

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
.Kakao na mleku słodzone miodem - 250g Ogórek świeży .Szynka wiejska .Kostka twarogowa - 15g Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)	.Owsianka na mleku - 170g Serek topiony - 20g Pomidory koktajlowe .Mus wiśniowy - 30g .Herbata bez cukru - 200g Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)	.Mleko z wanilią - 250g Kiełbasa śląska Ketchup (ketchup) Kolorowa papryka - 30g Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)	.Płatki ryżowe na mleku - 170g .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g .Szynka z indyka Rzodkiewka Sałata lodowa .Herbata bez cukru - 200g Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)	.Kawa INKA na mleku - 250g Pomidor .Domowy serek a la almette z koperkiem - 20g .Hummus naturalny - 15g Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)
	Podwieczorek			
	.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	.Jajeczne talarki - 30g .Bułka grahamka z masłem Sałata .Warzywka do chrupania - 30g	.Budyń czekoladowy (150 g) - 150g Gruszka Wafle ryżowe .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g	.Mleczny shake bananowo-jagodowy - 220g Chrupki kukurydziane	.Placuszki twarogowe - 80g .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g Miód pszczeni .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g
E [kcal]: 1029 , B [g]: 41.51 , T [g]: 33.86 , W [g]: 146.57	E [kcal]: 1033.7 , B [g]: 40.61 , T [g]: 34.75 , W [g]: 147.29	E [kcal]: 1028.4 , B [g]: 46.61 , T [g]: 33.73 , W [g]: 140.44	E [kcal]: 989.46 , B [g]: 38.84 , T [g]: 36.78 , W [g]: 132.72	E [kcal]: 1002.66 , B [g]: 39.26 , T [g]: 38.27 , W [g]: 132.91

DIET4KIDS

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan
www.diet4kids.pl

ID: 107617

DZIEŃ 1

Śniadanie

Waga [g]: 362g | E [kcal]: 357.4kcal | B [g]: 19.06g | T [g]: 13.16g |
W [g]: 42.45g

.Kakao na mleku słodzone miodem - 250g

Kakao 16%, proszek - 5g (gramy)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 239g

Miód pszczeli - 7g

Ogórek świeży - 30g

.Szynka wiejska - 20g

.Kostka twarogowa - 15g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 15g

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.Kakao na mleku słodzone miodem:

.Kostka twarogowa:

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 423g | E [kcal]: 195.7kcal | B [g]: 2.09g | T [g]: 3.86g | W [g]: 39.02g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Kisiel owocowy - 150g

Woda - 130g

Kisiel owocowy w proszku - 20g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

.rogal z masłem

Bułka lub rogal maślany - 20g

Masło ekstra - 3g (gramy)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.Kisiel owocowy:

Przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

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

.rogal z masłem:

DZIEŃ 2

Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 373.5kcal | B [g]: 13.94g | T [g]: 14.34g | W [g]: 49.77g

.Owsianka na mleku - 170g

Płatki owsiane - 30g (3 i 0.04 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 139g (1/2 szklanki)

Serek topiony - 20g

Ser topiony Edamski - 20g (1 łyżka)

Pomidory koktajlowe - 30g

.Mus wiśniowy - 30g

Wiśnie bez pestek, mrożone - 29g
Cukier - 2g (1/10 łyżki)

.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)

.Owsianka na mleku:

Płatki ugotuj na mleku.

Serek topiony :

.Mus wiśniowy:

.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]: 298g | E [kcal]: 151.2kcal | B [g]: 6.89g | T [g]: 6g | W [g]: 18.88g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Jajeczne talarki - 30g

Jaja kurze całe - 30g (1/2 sztuki)

.Bułka grahamka z masłem

Bułka grahamka - 30g
Masło ekstra - 3g (gramy)

Sałata - 5g (1 liść)

.Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g
Marchew - 7g
Rzodkiewka - 6g
Papryka czerwona - 9g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.Jajeczne talarki :

.Bułka grahamka z masłem:

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

DZIEŃ 3

Śniadanie

Waga [g]: 366g | E [kcal]: 342.6kcal | B [g]: 18.16g | T [g]: 13.92g |
W [g]: 37.42g

.Mleko z wanilią - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 249g

Wanilia ekstrakt - 1g (1/2 łyżeczki)

Kiełbasa śląska - 30g

Ketchup (ketchup) - 10g

Kolorowa papryka - 30g

Papryka czerwona - 10g

Papryka zielona - 10g

Papryka żółta - 10g

Pieczycwo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.Mleko z wanilią :

Kolorowa papryka :

Pieczycwo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 390g | E [kcal]: 183.3kcal | B [g]: 5.63g | T [g]: 3g | W [g]:
34.1g

.Budyń czekoladowy (150 g) - 150g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 134g (1/2 szklanki)

Cukier - 4g

Budyń w proszku np. WINIARY b/glutenowy - 12g (1/4 opakowania)

Gruszka - 30g

Wafle ryżowe - 10g (1 sztuka)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Budyń waniliowy / czekoladowy / śmietankowy/ inny :

Budyń przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

Śniadanie

Waga [g]: 484g | E [kcal]: 303.8kcal | B [g]: 13.02g | T [g]: 7.25g | W [g]: 48.4g

.Płatki ryżowe na mleku - 170g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 146g
Płatki ryżowe, błyskawiczne - 24g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g

Jabłko - 11g
Gruszka - 10g
Banan - 9g

.Szynka z indyka - 20g

Rzodkiewka - 25g

Salata lodowa - 5g

.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 ryżowe na mleku:

Przykładowy

przepis: <http://przepis.nasukces.pl/bananowy-budyn-ryzowy/>
Mleko zagotowujemy. Następnie dodajemy płatki. Gotujemy całość jeszcze kilka minut do uzyskania zadowalającej gęstości.

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

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

.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]: 227g | E [kcal]: 161.4kcal | B [g]: 6.01g | T [g]: 3.3g | W [g]: 28.2g

.Mleczny shake bananowo-jagodowy - 220g

Banan - 60g (1/3 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 138g
Jagody leśne (czarne jagody), mrożone - 23g
Chrupki kukurydziane - 6g

.Mleczny shake bananowo-jagodowy :

Składniki zmiksować.

DZIEŃ 5

Śniadanie

Waga [g]: 363g | E [kcal]: 364.38kcal | B [g]: 16.47g | T [g]: 12.84g | W [g]: 47.68g

.Kawa INKA na mleku - 250g

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

Cukier - 4g (gramy)

Woda - 19g

Kawa INKA zbożowa - 5g

Pomidor - 30g

.Domowy serek a la almette z koperkiem - 20g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 17g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2g

Czosnek - 1g

Koper ogrodowy - 1g (1/10 łyżeczki)

.Hummus naturalny - 15g

Cieciorka surowa (ciecierzyca) - 8g

Masło (pasta) sezamowe - 3g

Sok z cytryny - 1g (1/10 łyżki)

Czosnek - 1g (1/10 ząbka)

Woda - 2g

Pieczycwo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.Kawa INKA na mleku:

.Domowy serek a la almette z koperkiem:

Przykładowy przepis:

<https://alaantkoveblw.pl/ziolowy-serek-ala-almette/>

Ser i jogurt zblendować na puszystą masę, dodać pozostałe składniki i wymieszać łyżką.

.Hummus naturalny :

Przykładowy przepis:

<https://www.jadlonomia.com/przepisy/hummus-idealny/>

Ugotowaną cieciorę odcedzić i dokładnie opłukać. Przełożyć do naczynia blendera, dodać tahinę, sok z cytryny i czosnek i wszystko zmiksować na bardzo gładką pastę. Dolewać zimnej wody i dalej miksować, do uzyskania jedwabistej konsystencji.

Pieczycwo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 337g | E [kcal]: 179.5kcal | B [g]: 5.35g | T [g]: 6.77g | W [g]: 25.09g

.Placuszki twarogowe - 80g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 31g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 9g (1/3 łyżki)

Banan - 20g (1/10 sztuki)

Jaja kurze całe - 9g (1/10 sztuki)

Mąka pszenna, typ 500 - 7g (1/3 łyżki)

Olej rzepakowy - 5g (1/3 łyżki)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

Miód pszczeli - 6g (1/2 łyżeczki)

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

.Placuszki twarogowe :

<https://alaantkoveblw.pl/placuszki-z-twarogiem-i-nektarynka/>

Banana obierz i rozgnieć widelcem na papkę. Przełóż do dużej miski. Dodaj twaróg, jajko, jogurt i dokładnie wymieszaj.

Nektarynkę obierz i pokrój w kostkę, dodaj do miski i ponownie wymieszaj. Dodaj mąkę i znów wymieszaj, by powstało gęste ciasto.

Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju/ oliwy i nakładaj łyżką porcję ciasta, tworząc placuszek. Gdy zrumieni się od spodu, przewróć szpatułką na drugą stronę, dociśnij, by placuszek spłaszczył się i smaź jeszcze 2-3 minuty.

.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.

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień	Produkt	Ilość	Dzień
Słodycze i desery			Nabiał i produkty jajeczne		
Budyń w proszku np. WINIARY b/glutenowy	12g (1/4 opakowania)	3	Jaja kurze całe	52g (3/4 sztuki + 6g)	2, 5
Cukier	25g (1/2 łyżki + 18g)	1, 2, 3, 5	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	107g (gram + 105g)	2, 5
Kakao 16%, proszek	5g	1	Masło ekstra	52g (1 łyżeczka płaska + 47g)	1, 2, 3, 4, 5
Kisiel owocowy w proszku	20g	1	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1288g (1 i 1/10 szklanki + 1015g)	1, 2, 3, 4, 5
Miód pszczeli	13g (1/2 łyżeczki + 7g)	1, 5	Ser topiony Edamski	20g (1 łyżka)	2
Wędliny i kiełbasy			Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	41g (1/3 łyżki + 32g)	1, 5
.Szynka wiejska	21g	1	Ser żółty	10g	1
.Szynka z indyka	21g	4	Śmietanka, 30% tłuszczu	30g	4
Kiełbasa śląska	32g	3	Warzywa		
Pieczyno			Buraki	61g	4
Bułka grahamka	30g	2	Cebula	47g (1/2 sztuki małej + 1/10 sztuki + 4g)	1, 3, 4, 5
Bułka lub rogal maślany	20g	1, 2, 3, 4,	Czosnek	4g (1/2 ząbka)	1, 4, 5
Chleb pszenny	90g	5	Fasola szparagowa	81g	4
Chleb żytni razowy	90g	1, 2, 3, 4,	Groch, nasiona suche	18g	2
Drożdże piekarskie, prasowane	4g	5	Kapusta kiszona	58g	5
Wafle ryżowe	10g (1 sztuka)	2	Ketchup (ketchup)	10g	3
Napoje			188g (1/2 sztuki dużej		
.Herbata, napar bez cukru	400g	2, 4	Marchew	+ 1/3 sztuki średniej + 28g)	1, 2, 3, 4, 5
Kawa INKA zbożowa	5g	5	Ogórek kiszony	80g	3
Woda	2837g	1, 2, 3, 4,	Ogórek świeży	82g (1/5 sztuki + 42g)	1, 2
		5	Papryka czerwona	53g (1/10 sztuki + 12g)	2, 3, 4
Tłuszcze i oleje			Papryka zielona	12g	3
Olej rzepakowy	42g (1 i 1/3 łyżki + 29g)	1, 2, 3, 4,	Papryka żółta	12g	3
		5	Pietruszka, korzeń	47g (1/3 sztuki + 10g)	1, 2, 3, 4, 5
Oliwa z oliwek	3g	3	Pietruszka, liście (natka)	19g (1/3 pęczka + 5g)	1, 2, 3, 4, 5
Makarony, ryże i ziarna zbóż			Produkty wieprzowe		
Kasza jęczmienna, perłowa	70g	3, 5	Wieprzowina, karkówka	61g	1
Kasza jęczmienna, pęczak	20g	1	Wieprzowina, łopatka	69g	3
Makaron dwujajeczny	59g	1, 3			
Mąka pszenna, typ 500	55g (1/3 łyżki + 48g)	2, 5			
Mąka pszenna, typ 550	1g (gram)	3			
Płatki ryżowe, błyskawiczne	24g	4			
Ryż biały	36g	4			

Pomidory koktajlowe	30g	2
Por	33g (1/10 sztuki)	1, 2, 4
Rzodkiewka	88g	1, 2, 4
Sałata	5g (1 liść)	2
Sałata lodowa	5g	4
Seler korzeniowy	38g (1/3 plastra + 5g)	1, 2, 3, 4, 5
Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku	39g	1
Ziemniaki, średnio	329g	2, 4, 5

DIET4KIDS

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan
www.diet4kids.pl

Produkt	Ilość	Dzień
Owoce i soki owocowe		
Agrest, mrożony	30g	1, 3
Aronia, mrożona	15g	1, 3
Banan	184g (3/4 sztuki)	1, 4, 5
Gruszka	88g (1/3 sztuki + 40g) 161g (1/3 sztuki + 1/2 sztuki)	1, 3, 4, 5
Jabłko	sztuki)	1, 2, 4, 5
Jagody leśne (czarne jagody), mrożone	23g	4
Porzeczki, mrożone	15g	1, 3
Sok z cytryny	2g (1/10 łyżeczki + 1/4 łyżki)	4, 5
Truskawki, mrożone	66g	1, 2, 3
Wiśnie bez pestek, mrożone	29g (gram)	2
Śliwki bez pestek, mrożone	29g	1, 3
Orzechy i nasiona		
Masło (pasta) sezamowe	3g	5

Produkt	Ilość	Dzień
Płatki śniadaniowe		
Chrupki kukurydziane	6g	4
Płatki owsiane	30g (3 i 0.04 łyżki)	2
Produkty drobiowe		
Kurczak, tuszka	15g	2
Mięso z piersi indyka, bez skóry	61g	4
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	12g (gram)	2
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	20g	3
Przyprawy i zioła		
Curry w proszku	0g (1/3 szczypty)	4
Koper ogrodowy	1g (1/10 łyżeczki)	5
Wanilia ekstrakt	1g (1/2 łyżeczki)	3
Warzywa strączkowe		
Cieciora surowa (ciecierzyca)	8g	5
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	60g	5