańska surowa: 40 g
Malina surowa: 40 g
Nerkowiec surowy: 8 g
Płatki jaglane: 60 g
Jogurt soja naturalny: 80 g

Przepis

Płatki lekko zalać wrzątkiem aby zmiękły i odstawić na kilka chwil. Dodać jogurt sojowy, erytrytol i wymieszać. Na górę wyłożyć borówki, maliny, banana. Posypać posiekanymi orzechami.

Kolacja – 500 kcal – 6min



Kanapka z łososiem wędzonym i awokado

* Węglowodany: 42.6 Tłuszcz: 26.6 Białko: 26.5 Błonnik: 8.7 WW: 3.1

Składniki

Awokado surowe: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Cebula biała surowa: 50 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Koperek surowy: 10 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Chleb żytni razowy: 60 g ($1\frac{3}{4}$ x kromka)
Salata surowa: 10 g
Cytryna wyciśnięty sok: 2 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Łosoś wędzony: 90 g (3 x plaster)
Ogórek zielony surowy: 45 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Majonez: 9 g ($1\frac{3}{4}$ x łyżeczka)

Przepis

W małej miseczce wymieszać majonez, drobno pokrojoną cebulę, koperek i sok z cytryny. Posmarować kromki chleba powstałym sosem majonezowym. Na kanapki nałożyć awokado, salatek, łososa i plasterki ogórka. Podawać natychmiast lub odstawić na chwilę, aż chleb wchłonie wszystkie soki.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2011 kcal

Węglowodany: 280.4 **Tłuszcz:** 57.3 **Białko:** 112.8 **Błonnik:** 36.5 **WW:** 24.2

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

Śniadanie – 511 kcal – 20min



Jaglanka z pastą tahini i bananem

* Węglowodany: 91.9 Tłuszcz: 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 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.

Obiad – 600 kcal – 90min



Pieczarki z kurczakiem i kaszą jaglaną

* Węglowodany: 53.8 Tłuszcz: 20.2 Białko: 55.6 Błonnik: 6.5 WW: 4.7

Składniki

Pieczarka portobello surowa: 200 g ($2\frac{1}{4}$ x sztuka)
Papryka czerwona surowa: 30 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Ser mozzarella kulka niskotłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 80 g ($\frac{1}{2}$ x kulka)
Pomidor czerwony surowy: 120 g (1 x sztuka)
Kurczak filet z piersi bez skóry: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza jaglana: 50 g
Sól stołowa: 0.75 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{1}{2}$ x szczypta)
Przyprawa do drobiu: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Papryka słodka mielona: 0.5 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Papryka ostra mielona: 0.25 g ($1\frac{1}{2}$ x szczypta)

Przepis

Kaszę ugotować do miękkości. Paprykę i kurczaka pokroić w drobną kostkę, mięso posypać przyprawą i wymieszać. Nóżki pieczarek wylać i posiekać. Kaszę wymieszać z mięsem, papryką, resztkami pieczarek i doprawić. Farsz nałożyć do kapeluszy, na wierzchu ułożyć plastry pomidora. Oprószyć solą i pieprzem. Zapiekać około 30-40 minut pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Pod koniec pieczenia posypać mozzarellą.

Podwieczorek – 400 kcal – 10min



Smoothie truskawkowo-bananowe

* Węglowodany: 72.7 Tłuszcze: 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 przepołowić i przelać do naczynia, a następnie zmiksować za pomocą blendera na gładką masę. Tak powstałą masę przelać do szklanek i schłodzić w zamrażarce.

Kolacja – 500 kcal – 30min



Zupa krem z groszku z grzankami

* Węglowodany: 62 Tłuszcze: 20 Białko: 24.3

Błonnik: 15.8 WW: 4.5

Składniki

Oliwa z oliwek: 15 g (1 ¹/₄ x łyżka)

Czosnek surowy: 4 g (1 ¹/₄ x ząbek)

Bulion warzywny wywar: 420 g

Groszek zielony mrożony: 220 g

Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 10 g

Grzanki: 25 g

Przepis

Zielony groszek wrzucić do wody z jedną kostką warzywną. Gotować całość na niewielkim ogniu przez ok. 20–25 min. Przełożyć zawartość garnka do blendera, dodać płatki drożdżowe, sól i czosnek. Zmiksować bardzo dokładnie zupę na krem i na koniec dodać świeżo mielony pieprz (można pominąć). Podać z grzankami.

Dzień 3

Łącznie kcal: 1999 kcal

Węglowodany: 257.3 **Tłuszcze:** 75.8 **Białko:** 96.1 **Błonnik:** 53.1 **WW:** 19.4

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

Śniadanie – 500 kcal – 30min



Niskokaloryczna zupa krem z brokułów i szpinaku

* Węglowodany: 53.3 Tłuszcze: 25 Białko: 27.5

Błonnik: 21.2 WW: 2.6

Składniki

Brokuł zielony surowy: 550 g (1 x sztuka)

Cebula biała surowa: 100 g (1 x sztuka)

Czosnek surowy: 8 g (2 ³/₄ x ząbek)

Szpinak surowy: 180 g (18 x liść)

Oliwa z oliwek: 10 g (1 x łyżka)

Bulion warzywny wywar: 440 g (449 x ml)

Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (1 x łyżka)

Płatki migdałowe: 20 g

Oregano suszone: 0.75 g (1/2 x łyżeczka)

Sól stołowa: 2 g (1/4 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony: 0.5 g (2 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 zupę solą i pieprzem. Płatki migdałowe podprażyć na suchej patelni, ciągle mieszając i dodać do misek z zupą.

Obiad – 600 kcal – 45min



Zupa z soczewicy

* Węglowodany: 91 Tłuszcze: 12.5 Białko: 37.9
Błonnik: 15.1 WW: 7.2

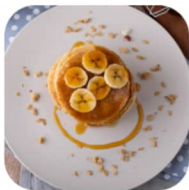
Składniki

Pomidor czerwony surowy: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Pietruszka liście (natka) surowa: 15 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Cebula biała surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Soczewica żółta surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x szklanka)
Woda: 600 g ($588\frac{3}{4}$ x ml)
Oliwa z oliwek: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Sól stołowa: 0.75 g ($1\frac{3}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{3}{4}$ x szczypta)
Papryka słodka mielona: 0.25 g ($1\frac{1}{4}$ x szczypta)
Papryka ostra mielona: 0.25 g ($1\frac{1}{4}$ 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.

Podwieczorek – 399 kcal – 30min



Placki owsiane

* Węglowodany: 44.2 Tłuszcze: 20.5 Białko:
11.3 Błonnik: 3.5 WW: 4.1

Składniki

Jajo kurze: 50 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Banan surowy: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Płatki owsiane: 35 g ($33\frac{1}{4}$ x łyżka)
Olej rzepakowy: 15 g (1 x łyżka)
Syrup klonowy: 6 g (1 x łyżeczka)

Przepis

Wbić do miski jajka i dodać płatki owsiane. Mieszać przez 2-3 minuty mikserem ustawionym na średnich obrotach. Banany rozgnieść widelcem, przetrzeć przez praskę lub rozdrobnić w malakserze, a następnie dodać do jajek wymieszanych z płatkami owsianymi. Całość dokładnie wymieszać i odstawić na kwadrans. Dzięki temu płatki owsiane napęcznieją i placki będą delikatniejsze. Na rozgrzany na patelni olej nakładać placki. Placki najwygodniej jest nakładać na patelnię łyżką i na średniej mocy palnika smażyć z obu stron do lekkiego zarumienia. Podawać z syropem klonowym.

Kolacja – 500 kcal – 25min



Sałatka z kaszy jęczmiennej z fasolą, ogórkiem i granatem

* Węglowodany: 68.8 Tłuszcze: 17.8 Białko: 19.4 Błonnik: 13.3 WW: 5.5

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 surowa: 60 g
Granat pestki: 15 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Słonecznik nasiona tuskane: 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 móżdżerku pieprzem. Dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut, by smaki się przegryzły, a następnie nałożyć sałatkę do miseczek. 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]	1995	1900 - 2100
białka [g]	88.58	75 - 125
tluszcze [g]	71.59	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	272.19	200 - 325
błonnik [g]	42.33	25 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	14.42	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	34.12	22.22 - 44.44
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	16.42	26.67 - 26.67
kwasy linolowy [g]	13.01	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	2.35	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	144.25	300 - 300
cynk [mg]	12.68	11 - 25
fosfor [mg]	1696.27	700 - 5000
jod [µg]	78.27	150 - 600
magnez [mg]	542.29	400 - 1000
mangan [mg]	6.86	2.3 - 9
miedź [mg]	2.55	0.9 - 5
potas [mg]	4984.14	3500 - 7000
selen [µg]	104.04	55 - 300
sód [mg]	1786.81	1500 - 2300
wapń [mg]	942.97	1000 - 2500
żelazo [mg]	19.79	10 - 25
witamina A [µg]	1991.36	900 - 4000
retinol [µg]	181.9	900 - 3000
tiamina [mg]	2.04	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	2.12	1.3 - 27
niacyna [mg]	25.69	16 - 35
witamina B5 [mg]	8.76	5 - 2000
witamina B6 [mg]	4.49	1.3 - 25
witamina B6 [mg]	4.49	1.3 - 25
foliany [µg]	760.79	400 - 1000
witamina B12 [µg]	3.27	2.4 - 50
witamina C [mg]	368.97	90 - 1000
witamina D [µg]	5.06	15 - 100
witamina E [mg]	20.18	10 - 300
witamina K [µg]	732.85	65 - 4000
cholina [mg]	327.33	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

- Batat surowy: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 900 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula biała surowa: 360 g (3 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Ciecierzycza konserwowa bez zalewy: 120 g
- Czosnek surowy: 20 g (7 x ząbek)
- Fasola czerwona kidney surowa: 60 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
- Groszek zielony mrożony: 240 g
- Kapusta biała surowa: 380 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Koperek surowy: 10 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
- Marchew surowa: 100 g (1 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 220 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 220 g (1 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Passata pomidorowa klasyczna: 320 g
- Pieczarka portobello surowa: 200 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 15 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 420 g (3 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 260 g
- Por surowy: 40 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Rukola surowa: 90 g
- Rzodkiewka surowa: 90 g
- Sałata surowa: 100 g
- Seler korzeniowy surowy: 80 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Soczewica żółta surowa: 140 g
- Szczypiorek surowy: 20 g ($\frac{3}{4}$ x pęczek)
- Szpinak surowy: 600 g (59 $\frac{1}{2}$ x liść)
- Ziemniaki średnie surowe: 900 g (4 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Bułka grahamka: 60 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Chleb żytni razowy: 180 g (5 $\frac{3}{4}$ x kromka)
- Grzanki: 25 g
- Kasza gryczana: 40 g
- Kasza jaglana: 180 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 80 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Mąka pszenna pełnoziarnista: 50 g
- Otręby żytnie: 2 g
- Płatki jaglane: 100 g
- Płatki owsiane: 140 g
- Ryż basmati: 25 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 15 g
- Pasta sezamowa tahini: 20 g
- Sezam nasiona: 4 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 2 g (4 ml)
- Słonecznik nasiona łuskane: 50 g

Inne produkty

- Bulion warzywny wywar: 900 g
- Cynamon mielony: 3 g
- Czosnek granulowany: 3 g
- Majonez: 9 g
- Mięta zielona świeża: 9 g
- Ocet: 4 g (4 ml)
- Oregano suszone: 0.75 g
- Papryka ostra mielona: 0.25 g
- Pasta harissa: 1 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g (5 ml)
- Przyprawa do drobiu: 0.25 g
- Syrop z agawy: 20 g
- Sól stołowa: 8 g (6 ml)
- Tofu ser sojowy: 90 g
- Tortilla pełnoziarnista: 80 g (1 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Tymianek suszony: 2 g
- Zioła prowansalskie: 4 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 120 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Banan surowy: 700 g (6 x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 40 g
- Cytryna skórka surowa: 10 g
- Cytryna surowa: 20 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 45 g (45 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Dżem truskawka niskosłodzony: 15 g
- Granat pestki: 15 g
- Jabłko surowe: 400 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Malina surowa: 160 g
- Mango surowe: 400 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Oliwka czarna surowa: 15 g
- Truskawka surowa: 120 g (9 $\frac{3}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 650 g (659 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 240 g (232 ml)
- Ser mozzarella kulka niskotłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 140 g ($\frac{3}{4}$ x kulka)
- Ser twarogowy półtłusty: 60 g
- Śmietana 12% tłuszczu: 50 g (56 ml)

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 20 g
- Migdał surowy: 8 g
- Nerkowiec surowy: 8 g
- Orzech włoski surowy: 15 g
- Płatki migdałowe: 70 g

Lista zakupów - cd

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

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 80 g
- Mleko owsiane: 100 g (97 ml)
- Mleko sojowe: 120 g (118 ml)
- Sok jabłko: 260 g (255 ml)
- Woda: 1000 g (1022 ml)

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 30 g (30 ml)
- Oliwa z oliwek: 140 g (154 ml)

Jaja

- Jajo kurze: 120 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Czekolada gorzka: 20 g (2 $\frac{3}{4}$ x kostka)
- Erytrytol: 8 g
- Miód kwiatowy: 35 g (23 ml)
- Syrop klonowy: 6 g (5 ml)

Mięso i przetwory mięsne

- Indyk mięso mielone: 160 g
- Kurczak filet z piersi bez skóry: 200 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)

Ryby i przetwory rybne

- Tuńczyk w sosie własnym: 50 g
- Łosoś surowy: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Łosoś wędzony: 90 g (3 x plaster)

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 10 g

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca



Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu

Różyczki brokulu 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. M...



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

Empanadas

Potrawy mączne / Pierogi z mięsem



Poziom trudności: **Łatwy**
Czas przygotowania: **50min**
Liczba sugerowanych porcji: **4**
Pory spożycia: **Obiad**,
Gęstość energetyczna: **450 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **21.3**
Węglowodany: **228.13 g**
Tłuszcze: **299.06 g**
Białka: **86.55 g**

Przepis kulinarny

Z mąki kukurydzianej, maki pszennej, 3/4 szklanki wody oraz soli wyrobić elastyczne ciasto. Odstawić je do lodówki na około godzinę. Następnie ciasto rozwałkować na cienki placek, z którego dużą szklanką należy wyciąć kółka. Do środka każdego kółka włożyć kawałek sera i szynki, następnie zlepiać brzegi, jak przy tradycyjnych pierogach. Pierożki smażyć na głębokim tłuszczu. Po usmażeniu wyciągnąć je łyżką cedzakową i ułożyć na ręczniku papierowym.

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

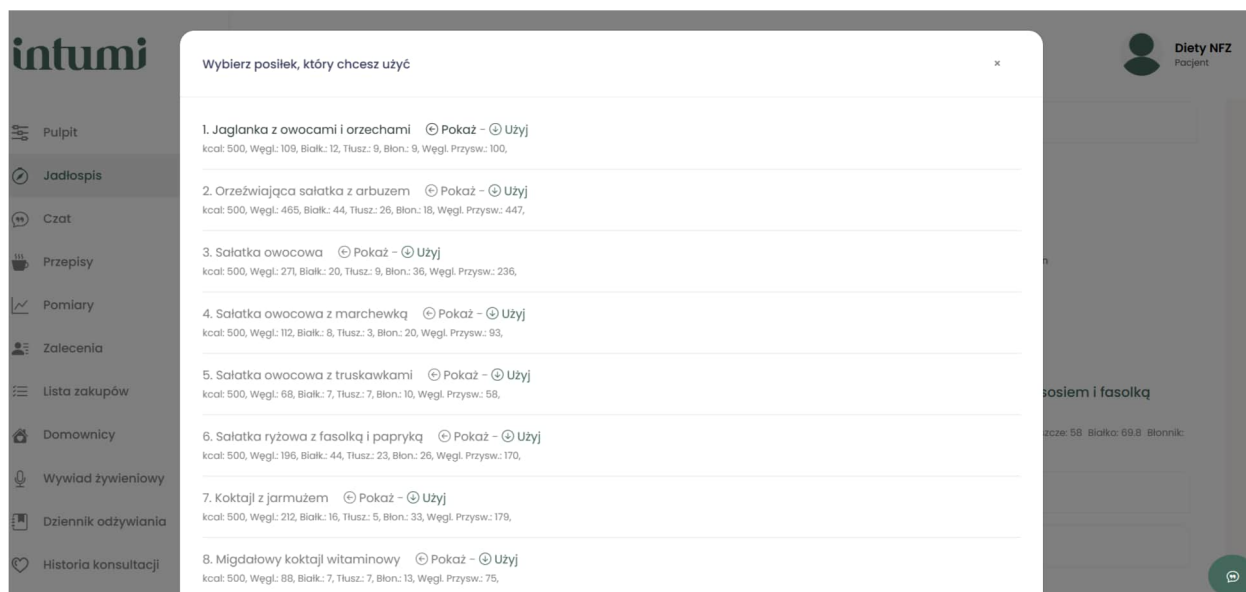
Julia 1769 kcal

Edytuj Usun

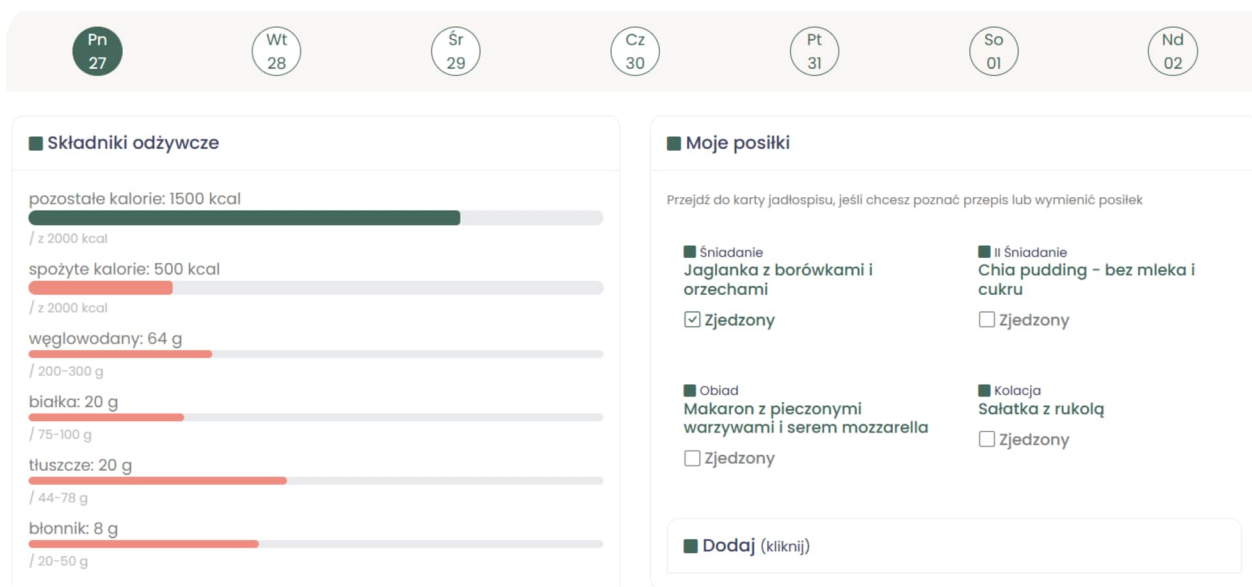
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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