



Two red bell peppers are positioned on the left side of the cover. Purple onions are in the top right corner. A bunch of fresh green parsley is on the right side. A large orange pumpkin is in the bottom left corner. A single eggplant is in the bottom right corner.

TwoÓJ DIETETYK/PSYCHODIETETYK -
MGR NATALIA BRUŚ-JEZIERSKA

PLAN

ŻYWIENIOWY



Dietetyk/Psychodietetyk mgr Natalia Bruś-
Jezierska



Dzień 1

► 07:00 Śniadanie

Jajecznica z cukinią oraz papryką, pieczywo, ogórek

1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (65g)
- Pomidory suszone w oleju - 4 plastry (28g)
- Jajo - rozmiar M - 3 sztuki (165g)
- Sól - 1 szczypta (1g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

Poszatkować cukinię, paprykę oraz suszone pomidory. Wszystko razem poddusić na patelni. Na końcu dodać jajka i doprawić. Podawać z kiszonym ogórkiem i pieczywem.

► 12:00 II śniadanie

Jogurt naturalny - Skyr

1 opakowanie (150g)

Kiwi

1 sztuka (75g)

Banan mało dojrzały

1 sztuka (120g)

Orzechy włoskie

1 łyżka (15g)

► 16:00 Obiad

Dorsz z kiszoną kapustą

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (150g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (110g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżeczki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 3 sztuki (300g)
- Sól - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny, położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15–20 minut w temperaturze 200 stopni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Marchew obrać i zetrzeć na tarce i wymieszać z oliwą oraz kiszoną kapustą.

► 20:00 Kolacja

Tost z awokado i szynką

1 porcja



- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Bazylia, świeża - 2 szczypty (2g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5ml)
- Pomidor - 1/5 porcji (65g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (40g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Pieczewo upiec w tosterze lub w piekarniku. Skropić oliwą. Na kanapce ułożyć plaster pomidora, szynkę oraz pokrojone awokado. Skropić sokiem z cytryny i posypać bazylią.



Dzień 2

► 07:00 Śniadanie

Kanapka z szynką, pomidor

1 porcja

- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Pomidor - 2/3 porcji (170g)
- Szynka z indyka - 3 plastry (60g)
- Serek śmietankowy - Almette - 6 łyżeczek (60g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować serkiem i położyć na nim szynkę. Podawać z pomidorem.

► 12:00 II śniadanie

Koktajl ananasowy

1 porcja

- Ananas - 4 plastry (120g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Kefir 0%, naturalny - 1 szklanka (240ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Siemię lniane mielone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć, obrać i pokroić. Wszystkie składniki zblendować ze sobą.



► 16:00 Obiad

Kasza z kurczakiem i pomidorem

1 porcja

- Bazylia, świeża - 2 szczypty (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki (15ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 2/3 porcji (170g)
- Curry, w proszku - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić na kawałki i obtoczyć w przyprawach. Podsmażyć go na oleju. Dodać pokrojonego pomidora i posiekaną pietruszkę. Kaszę ugotować i dodać do dania.

► 20:00 Kolacja

Grillowane pomidory z serem, pieczywo

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 3 łyżeczki (15ml)
- Pomidor - 2/3 porcji (170g)
- Oregano, suszone - 2 szczypty (2g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Ser mozzarella light - 4 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Pomidory umyć i pokroić w plastry średniej grubości. Następnie pomidory ułożyć na tacce do grillowania i przykryć je plastrem sera podobnej grubości. Całość polać oliwą i dodać oregano. Zakryć wszystko folią od góry i piec w piekarniku przez kilkanaście minut. Podawać z pieczywem.



Dzień 3

► 07:00 Śniadanie

Owsianka z kakao i gruszką

1 porcja

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Orzechy laskowe - 2 łyżki (30g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)





Sposób przygotowania:

Płatki zalać wrzącą wodą (można zrobić to dzień przed). Dodać kakao, gruszkę, jogurt i erytrol. Wymieszać z pozostałymi składnikami.

► 12:00 II śniadanie

Tortilla z serkiem i warzywami

1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (90g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Serek śmietankowy - Almette - 6 łyżeczek (60g)
- Sałata - 5 liści (25g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (62g)



Sposób przygotowania:

Serkiem posmarować tortillę, położyć sałatę, zawinąć jak roladkę, pokroić. Podawać z warzywami.

► 16:00 Obiad

Makaron razowy z brokułami, sezamem i mozzarellą

1 porcja

- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 5 plastrów (75g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 porcja (50g)
- Sól - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Brokuły podzielić na różyczki i ugotować. Na rozgrzanym oliwie uprażyć ziarna sezamu i rozgnieciony czosnek. Dodać ugotowanym makaron i brokuły, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Posypać mozzarellą.

► 20:00 Kolacja

Sałatka z serka wiejskiego i warzyw, pieczywo

1 porcja



- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1 sztuka (90g)
- Pomidor - 1/4 porcji (85g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Serek wiejski 3% - 1 opakowanie (150g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Pieprz biały, mielony - 2 szczypty (2g)
- Sól - 1 szczypta (1g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski przełożyć do miski. Oczyszczyć dymkę i rzodkiewki, umyć ogórka, pomidory sparzyć i obrać. Szczypiorek opłukać. Rzodkiewki i ogórka pokroić w niewielką kostkę, dymkę w cienkie plastry, pomidory w nieduże kawałki. Szczypiorek posiekać. Przygotowane składniki dodać do sera wiejskiego. Dokładnie wymieszać. Doprawić solą i białym pieprzem. Posypać pestkami dyni. Podawać z pieczywem.