

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
.Szynka delikatesowa z kurczaka Pomidor <u>.Kakao na mleku z orzechową nutą - 250g</u> <u>.Twarożek śmietankowy - 20g</u> <u>Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)</u>	<u>.Płatki kukurydziane na mleku - 170g</u> Papryka czerwona .Szynka miodowa Banan <u>.Herbata bez cukru - 200g</u> <u>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)</u>	<u>.Kawa zbożowa INKA na mleku - 250g</u> Serek śmietankowy naturalny (łaciate) <u>.Dżem 100% owoców - 10g</u> Jabłko <u>Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)</u>	Ser żółty Gouda tłusty Pomidor <u>.Płatki żytnie na mleku - 185g</u> Rodzynki, suszone Morele, suszone Żurawina suszona Kiełki - różne rodzaje <u>.Herbata bez cukru - 200g</u> <u>Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)</u> <u>.zacierki na rosole z wiórkami warzyw korzeniowych i kalarepy - 240g</u> <u>.Zacierki - 10g</u>	<u>.mleko na ciepło - 250g</u> <u>Kolorowa papryka - 30g</u> <u>.Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 20g</u> .Szynka wiejska <u>Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)</u>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pieczywo chrupkie typu Wasa <u>.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g</u> <u>.Jogurt naturalny z wanilią - 150g</u> <u>.Mus jabłkowo-cynamonowy - 50g</u>	<u>.Bułka grahamka - 35g</u> Masło ekstra <u>.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g</u> <u>.Safatka jarzynowa z jajkiem i sosem jogurtowym - 100g</u>	<u>.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g</u> <u>.Tęczowa mleczna galaretka - 120g</u> Pączeczka kukurydziana Gruszka	<u>.Smoothie owocowe - 200g</u> <u>.Chałka z masłem</u>	<u>.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g</u> <u>.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g</u> Wafle z kukurydzy <u>Serek straciatella - wyrób własny - 100g</u>
E [kcal]: 994.05 , B [g]: 48.53 , T [g]: 32.09 , W [g]: 134.13	E [kcal]: 962.6 , B [g]: 40.28 , T [g]: 29.09 , W [g]: 142.86	E [kcal]: 1049.16 , B [g]: 38.71 , T [g]: 38.41 , W [g]: 143.14	E [kcal]: 1014.22 , B [g]: 39.01 , T [g]: 39.13 , W [g]: 135.49	E [kcal]: 1023.58 , B [g]: 42.35 , T [g]: 38.98 , W [g]: 131.36

DIET4KIDS

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan

www.diet4kids.pl

DZIEŃ 1

Waga [g]: 366g | E [kcal]: 347.4kcal | B [g]: 18.77g | T [g]: 14.43g |
W [g]: 37.31g

Śniadanie

.Szynka delikatesowa z kurczaka - 20g

Pomidor - 30g

.Kakao na mleku z orzechowa nutą - 250g

Kakao 16%, proszek - 5g (1 łyżeczka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 230g

Napój (mleko) migdałowy (Alpro) - 15g

.Twarożek śmietankowy - 20g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 17g

Śmietanka, 30% tłuszczu - 3g (1/3 łyżki)

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.Kakao na mleku z orzechowa nutą:

.Twarożek śmietankowy:

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Pieczywo chrupkie typu Wasa - 10g (2 kromki)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Jogurt naturalny z wanilią - 150g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 149g (3/4 kubeczka)

Wanilia ekstrakt - 1g (1/3 łyżeczki)

.Mus jabłkowo-cynamonowy - 50g

Jabłko - 50g

Cynamon w proszku

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.Jogurt naturalny z wanilią:

.Mus jabłkowo-cynamonowy:

Przykładowy przepis:

<https://domowe-wypieki.pl/przepisy/dzemy-konfitury/1025-mus-jablkowy>

Jabłka obrać ze skórki. Pokroić je na mniejsze kawałki, usuwając gniazda nasienne. Wrzucić do rondelka i postawić na małym ogniu. Smażyć, aż jabłka zaczną się rozpadać. Wówczas dodać cynamon. Jeszcze chwilę pogotować.

DZIEŃ 2

Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 290.6kcal | B [g]: 12.93g | T [g]: 7.98g | W [g]: 44.13g

.Płatki kukurydziane na mleku - 170g

Płatki kukurydziane - 12g (1/3 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 158g

Papryka czerwona - 30g

.Szynka miódowa - 20g

Banan - 30g

.Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g)

Chleb pszenny - 15g

Chleb żytni razowy - 15g

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Płatki kukurydziane na mleku :

.Herbata bez cukru :

Sugerowane herbaty: owocowe (np. truskawka, malina, jabłko, dzika róża, jeżyna, owoce lasu), rooibos, pokrzywa, melisa, czystek, lipa.

Rzadziej: herbata czarna, zielona, biała, rumianek, mięta.

Pamiętaj o urozmaiceniu. Nie wybieraj codziennie tej samej herbaty.

■ Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g):

Podwieczorek

Waga [g]: 337g | E [kcal]: 189.6kcal | B [g]: 6.78g | T [g]: 5.76g | W [g]: 30.1g

.Bułka grahamka - 35g

Bułka grahamka - 35g

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Sałatka jarzynowa z jajkiem i sosem jogurtowym - 100g

Ziemniaki, średnio - 22g (1/3 sztuki)

Jaja kurze całe - 16g (1/3 sztuki)

Marchew - 25g (1/10 sztuki dużej)

Seler korzeniowy - 6g (1/10 plastra)

Pietruszka, korzeń - 4g

Ogórek kiszony - 5g (1/10 sztuki)

Jabłko - 8g

Kukurydza konserwowa - 4g

Groszek zielony, konserwowy - 6g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2g (1/10 łyżki)

■ .Bułka grahamka:

■ .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

■ .Sałatka jarzynowa z jajkiem i sosem jogurtowym:

Przykładowy

przepis: <https://www.doradcasmarku.pl/przepis-salatka-jarzynowa-z-groszkiem-i-kukurydza-387619>

Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy w kostkę.

Warzywa (marchewka, pietruszka i seler) obieramy i gotujemy do miękkości. Po przestudzeniu kroimy w kostkę i dodajemy do jajek. Ziemniaki gotujemy w łupinkach. Ugotowane i przestudzone obieramy i kroimy w kostkę, dodajemy do reszty składników. Następnie dodajemy obrane i pokrojone w kostkę jabłko, pokrojone ogórki kiszone, kukurydzę i groszek.

Dodajemy jogurt, całość dokładnie mieszamy.

DZIEŃ 3

Śniadanie

Waga [g]: 357g | E [kcal]: 366.2kcal | B [g]: 12.1g | T [g]: 14.87g |
W [g]: 47.6g

.Kawa zbożowa INKA na mleku - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 223g (gramy)

Cukier - 4g

Kawa INKA zbożowa - 5g (gramy)

Woda - 19g

Serek śmietankowy naturalny (łaciate) - 20g

.Dżem 100% owoców - 10g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 10g (1/3 łyżki)

Jabłko - 30g

.Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.Kawa zbożowa INKA na mleku :

.Dżem 100% owoców:

.Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 390g | E [kcal]: 177kcal | B [g]: 4.07g | T [g]: 3.52g | W [g]: 33g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Tęczowa mleczna galaretka - 120g

Galaretka owocowa, w proszku / cukier - 16g

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 104g

Pałeczka kukurydziana - 3g (1 sztuka)

Gruszka - 67g (1/2 sztuki)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.Tęczowa mleczna galaretka:

Przykładowy przepis:

<https://domowe-wypieki.pl/przepisy/pralinki-czekoladki/537-teczowe-galaretki>

Różne kolory galaretek rozpuszczać zamiast w wodzie to w mleku i sukcesywnie wylewać jedną na drugą - gdy jedna galaretka stężeje, wylewamy na nią inny kolor.

DZIEŃ 4

Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 379.3kcal | B [g]: 15.87g | T [g]: 12.59g | W [g]: 54.24g

Ser żółty Gouda tłusty - 20g

Pomidor - 27g

.Płatki żytnie na mleku - 185g

Płatki żytnie - 21g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 164g

Rodzynki, suszone - 5g

Morele, suszone - 5g

Żurawina suszona - 5g

Kiełki - różne rodzaje - 3g (gramy)

.Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)

Chleb pszenny - 15g

Chleb żytni razowy - 15g

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Płatki żytnie na mleku:

.Herbata bez cukru :

Sugerowane herbaty: owocowe (np. truskawka, malina, jabłko, dzika róża, jeżyna, owoce lasu), rooibos, pokrzywa, melisa, czystek, lipa.

Rzadziej: herbata czarna, zielona, biała, rumianek, mięta.

Pamiętaj o urozmaiceniu. Nie wybieraj codziennie tej samej herbaty.

Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g):

Podwieczorek

Waga [g]: 234g | E [kcal]: 197.5kcal | B [g]: 3.43g | T [g]: 6.57g | W [g]: 33.64g

.Smoothie owocowe - 200g

Truskawki, mrożone - 54g

Porzeczki czarne, mrożone - 18g

Maliny, mrożone - 36g (gramy)

Cukier - 4g (1/3 łyżki)

Woda - 87g (1/3 szklanki)

.Chałka z masłem

Chałka - 30g

Masło ekstra - 5g

.Smoothie owocowe:

Zmiksować wszystkie składniki.

Można użyć owoców mrożonych / świeżych. Do słodzenia miód/cukier

.Chałka z masłem :

DZIEŃ 5

Śniadanie

Waga [g]: 362g | E [kcal]: 327.86kcal | B [g]: 17.16g | T [g]: 13.74g | W [g]: 35.53g

.mleko na ciepło - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250g

Kolorowa papryka - 30g

Papryka czerwona - 10g

Papryka zielona - 10g

Papryka żółta - 10g

.Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 20g

Jaja kurze całe - 18g (1/3 sztuki)

Szczypiorek - 2g (1/3 łyżki)

Majonez z olejem rzepakowym - 1g

.Szynka wiejska - 15g

Pieczyno mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.mleko na ciepło:

Kolorowa papryka :

.Pasta jajeczna ze szczypiorkiem:

Przykładowy przepis:

<https://www.winiary.pl/przepisy/pasta-jajeczna-ze-szczypiorkiem/>

Jajka ugotować na twardo, obrać. Ugotowane jajka rozgnieść widelcem z odrobiną majonezu, posypać szczypiorkiem.

Pieczyno mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 358g | E [kcal]: 192.3kcal | B [g]: 8.83g | T [g]: 8.26g | W [g]: 20.9g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

Wafle z kukurydzy - 8g (1 wafelek)

Serek straciatella - wyrób własny - 100g

Czekolada gorzka - 4g (2/3 kostki)

Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątnica - 96g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

Serek straciatella - wyrób własny:

Czekoladę zetrzeć na wiórki. Wymieszać z serkiem.

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień	Produkt	Ilość	Dzień
Wędliny i kielbasy			Warzywa		
.Szynka delikatesowa z kurczaka	21g	1	Buraki	91g	3
.Szynka miodowa	20g	2	Cebula	42g (gram + 1/10 sztuki + 1/10 sztuki + gram + 5g)	1, 2, 3, 4
.Szynka wiejska	16g	5	Cukinia	43g (1/10 sztuki)	1, 2
Słodycze i desery			Czosnek	2g (1/3 ząbka)	2, 3, 5
Chałka	30g	4	Fasolka szparagowa, mrożona	8g	1
Cukier	26g (1 i 1/10 łyżki + 12g)	1, 2, 3, 4, 5	Groszek zielony, konserwowy	6g (gram)	2
Czekolada gorzka	4g (2/3 kostki)	5	Groszek zielony, mrożony	8g	1
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g (1/3 łyżki)	3	Kalafior	27g	1
Galaretka owocowa, w proszku / cukier	16g	3	Kalarepa	15g (gram)	4
Kakao 16%, proszek	5g (1 łyżeczka)	1	Kapusta biała	69g (gram + 41g)	2, 3
Miód pszczeli	3g (1/5 łyżeczki)	4	Kapusta czerwona	67g	4
Nabiał i produkty jajeczne			Kapusta pekińska	32g (gram)	1
.Jogurt naturalny gęsty np. Bakoma, 2,8% tłuszczu	5g	2	Kiełki - różne rodzaje	3g	4
Jaja kurze całe	71g (1 i 1/4 sztuki) 151g (3/4)	2, 3, 4, 5	Kukurydza konserwowa	14g (gram + 9g)	1, 2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	kubeczek + 1/10 łyżki)	1, 2	Marchew	163g (1/2 sztuki dużej + 52g)	1, 2, 3, 4, 5
Jogurt typu greckiego	6g (1/3 łyżki)	4	Marchewka mini (babe)	72g	5
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	64g	2	Ogórek kiszony	53g (1/10 sztuki + 48g)	2, 5
Masło ekstra	35g	1, 2, 3, 4, 5	Papryka czerwona	79g (1/10 sztuki + 47g)	1, 2, 5
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1024g	1, 2, 3, 4, 5	Papryka zielona	12g	5
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	104g	3	Papryka żółta	12g	5
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	68g	1, 2	Pietruszka, korzeń	46g (1/3 sztuki + 9g)	1, 2, 3, 4, 5
Ser żółty Gouda tłusty	20g	4	Pietruszka, liście (natka pietruszki)	13g (1/5 pęczka + 1/3 łyżeczki + 3g)	1, 2, 4, 5
Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątnica	96g	5	Pomidor	77g (1/10 sztuki + 59g)	1, 2, 4
Serek śmietankowy naturalny (łaciate)	20g	3	Por	43g (1/10 sztuki + gram) 52g (1/3 plastra + gram)	1, 2, 3, 4, 5
Śmietana, 18% tłuszczu	18g	3	Seler korzeniowy	32g	1, 2, 3, 4, 5
Śmietanka, 30% tłuszczu	11g (1/3 łyżki + 8g)	1	Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku	32g	5
			Szczypiorek	2g (1/3 łyżki) 432g (1/3 sztuki + 407g)	5
			Ziemniaki, średnio		1, 2, 3, 4, 5

Napoje

.Herbata, napar bez cukru	400g	2, 4
Kawa INKA zbożowa	5g	3
Napój (mleko) migdałowy (Alpro)	15g	1
Woda	2731g (1/3 szklanki + gram + 2633g)	1, 2, 3, 4, 5

Produkt	Ilość	Dzień
Pieczywo		
.Bułka tarta pełnoziarnista	6g	4
Bułka grahamka	35g	2
Bułka tarta	4g (1/3 łyżki)	3, 5
Chleb graham	9g	2
Chleb pszenny	90g	1, 2, 3, 4, 5
Chleb żytni razowy	90g	1, 2, 3, 4, 5
Pieczywo chrupkie typu Wasa	10g (2 kromki)	1
Soda	0g (1/10 łyżeczki)	2
Wafle z kukurydzy	8g (1 wafelek)	5
Przyprawy i zioła		
Curry w proszku	0g (1/3 szczypty)	5
Cynamon w proszku	0g	1
Koper ogrodowy	6g (2/3 łyżeczki + 1/2 łyżeczki + 2g)	3, 4, 5
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)	4
Wanilia ekstrakt	1g (1/3 łyżeczki)	1
Płatki śniadaniowe		
Pałeczka kukurydziana	3g (1 sztuka)	3
Płatki kukurydziane	12g (1/3 szklanki)	2
Warzywa strączkowe		
Fasola biała z puszki	13g (gram)	2
Produkty wieprzowe		
Mięso mielone, wieprzowe (łopatka)	65g	3
Ryby i owoce morza		
.Miruna, świeża, filet bez skóry	46g	5
Orzechy i nasiona		
Sezam, nasiona	4g	5

Produkt	Ilość	Dzień
Tłuszcze i oleje		
Majonez z olejem rzepakowym	1g (gram)	5
Olej rzepakowy	38g (1/2 łyżki + 3/4 łyżeczki + 27g)	1, 2, 3, 4, 5
Oliwa z oliwek	21g (1/10 łyżki + 1 i 1/3 łyżeczki + 13g)	1, 2, 3, 4, 5
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana	50g	3
Mąka pszenna, typ 500	42g (2/3 łyżki + 32g)	2, 3, 4
Płatki żytnie	21g	4
Ryż biały	50g	1
Ryż parboiled	50g	5
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	57g	4
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	64g	1
Owoce i soki owocowe		
Agrest, mrożony	30g	1, 5
Aronia, mrożona	15g	1, 5
Banan	109g (1/3 sztuki + 48g)	2, 5
Gruszka	128g (1/3 sztuki + 1/2 sztuki)	2, 3, 5
Jabłko	191g (1/3 sztuki + gram + 109g)	1, 2, 3, 4, 5
Maliny, mrożone	36g	4
Morele, suszone	5g	4
Porzeczki czarne, mrożone	18g	4
Porzeczki, mrożone	15g	1, 5
Rodzynki, suszone	5g	4
Sok z cytryny	1g (1/10 łyżki)	3
Truskawki, mrożone	98g	1, 4, 5
Śliwki bez pestek, mrożone	29g	1, 5
Żurawina suszona	5g	4