



DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK

Jadłospis

**INDYWIDUALNY PROGRAM
ODŻYWIANIA**

dla pacjenta onkologicznego **BEZ**
dolegliwości żołądkowo-jelitowych

Dietetyk kliniczny Małgorzata Koszyk

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 08:30	Śniadanie 08:30	Śniadanie 08:30
Jajecznica na szpinaku i kanapki z łososiem	Czekoladowa owsianka z bananem i orzechami laskowymi	Migdałowy budyń jaglany z malinami
Drugie śniadanie 11:30	Drugie śniadanie 11:30	Drugie śniadanie 11:30
Jogurt "bomba antyoksydacyjna"	Kanapki z jajkiem, awokado i pomidorem	Salatka z brokułem, jajkiem i pestkami dyni
Obiad 15:00	Obiad 15:00	Obiad 15:00
Tymiankowy indyk z grilowaną cukinią i kaszą	Łosoś zapiekany ze szparagami i mozzarellą	Burgery z chrupiącym tofu i warzywami
Warzywna zupa krem		
Kolacja 18:30	Kolacja 18:30	Kolacja 18:30
Kanapki z dżemem i malinami	Salatka makaronowa z pesto bazyliowym	Bułka z pastą z twarogu i suszonych pomidorów

LISTA ZAKUPÓW

Pieczywo

☐ Chleb żytni razowy	8 x Kromka	240g
☐ Bułka pełnoziarnista	0,5 x Sztuka	40g

Zbożowe

☐ Bagietka 2AB z prądawnej odmiany pszenicy	0,7 x Sztuka	140g
☐ Ryż basmati	1,8 x Porcja	90g
☐ Kasza gryczana	1,5 x Porcja	75g
☐ Kasza jaglana	4,3 x Łyżka	56g
☐ Płatki owsiane	5 x Łyżka	50g
☐ Makaron pełnoziarnisty		40g

Nabiał

☐ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	12 x Łyżka	250g
☐ Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1 x Szklanka	250g
☐ Jaja kurze całe	4 x Sztuka	224g
☐ Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g
☐ Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
☐ Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	0,5 x Sztuka	60g
☐ Ser mozzarella tarty	2 x Łyżka	26g
☐ Jogurt grecki	1 x Łyżka	20g

Napoje

☐ Napój migdałowy (niesłodzony)	1,3 x Szklanka	312g
--	----------------	------

Tłuszcze

☐ Oliwa z oliwek	3,1 x Łyżka	31g
☐ Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D	2,5 x Łyżeczka	12g
☐ Olej lniany	1 x Łyżka	10g

Ryby

☐ Łosoś, świeży	1 x Kawałek	100g
☐ Łosoś wędzony na zimno	3 x Kawałek	90g

Owoce i warzywa

☐ Pomidory koktajlowe	16 x Sztuka	320g
☐ Banan	2,5 x Sztuka	300g
☐ Cukinia	1 x Sztuka	300g
☐ Szparagi	10 x Sztuka	300g
☐ Brokuły	0,4 x Sztuka	200g
☐ Maliny	2 x Garść	120g
☐ Papryka czerwona	0,6 x Sztuka	95g
☐ Ogórek świeży	0,5 x Sztuka	85g
☐ Awokado	0,5 x Sztuka	70g
☐ Rukola	3,5 x Garść	70g
☐ Borówki amerykańskie		65g
☐ Brzoskwinia	0,5 x Sztuka	42g
☐ Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
☐ Seler korzeniowy	0,5 x Plaster	30g
☐ Szpinak	1 x Garść	25g
☐ Cebula	0,2 x Sztuka	25g
☐ Marchew	0,5 x Sztuka	22g
☐ Szcypiorek	1 x Łyżeczka	2,5g

Zioła i przyprawy

☐ Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	6g
☐ Pieprz czarny mielony	4 x Szczypta	4g
☐ Sól biała	2,5 x Szczypta	2,5g
☐ Papryka słodka w proszku		1,5g
☐ Kurkuma mielona		1,5g
☐ Bazylia suszona	1 x Szczypta	0,5g
☐ Tymianek suszony	1 x Szczypta	0,3g

Mięso

☐ Pierś z indyka	1 x Porcja	100g
☐ Wędlina z piersi indyka	1 x Plaster	25g

Orzechy i nasiona

☐ Pestki słonecznika	3 x Łyżka	30g
☐ Orzechy laskowe	1 x Łyżka	15g
☐ Migdały w płatkach	2,5 x Łyżka	15g
☐ Pestki dyni	1,3 x Łyżka	13g
☐ Orzechy brazylijskie	2 x Sztuka	8g

Pozostałe

☐ Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
☐ Tofu naturalne	0,5 x Opakowanie	90g
☐ Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	4 x łyżeczka	40g
☐ Hummus	2,3 x łyżeczka	34g
☐ Suszone pomidory w oleju		30g
☐ Syrop klonowy	1,8 x łyżka	18g
☐ Pesto	1,5 x łyżka	15g

☐ Sos sojowy ciemny	1,5 x łyżka	15g
☐ Musztarda	1 x łyżeczka	10g
☐ Mąka ziemniaczana		9g
☐ Sok z cytryny	2 x łyżeczka	6g

Słodycze

☐ Biszkopty	1 x Sztuka	9g
☐ Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
☐ Kakao 16%, proszek	0,5 x łyżka	5g

ROZPISKA DNI

Dzień 1

ŚNIADANIE 08:30

E: 599kcal

B: 42g

T: 32g

W: 39g

F: 8,1g

Jajecznica na szpinaku i kanapki z łososiem

1. Wbij jajka na patelnię posmarowaną oliwą, dopraw do smaku, wymieszaj i podsmaż delikatnie aż się zetną
2. Pieczywo posmaruj humusem, ułóż plastry łososa, ogórka i posiekany szczypiorek
3. Gotową jajecznicę ułóż na szpinaku i zjedz z kanapkami
4. UWAGA! Jeśli wolisz, możesz wcześniej poddusić szpinak na patelni

Czas przygotowania: 10 min

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Szpinak	1 x Garść	25g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Łosoś wędzony na zimno	3 x Kawałek	90g
Ogórek świeży	1 x Sztuka	40g
Szczypiorek	1 x Łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Hummus	2,3 x Łyżeczka	34g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

E: 305kcal

B: 12g

T: 11g

W: 42g

F: 3,1g

Możesz użyć owoców mrożonych

Jogurt "bomba antyoksydacyjna"

1. Brzoskwinie i banana pokrój
2. Dodaj borówki i posiekane orzechy brazylijskie
3. Pokrusz biszkopt
4. Całość wymieszaj

Czas przygotowania: 5 min

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1,5 x Opakowanie	210g
Brzoskwinia	0,5 x Sztuka	42g
Borówki amerykańskie	0,5 x Garść	25g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Biszkopty	1 x Sztuka	9g
Orzechy brazylijskie	2 x Sztuka	8g

Tymiankowy indyk z grilowaną cukinią i kaszą

1. Przygotuj marynatę - połącz wszystkie składniki razem z listkami tymianku (sól, pieprz, oliwa, sok z cytryny, syrop klonowy).
2. Mięso umieść w naczyniu żaroodpornym i polej całą marynatą.
3. Piecz w temp. 190 stopni C przez ok. 35 minut (bez przykrycia), od czasu do czasu polewając pierś powstałym w trakcie pieczenia "sosem".
4. Podaj z plasterkami grillowanej/parowanej i doprawionej cukinii i ugotowaną kaszą polaną olejem lnianym

Pierś z indyka	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
Syrop klonowy	2 x Łyżeczka	10g
Tymianek suszony	1 x Szczypta	0,3g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Kasza gryczana	1,5 x Porcja	75g
Olej lniany	1 x Łyżeczka	5g

Warzywna zupa krem

1. Droбно posiekaną cebulę zeszklij w garnku na oliwie
2. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa, podsmaż przez kilka minut i zalej całość bulionem
3. Gotuj ok. 20 min, następnie dodaj sól i pieprz
4. Zmiksuj zupę na krem
5. Podaj z delikatnie uprażonymi na patelni pestkami dyni

Czas przygotowania: 30 min

Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Seler korzeniowy	0,5 x Plaster	30g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Oliwa z oliwek	0,6 x Łyżka	6g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sól biała	0,2 x Łyżeczka	1,5g
Pestki dyni	0,8 x Łyżka	8g

KOLACJA 18:30

Wybierz dobrej jakości margarynę, najlepiej bez oleju palmowego, z krótkim składem i z dodatkiem witamin.

Wybierz dobrej jakości dżem, bez dodatku cukru

Kanapki z dżemem i malinami

Kanapki posmaruj margaryną roślinną i dżemem. Jeśli wolisz złoź kanapki podwójnie - "kanapki szkolne". Zjedz z malinami.

Chleb żytni razowy	4 x Kromka	120g
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	4 x Łyżeczka	40g
Maliny	1 x Garść	60g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D	2,5 x Łyżeczka	12g

ROZPISKA DNI

Dzień 2

ŚNIADANIE 08:30

E: 601kcal

B: 19g

T: 20g

W: 89g

F: 8,2g

Czekoladowa owsianka z bananem i orzechami laskowymi

1. Zagotuj mleko w garnku
2. Dodaj płatki owsiane, czekoladę gorzką oraz kakao
3. Gotuj kilka minut aż płatki napęcznieją mieszając co jakiś czas
4. Gotową owsiankę posyp posiekanymi orzechami laskowymi, nałóż plasterki banana oraz borówki

Czas przygotowania: 15 min

Płatki owsiane	5 x Łyżka	50g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Kakao 16%, proszek	0,5 x Łyżka	5g
Banan	1 x Sztuka	120g
Orzechy laskowe	1 x Łyżka	15g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Borówki amerykańskie	0,8 x Garść	40g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

E: 306kcal

B: 15g

T: 18g

W: 24g

F: 5,9g

Kanapki z jajkiem, awokado i pomidorem

1. Ugotuj jajko na twardo
2. Na pieczywie ułóż plastry awokado, plaster szynki z indyka oraz plastry ugotowanego jajka
3. Dopraw kanapki odrobiną soli oraz pieprzem, a na wierzchu ułóż rukolę
4. Zjedz z pomidorkami koktajlowymi

Czas przygotowania: 15 min

Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pomidory koktajlowe	0,5 x Garść	50g
Wędlina z piersi indyka	1 x Plaster	25g

OBIAD 15:00

E: 698kcal

B: 40g

T: 24g

W: 88g

F: 6g

Łosoś zapiekany ze szparagami i mozzarellą

1. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu
2. Umyj łososia, dopraw go solą, pieprzem i sokiem z cytryny
3. Odłam zdrewniałe końce szparagów
4. Ułóż łososia i szparagi na blaszce do pieczenia, polej składniki oliwą i po około 15 min. pieczenia posyp serem mozzarella
5. Piecz ok.20 min. w T 180 stopni
6. Łososia i szparagi podaj z ugotowanym ryżem
7. Całość udekoruj natką pietruszki

Czas przygotowania: 25 min

Łosoś, świeży	1 x Kawalek	100g
Ryż basmati	1,8 x Porcja	90g
Szparagi	10 x Sztuka	300g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
Ser mozzarella tarty	2 x Łyżka	26g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	6g

Salatka makaronowa z pesto bazyliowym

1. Makaron (najlepiej penne) ugotować według wskazówek na opakowaniu
2. Wymieszać z pesto bazyliowym
3. Dodać rukolę, pokrojone pomidorki oraz mozzarellę
4. Posypać uprażonym słonecznikiem

Rukola	1,5 x Garść	30g
Makaron pełnoziarnisty	0,5 x Szklanka	40g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	80g
Pestki słonecznika	1,5 x łyżka	15g
Pesto	1,5 x łyżka	15g
Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	0,5 x Sztuka	60g

ROZPISKA DNI

Dzień 3

ŚNIADANIE 08:30

E: 585kcal

B: 30g

T: 16g

W: 84g

F: 7,8g

Migdałowy budyń jaglany z malinami

1. Kaszę ugotuj na "mleku migdałowym" do miękkości (ok. 15 min.)
2. Zmiksuj kaszę razem z bananem i płatkami migdałowymi
3. Gotowy budyń podaj z malinami, resztą migdałów i skyrem

Czas przygotowania: 20 min

Kasza jaglana	4,3 x łyżka	56g
Banan	1 x Sztuka	120g
Maliny	1 x Garść	60g
Napój migdałowy (niesłodzony)	1,3 x Szklanka	312g
Migdały w płatkach	2,5 x łyżka	15g
Skyr naturalny	1 x Opakowanie	150g

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

E: 299kcal

B: 20g

T: 11g

W: 35g

F: 9,3g

Sałatka z brokułem, jajkiem i pestkami dyni

1. Ugotuj jajko na twardo (ok. 10 min.)
2. W osobnym garnku ugotuj różyczki brokułu
3. Ułóż w miseczce brokuł, jajko pokrojone na ćwiartki oraz przekrojone na pół pomidorki koktajlowe
4. Wymieszaj jogurt z musztardą i polej nim sałatkę
5. Wierzch sałatki posyp uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni
6. Zjedz z grzanką z pieczywa

Czas przygotowania: 20 min

Brokuły	0,4 x Sztuka	200g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Pomidory koktajlowe	5 x Sztuka	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Musztarda	1 x łyżeczka	10g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g
Pestki dyni	0,5 x łyżka	5g

OBIAD 15:00

E: 696kcal

B: 29g

T: 25g

W: 93g

F: 8,5g

Burgery z chrupiącym tofu i warzywami

Tofu odsączyć w ręczniku papierowym, pokroić na plastry i każdy z plasterków nadkroić lekko. Tofu wymieszać z marynatą (sos sojowy, paprykę słodką, skrobię ziemniaczaną, szczyptę pieprzu czarnego i kurkumy), po 15 min obsmażyć delikatnie z obu stron na oliwie, pod koniec smażenia dodać syrop klonowy. Bagietkę przekroić na 2 połówki i każdą z połówek wzdłuż. Na patelni rozgrzać oliwę i delikatnie podgrzać bagietki. Bagietki posmarować sosem (przepis poniżej), obłożyć rukolą, tofu, papryką i pomidorkami oraz podprażonymi pestkami słonecznika. Bagietki zamknąć lub pozostawić otwarte.

Bagietka 2AB z prądawnej odmiany pszenicy	0,7 x Sztuka	140g
Rukola	1 x Garść	20g
Papryka czerwona	0,2 x Sztuka	50g
Pomidory koktajlowe	6 x Sztuka	90g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10g
Syrop klonowy	0,8 x łyżka	7,5g
Sos sojowy ciemny	1,5 x łyżka	15g
Mąka ziemniaczana	0,8 x łyżeczka	9g
Papryka słodka w proszku	1,5 x Szczypta	1,5g
Kurkuma mielona	1,5 x Szczypta	1,5g
Tofu naturalne	0,5 x Opakowanie	90g
Pestki słonecznika	1,5 x łyżka	15g

Bułka z pastą z twarożku i suszonych pomidorów

Twaróg rozgnieć widelcem. Wymieszaj z pokrojonymi suszonymi pomidorami, jogurtem greckim i bazylią i odrobiną oleju lnianego. Dopraw solą i pieprzem. Bułkę rozkrój, posmaruj pastą, przybierz rukolą i pokrojonym z plastry ogórkiem i papryką.

Bułka pełnoziarnista	0,5 x Sztuka	40g
Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
Suszone pomidory w oleju	3 x Sztuka	30g
Bazylia suszona	1 x Szczypta	0,5g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Ogórek świeży	0,2 x Sztuka	45g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	45g
Jogurt grecki	1 x Łyżka	20g
Olej lniany	0,5 x Łyżka	5g