

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis dla osoby z insulinoopornością

Dietetyk kliniczny Monika Prusaczyk

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00				
Morelowa owsianka na jogurcie	Kanapki z serem śmietankowym i łososiem	Butki grahamki z hummusem i papryką				
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00				
Kanapki z twarogiem	Serek wiejski z warzywami i nasionami	Gryczanka z borówkami i orzechami włoskimi				
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00				
Leczo z ciecierzycą	Szparagi z jajkiem sadzonym i ziemniakami	Faszerowana pierś z kurczaka z ziemniakami				
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00				
Salatka ze szparagami i mozzarellą	Owsianka z truskawkami i pistacjami	Salatka z rukolą, pieczonym burakiem i serem feta				
K: 2085.1 / B: 96.5 T: 71.7 / WP: 229.2 F: 59.3 / WW: 22.9	K: 1963.7 / B: 104.6 T: 68.8 / WP: 212.6 F: 33.8 / WW: 21.5	K: 1965.6 / B: 91.2 T: 73.4 / WP: 215.9 F: 44.7 / WW: 21.5	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:502.8 / B:18.6 / T:17.0 / WP:64.2 / F:8.5 / WW:6.3

MORELOWA OWSIANKA NA JOGURCIE

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)
Morele - 180 g (4 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane wsymp do garnka, zalej wrzątkiem minimalnie nad poziomem płatków i zostaw na kilka godzin w lodówce (możesz zostawić je na całą noc jeśli owsianka jest na śniadanie).
2. Następnie ugotuj płatki przez około 5 minut, co jakiś czas mieszając.
3. Międzyczasie morele posiekaj w cząstki i dodaj do owsianki, zamieszaj.
4. Dodaj cynamon, zamieszaj i zestaw z ognia.
5. Przełóż do miseczki, owsiankę wymieszaj z jogurtem, posyp siekanymi orzechami włoskimi i cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:401.4 / B:28.2 / T:7.6 / WP:48.9 / F:11.2 / WW:4.9

KANAPKI Z TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szcypiorek - 30 g (6 x łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj jogurt.
2. Wymieszaj z pokrojoną w drobną kostkę cebulą, rzodkiewką i szcypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek razem z pieczywem.

OBIAD 15:00

K:709.4 / B:28.4 / T:27.3 / WP:69.7 / F:26.0 / WW:7.0

LECZO Z CIECIERZYCĄ

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Ciecierzycy - 80 g (5.33 x łyżka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Czas przygotowania: 90 minut

1. Do garnka z wrzątkiem wrzuć ciecierzycę i mocz przez noc. Następnego dnia odcedź, dokładnie przepłucz, wstaw garnek z czystą wodą i gotuj przez godzinę. Możesz skorzystać z ciecierzycy z zalewy.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. Podsmaż na oliwie.
3. Pokrój warzywa, duś na patelni razem pomidorami, koncentratem pomidorowym, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
4. Przypraw wg uznania (wędzona papryka, papryka słodka i ostra, oregano, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, curry, oregano, inne ulubione). Dodaj ciecierzycę i wymieszaj dokładnie.
5. Wytłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

KOLACJA 19:00

K:471.4 / B:21.2 / T:19.7 / WP:46.4 / F:13.5 / WW:4.7

SALATKA ZE SZPARAGAMI I MOZZARELLĄ

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Miód pszczeli - 5 g (0.21 x łyżka)
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Szparagi - 250 g (8.33 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Roszponkę optucz, wytłóż na talerz.
2. Na sałacie układaj pomidorki koktajlowe, oliwki i mozzarellę.
3. Szparagi optucz, ugotuj na parze lub w wodzie. Dopraw.
4. Słonecznik upraż na suchej patelni. Zrób sos: wymieszaj oliwę, musztardę, sok z cytryny i miód.
5. Szparag wytłóż na sałatkę, polej sosem, posyp nasionami i zjedz z chlebem.

SUMA K: 2085.1 B: 96.5 T: 71.7 WP: 229.2 F: 59.3 WW: 22.9

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:486.9 / B:22.5 / T:16.8 / WP:55.4 / F:11.2 / WW:5.6

KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I ŁOSOSIEM

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Porcja)
Serek śmietankowy - 50 g (0.37 x Opakowanie)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.56 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb możesz opiec w tosterze.
2. Pieczywo posmaruj serkiem śmietankowym, połóż łososia, pokrojonego w plasterki ogórka.
3. Kanapki posyp pieprzem i szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:180.2 / B:21.9 / T:4.4 / WP:9.8 / F:2.9 / WW:1.0

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I NASIONAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z papryką, cebulą i ziołami. Posyp pestkami dyni.

OBIAD 15:00

K:717.0 / B:39.9 / T:30.6 / WP:65.7 / F:10.1 / WW:6.7

SZPARAGI Z JAJKIEM SADZONYM I ZIEMNIAKAMI

Jajka kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Kefir, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szparagi - 250 g (8.33 x Sztuka)
Ziemniaki, wczesne - 300 g (4.29 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotować ziemniaki. Szparagi umyć, odłamać twarde białe końce (same złamią się w odpowiednim miejscu). Zielone łodyżki wrzucić na lekko osolony wrzątek i gotować przez ok. 4 minuty.
2. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka, doprawić solą, pieprzem i dodać masło. Delikatnie przemieszać.
3. Na patelni usmażyć na oliwie jajka sadzone, doprawić solą i pieprzem.
4. Ziemniaki wyłożyć na talerze, obok położyć szparagi a na nie jajka sadzone. Posypać posiekany kopierkiem. Udekorować półkami pomidorków koktajlowych. Podawać z kefirem.

KOLACJA 19:00

K:579.6 / B:20.4 / T:17.0 / WP:81.7 / F:9.6 / WW:8.2

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I PISTACJAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 18 g (2 x Łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Pokrój banana i wrzuć do garnka pod koniec gotowania.
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki i pistacje. Posyp cynamonem.

SUMA K: 1963.7 B: 104.6 T: 68.8 WP: 212.6 F: 33.8 WW: 21.5

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:664.0 / B:18.9 / T:25.4 / WP:81.0 / F:16.8 / WW:8.1

BUŁKI GRAHAMKI Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ

Bułki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 80 g (8 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj humusem.
2. Na kanapki połóż cebulę posiekaną w piórka i plastry papryki. Resztę papryki wyłóż na talerz i zjedz z kanapkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:312.5 / B:10.9 / T:8.7 / WP:44.7 / F:8.1 / WW:4.5****GRYCZANKA Z BORÓWKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI**

Borówki amerykańskie - 120 g (2.4 x Garść)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 40 g (3.08 x łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 60 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę gryczaną ugotuj.
2. Do miseczki wyłóż kaszę, dodaj jogurt, borówki i siekane orzechy, posyp cynamonem.

OBIAD 15:00**K:668.9 / B:47.1 / T:26.1 / WP:58.9 / F:10.6 / WW:5.9****FASZEROWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)
Ziemniaki - 300 g (4.29 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Mozzarella w kulce - 30 g (0.24 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 190 stopni.
2. Mięso umyj, natnij w poprzek, uważając, aby nie zrobić dziury na wylot.
3. Mozzarellę pokrój w drobną kostkę, oliwki w plasterki, pomidory w paseczki. Wszystkie składniki wymieszaj.
4. Do mięsnej kieszonki włóż jak największą ilość farszu. Aby nie wypłynął, zepnij mięso wykałaczkami.
5. Całość natrzyj oliwą, obsyp solą i pieprzem, następnie przełóż do nagrzanego piekarnika na mniej więcej na 20 minut.
6. Ziemniaki ugotuj.
7. Mięso podawaj bez wykałaczek, za to z roszonką i ziemniakami.

KOLACJA 19:00**K:320.2 / B:14.3 / T:13.2 / WP:31.2 / F:9.2 / WW:3.0****SAŁATKA Z RUKOLĄ, PIECZONYM BURAKIEM I SEREM FETA**

Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 40 g (2.67 x łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Rukola - 50 g (2.5 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Skorzystaj z gotowych buraków, już ugotowanych. Buraki pokrój na plastry, cebulę w piórka.
2. Pomarańcz obierz i podziel na części.
3. Rukolę rozłóż na talerzu, dodaj buraka, cebulę i pomarańcz.
4. Posyp pokruszoną fetą i listkami mięty, oprósz pieprzem.

SUMA K: 1965.6 B: 91.2 T: 73.4 WP: 215.9 F: 44.7 WW: 21.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	120 g	2.4 x Garść
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Cebula czerwona	90 g	0.9 x Sztuka
Ciecierzycza	80 g	5.33 x Łyżka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka
Morele	180 g	4 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	100 g	0.56 x Sztuka
Oliwki czarne	85 g	5.67 x Łyżka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	360 g	18 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Roszonka	80 g	4 x Garść
Rukola	50 g	2.5 x Garść
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x Sztuka
Szcypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Szparagi	500 g	16.67 x Sztuka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	300 g	4.29 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	300 g	4.29 x Sztuka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	60 g	3 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	240 g	12 x Łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	200 g	10 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Mozzarella w kulce	30 g	0.24 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Porcja
Ser, mozzarella	30 g	2 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	50 g	0.37 x Opakowanie


ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	5 g	0.5 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	25 g	1.67 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka

INNE

Hummus klasyczny	80 g	8 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	5 g	0.21 x Łyżka
Musztarda	5 g	0.5 x Łyżeczka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
PIECZYWO		
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb żytni razowy	270 g	9 x Kromka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	40 g	4 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	40 g	3.08 x Łyżka
Płatki owsiane	100 g	10 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	3 g	0.5 x Łyżka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywności 