



# Indywidualny Plan Żywieniowy

przygotowany dla:

Janiny Kowalskiej

**NÜVERO**

Dietetyk

**Bartek Dąbrowski**

Zapraszam na moją stronę internetową:

<https://bartekdabrowski.pl>



## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
<b>Śniadanie - 08:00</b>	<b>Śniadanie - 08:00</b>	<b>Śniadanie - 08:00</b>
Jajecznica ze szczypiorkiem - 1 porcja	Jajecznica z warzywami - 1 porcja	Twarożek z jogurtem, warzywami i oliwą z oliwek - 1 porcja
Oliwa z oliwek	Kanapki - 1 porcja	Kanapki - 1 porcja
Kanapki - 1 porcja	<b>II Śniadanie - 12:00</b>	<b>II Śniadanie - 12:00</b>
<b>II Śniadanie - 12:00</b>	Maliny, mrożone	Koktajl indyjski (mango lassi) - 1 porcja
Koktajl - 1 porcja	Miód pszczeli	Płatki owsiane
Płatki owsiane	Woda	Jogurt typu greckiego
Banan	Płatki owsiane	<b>Obiad - 15:00</b>
Jogurt typu greckiego light	Banan	Tofu smażone z warzywami i ryżem - 1 porcja
<b>Obiad - 15:00</b>	Jogurt typu greckiego light	Oliwa z oliwek
Gulasz z soczewicy - 1 porcja	<b>Obiad - 15:00</b>	Bazylia, suszona
Oliwa z oliwek	Gulasz z soczewicy - 1 porcja	<b>Kolacja - 20:00</b>
<b>Kolacja - 20:00</b>	Oliwa z oliwek	Sałatka z pomidorów, mozzareli i oleju lnianego - 1 porcja
Sałatka capresse - 1 porcja	<b>Kolacja - 20:00</b>	Ser Mozzarella light
Ser Mozzarella light	Sałatka capresse - 1 porcja	
	Ser Mozzarella light	
<b>E [kcal]: 1574.4 , B [g]: 92.51 , T [g]: 63.16 , W [g]: 175.78</b>	<b>E [kcal]: 1600.3 , B [g]: 94.72 , T [g]: 59.24 , W [g]: 191.01</b>	<b>E [kcal]: 1758.2 , B [g]: 96.11 , T [g]: 66.15 , W [g]: 208.47</b>



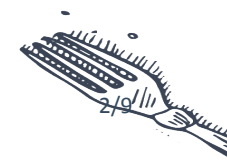
ID: 59371



**Bartek Dąbrowski**

Zapraszam na moją stronę internetową:

<https://bartekdabrowski.pl>



# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE 08:00

### Jajecznica ze szczypiorkiem:

-Usmażyć składniki.

-Zjeść z kanapkami

**Kanapki** jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Jajecznica ze szczypiorkiem - 1 porcja</b>						
Jaja kurze całe	110	2 sztuki	154	13.75	10.67	0.66
Masło ekstra	5	1 łyżeczka płaska	37.4	0.04	4.13	0.04
Szczypiorek	10	2 łyżki	3.5	0.41	0.08	0.42
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
<b>Kanapki - 1 porcja</b>						
Chleb żytni razowy	60	2 kromki	136.2	3.54	1.02	30.72
Masło ekstra	5	1 łyżeczka płaska	37.4	0.04	4.13	0.04
Pomidor	40	2 plastry	7.6	0.36	0.08	1.64
Ser Gouda tłusty	50	2 plastry	159	13.95	11.45	0.05
Sałata	10	2 liście	1.6	0.14	0.02	0.29
<b>Suma:</b>	<b>295</b>	<b>-</b>	<b>581.6</b>	<b>32.23</b>	<b>36.56</b>	<b>33.87</b>

## II ŚNIADANIE 12:00

### Koktajl:

-Wszystkie składniki ze sobą zmiksować

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Koktajl - 1 porcja</b>						
Maliny, mrożone	130	1 szklanka	55.9	1.69	0.39	15.6
Miód pszczeli	25	1 łyżka	79.8	0.08	0	19.88
Woda	120	1/2 szklanki	0	0	0	0
Płatki owsiane	30	3 łyżki	112.8	3.57	2.16	20.79
Banan	65	1/2 sztuki	63.1	0.65	0.2	15.28
Jogurt typu greckiego light	150	gram	88.5	15.29	0.59	5.4
<b>Suma:</b>	<b>520</b>	<b>-</b>	<b>400.1</b>	<b>21.28</b>	<b>3.34</b>	<b>76.95</b>

## OBIAD 15:00

### Gulasz z soczewicy:

-Cebulę pokroić w drobną kostkę, pora w piórka, cukinię na kawałki średniej wielkości, a pieczarki na ćwiartki. -Świeżą bazylię drobno posiekać, rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę z porem, do cebuli dodać pieczarki, posolić i smażyć, aż puszczą sok, dorzucić pomidory i cukinię.

-Całość doprawić papryką, podlać wodą i dobrze wymieszać.

-Dusić całość pod przykryciem około 5 minut, dorzucić soczewicę i całość dobrze wymieszać.

-Gotować pod przykryciem 7 minut. Wyłączyć gaz i dodać świeżą bazylię.

**Gulasz z soczewicy** jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Gulasz z soczewicy - 1 porcja</b>						
Soczewica czerwona, nasiona suche	48	4 łyżki	163.7	12.19	1.44	27.6
Cukinia	200	1 sztuka mała	34	2.4	0.2	6.4
Cebula	50	1 sztuka mała	16.5	0.7	0.2	3.45
Por	72	1/2 sztuki	20.9	1.58	0.22	4.1
Pomidor	260	gram	49.4	2.34	0.52	10.66
Pieczarki, świeże	100	5 sztuk	21	2.7	0.4	2.6
Bazylią, świeża	5	1 garść	1.2	0.16	0.03	0.13
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
<b>Suma:</b>	<b>740</b>	<b>-</b>	<b>351.6</b>	<b>22.07</b>	<b>7.99</b>	<b>54.95</b>

Bartek Dąbrowski

Zapraszam na moją stronę internetową:

<https://bartekdabrowski.pl>

ID: 59371

3/9

# KOLACJA 20:00



## Sałatka capresse:

- Pomidory obrać ze skórki, pokroić w plastry. Plastry pomidorów przekładać plasterkami mozzarelli.
- Wszystko skropić oliwą lub sosem vinaigrette, posypać poszarpanymi listkami bazylii.

Sałatka capresse jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Sałatka capresse - 1 porcja</b>						
Pomidor	200	2 sztuki małe	38	1.8	0.4	8.2
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
Bazyliia, świeża	3	3 liście	0.7	0.09	0.02	0.08
Ser Mozzarella light	62	1/2 sztuki	157.5	15.04	9.87	1.72
<b>Suma:</b>	<b>270</b>	<b>-</b>	<b>241.1</b>	<b>16.93</b>	<b>15.27</b>	<b>10.01</b>



## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE 08:00

#### Jajecznica z warzywami:

- Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić razem z pomidorem w cienkie paski.
- Oba składniki podsmażyć na niewielkiej ilości masła.
- Po 2-3 min. wbić jajka
- Wszystko razem wymieszać i jeszcze chwilę smażyć, aż całość nabierze odpowiednią konsystencję.
- Na końcu doprawić solą i pieprzem według uznania.
- Zjeść z kanapkami

**Kanapki** jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Jajecznica z warzywami - 1 porcja</b>						
Papryka czerwona	220	1 sztuka	70.4	2.86	1.1	14.52
Pomidor	100	1 sztuka mała	19	0.9	0.2	4.1
Jaja kurze całe	110	2 sztuki	154	13.75	10.67	0.66
Masło ekstra	5	1 łyżeczka płaska	37.4	0.04	4.13	0.04
<b>Kanapki - 1 porcja</b>						
Chleb żytni razowy	60	2 kromki	136.2	3.54	1.02	30.72
Masło ekstra	5	1 łyżeczka płaska	37.4	0.04	4.13	0.04
Pomidor	40	2 plastry	7.6	0.36	0.08	1.64
Ser Gouda tłusty	50	2 plastry	159	13.95	11.45	0.05
Sałata	10	2 liście	1.6	0.14	0.02	0.29
<b>Suma:</b>	<b>600</b>	<b>-</b>	<b>622.6</b>	<b>35.58</b>	<b>32.8</b>	<b>52.06</b>

### II ŚNIADANIE 12:00

#### Koktajl:

- Wszystkie składniki ze sobą zmiksować

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
Maliny, mrożone	130	1 szklanka	55.9	1.69	0.39	15.6
Miód pszczeli	25	1 łyżka	79.8	0.08	0	19.88
Woda	120	1/2 szklanki	0	0	0	0
Płatki owsiane	30	3 łyżki	112.8	3.57	2.16	20.79
Banan	65	1/2 sztuki	63.1	0.65	0.2	15.28
Jogurt typu greckiego light	150	gram	88.5	15.29	0.59	5.4
<b>Suma:</b>	<b>520</b>	<b>-</b>	<b>400.1</b>	<b>21.28</b>	<b>3.34</b>	<b>76.95</b>

### OBIAD 15:00

#### Gulasz z soczewicy:

- Cebulę pokroić w drobną kostkę, pora w piórka, cukinię na kawałki średniej wielkości, a pieczarki na ćwiartki. -Świeżą bazylię drobno posiekać, rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę z porami, do cebuli dodać pieczarki, posolić i smażyć, aż puszczą sok, dorzucić pomidory i cukinię.
- Całość doprawić papryką, podlać wodą i dobrze wymieszać.
- Dusić całość pod przykryciem około 5 minut, dorzucić soczewicę i całość dobrze wymieszać.
- Gotować pod przykryciem 7 minut. Wyłączyć gaz i dodać świeżą bazylię.

**Gulasz z soczewicy** jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Gulasz z soczewicy - 1 porcja</b>						
Cebula	50	1 sztuka mała	16.5	0.7	0.2	3.45
Por	20	1 porcja	5.8	0.44	0.06	1.14
Cukinia	200	1 sztuka mała	34	2.4	0.2	6.4
Pieczarki, świeże	100	5 sztuk	21	2.7	0.4	2.6
Soczewica czerwona, nasiona suche	48	4 łyżki	163.7	12.19	1.44	27.6
Pomidor	260	gram	49.4	2.34	0.52	10.66
Bazylię, świeża	5	1 garść	1.2	0.16	0.03	0.13
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
<b>Suma:</b>	<b>688</b>	<b>-</b>	<b>336.5</b>	<b>20.93</b>	<b>7.83</b>	<b>51.99</b>

Bartek Dąbrowski

Zapraszam na moją stronę internetową:  
<https://bartekdabrowski.pl>



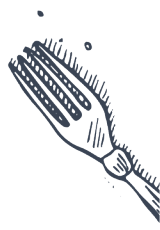
# KOLACJA 20:00

## Sałatka capresse:

-Pomidory obrać ze skórki, pokroić w plastry. Plastry pomidorów przekładać plasterkami mozzarelli. -Wszystko skropić oliwą lub sosem vinaigrette, posypać poszarpanymi listkami bazylii.

Sałatka capresse jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Sałatka capresse - 1 porcja</b>						
Pomidor	200	2 sztuki małe	38	1.8	0.4	8.2
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
Bazylii, świeża	3	3 liście	0.7	0.09	0.02	0.08
Ser Mozzarella light	62	1/2 sztuki	157.5	15.04	9.87	1.72
<b>Suma:</b>	<b>270</b>	<b>-</b>	<b>241.1</b>	<b>16.93</b>	<b>15.27</b>	<b>10.01</b>





## DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE 08:00

#### Twarożek z jogurtem, warzywami i oliwą z oliwek:

-Twarożek wymieszany z oliwą, jogurtem i warzywami.

-Przygotować kanapki

**Kanapki** jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Twarożek z jogurtem, warzywami i oliwą z oliwek - 1 porcja</b>						
Ser twarogowy chudy	125	gram	122.5	24.75	0.63	4.38
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50	2 łyżki	30	2.15	1	3.1
Ogórek świeży	35	7 plasterów	4.9	0.25	0.04	1.02
Rzodkiewka	105	7 sztuk	18.9	1.05	0.21	4.62
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
<b>Kanapki - 1 porcja</b>						
Chleb żytni razowy	60	2 kromki	136.2	3.54	1.02	30.72
Masło ekstra	5	1 łyżeczka płaska	37.4	0.04	4.13	0.04
Pomidor	40	2 plastry	7.6	0.36	0.08	1.64
Sałata	10	2 liście	1.6	0.14	0.02	0.29
<b>Suma:</b>	<b>435</b>	<b>-</b>	<b>404</b>	<b>32.28</b>	<b>12.11</b>	<b>45.82</b>

### II ŚNIADANIE 12:00

#### Koktajl indyjski (mango lassi):

-Zmiksować ze sobą kefir, mango, miód, 3 łyżki wody i kardamon (lub cynamon).

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Koktajl indyjski (mango lassi) - 1 porcja</b>						
Mango	135	1/2 sztuki	93.2	0.68	0.41	22.95
Kefir, 2% tłuszczu	120	1/2 szklanki	60	4.08	2.4	5.64
Miód pszczeli	25	1 łyżka	79.8	0.08	0	19.88
Kardamon w proszku	1	1 szczypta	3.1	0.11	0.07	0.68
Płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.38	1.44	13.86
Jogurt typu greckiego	150	gram	145.5	13.5	7.5	5.97
<b>Suma:</b>	<b>451</b>	<b>-</b>	<b>456.8</b>	<b>20.83</b>	<b>11.82</b>	<b>68.98</b>

## OBIAD 15:00



### Tofu smażone z warzywami i ryżem:

- Wszystkie warzywa pokroić na cząstki. Czosnek przepuścić przez praskę, imbir pokroić w cieniutkie słupki, papryczkę chilli drobno posiekać
- Tofu usmażyć w plastrach na patelni z olejem, odłożyć na talerz.
- Ryż ugotować jako dodatek do podania.
- Na patelni rozgrzać olej, wrzucić na chwilę czosnek, imbir, chili, szybko mieszać, dodać cebulę i mieszać dalej. Wrzucić cukinię i papryki oraz tofu.
- Gdy warzywa zmiękną, w miseczce wymieszać mleczko kokosowe ze skrobią, sosem sojowym, łyżeczką soli i pieprzu.
- Zalać warzywa i mieszać szybko ponownie, skrobina musi się ściąć.
- Po chwili podgrzewania danie jest gotowe

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Tofu smażone z warzywami i ryżem - 1 porcja</b>						
Papryka czerwona	110	1/2 sztuki	35.2	1.43	0.55	7.26
Papryka żółta	110	1/2 sztuki	29.7	1.1	0.23	6.95
Cukinia	200	1 sztuka mała	34	2.4	0.2	6.4
Cebula	50	1 sztuka mała	16.5	0.7	0.2	3.45
Czosnek	6	1 ząbek	9.1	0.38	0.03	1.96
Imbir korzeń	2	1/4 łyżeczki	1.6	0.04	0.02	0.36
Papryka chili ostra	10	1/2 sztuki	4	0.19	0.04	0.88
Tofu (twarożek sojowy)	100	1/2 kostki	151	12.5	8.1	6.9
Sos sojowy	15	3 łyżeczki	9	1.58	0.02	0.84
Mleko kokosowe	57	1/4 szklanki	112.3	1.15	12.16	1.6
Mąka ziemniaczana	12	1 łyżeczka	42.8	0.83	0.04	9.97
Ryż basmati	50	1/2 woreczka	176.5	3.84	0.42	39.36
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
Bazylija, suszona	4	2 szczypty	9.3	0.92	0.16	1.91
<b>Suma:</b>	<b>731</b>	<b>-</b>	<b>675.9</b>	<b>27.06</b>	<b>27.15</b>	<b>87.85</b>

## KOLACJA 20:00

### Salatka z pomidorów, mozzareli i oleju lnianego:

- Wymieszać składniki i doprawić według uznania. Jeśli jest w domu bazylija lub inne świeże zioła- warto posypać sałatkę. Przyprawić solą ziołową i pieprzem

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Salatka z pomidorów, mozzareli i oleju lnianego - 1 porcja</b>						
Pomidor	100	1 sztuka mała	19	0.9	0.2	4.1
Olej lniany	5	1 łyżeczka	45	0	5	0
Ser Mozzarella light	62	1/2 sztuki	157.5	15.04	9.87	1.72
<b>Suma:</b>	<b>167</b>	<b>-</b>	<b>221.5</b>	<b>15.94</b>	<b>15.07</b>	<b>5.82</b>



# LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Waga rynkowa [g]	(Miary domowe)	Użyte w dniu
<b>Nabiał i produkty jajeczne</b>			
Jaja kurze całe	220	4 sztuki	1, 2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50	2 łyżki	3
Jogurt typu greckiego	150		3
Jogurt typu greckiego light	300		1, 2
Kefir, 2% tłuszczu	120	1/2 szklanki	3
Masło ekstra	25	5 łyżeczka płaska	1, 2, 3
Ser Gouda tłusty	100	4 plastry	1, 2
Ser Mozzarella light	186	1 i 1/2 sztuki	1, 2, 3
Ser twarogowy chudy	125		3
<b>Warzywa</b>			
Cebula	168	3 sztuki małe	1, 2, 3
Cukinia	666	3 sztuki małe	1, 2, 3
Czosnek	7	1 ząbek	3
Imbir korzeń	3	1/4 łyżeczki	3
Mąka ziemniaczana	12	1 łyżeczka	3
Ogórek świeży	42	7 plasterów	3
Papryka chili ostra	10	1/2 sztuki	3
Papryka czerwona	379	1 sztuka + 1/2 sztuki	2, 3
Papryka żółta	129	1/2 sztuki	3
Pieczarki, świeże	200	10 sztuk	1, 2
Pomidor	1262	6 plasterów + 6 sztuk małych + 542g	1, 2, 3
Por	167	1/2 sztuki + 1 porcja	1, 2
Rzodkiewka	105	7 sztuk	3
Salata	30	6 liści	1, 2, 3
Szcypiorek	10	2 łyżki	1
<b>Tłuszcze i oleje</b>			
Olej lniany	5	1 łyżeczka	3
Oliwa z oliwek	35	7 łyżeczek	1, 2, 3
<b>Pieczyno</b>			
Chleb żytni razowy	180	6 kromek	1, 2, 3
<b>Owoce i soki owocowe</b>			
Banan	200	1 sztuka	1, 2
Maliny, mrożone	260	2 szklanki	1, 2
Mango	193	1/2 sztuki	3
<b>Słodycze i desery</b>			
Miód pszczeli	75	3 łyżki	1, 2, 3
<b>Napoje</b>			
Woda	240	1 szklanka	1, 2
<b>Płatki śniadaniowe</b>			
Płatki owsiane	80	8 łyżek	1, 2, 3
<b>Warzywa strączkowe</b>			
Soczewica czerwona, nasiona suche	96	8 łyżek	1, 2
Sos sojowy	15	3 łyżeczki	3
Tofu (twarożek sojowy)	100	1/2 kostki	3
<b>Przyprawy i zioła</b>			
Bazylija, suszona	4	2 szczypty	3
Bazylija, świeża	16	2 garście + 6 liści	1, 2
Kardamon w proszku	1	1 szczypta	3
<b>Orzechy i nasiona</b>			
Mleko kokosowe	57	1/4 szklanki	3
<b>Makarony, ryże i ziarna zbóż</b>			
Ryż basmati	50	1/2 woreczka	3