



DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK

Jadłospis

INDYWIDUALNY PROGRAM
ODŻYWIANIA

*dieta łatwostrawna dla
pacjenta onkologicznego*

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00
Jaglanka z prażonym jabłkiem	Pasta jajeczna z awokado	Serek wiejski z koperkiem Kanapki z wędliną
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Lekki gulasz z indykiem, marchewką i cukinią Sok jabłkowy	Naleśniki pszenne Twarożek z truskawkami, borówkami i miętą (do naleśników))	Dorsz pieczony Ziemniaki pieczone z rozmarynem Buraczki na ciepło Sok jabłkowy
Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00
Koktajl odżywczy Piątnica (26 g białka) Czekolada gorzka	Budyń jaglany z malinami i miętą	Czekoladowy koktajl bananowy
Kolacja 19:30	Kolacja 19:30	Kolacja 19:30
Kanapki z pasta warzywną i jajkiem na twardo	Serek wiejski z koperkiem i mielonymi pestkami dyni	Bułka z guacamole, pomidorem i szynką

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

- | | | |
|---------------------------------------|-------------|------|
| ☐ Chleb graham | 12 x Kromka | 355g |
|---------------------------------------|-------------|------|

Zbożowe

- | | | |
|---|----------------|------|
| ☐ Bułka pszenna | 1,5 x Sztuka | 120g |
| ☐ Mąka pszenna typ 500, z witaminami | 0,5 x Szklanka | 70g |
| ☐ Płatki jaglane | 5 x Łyżka | 50g |
| ☐ Kasza jaglana | 3 x Łyżka | 39g |

Nabiał

- | | | |
|--|----------------|------|
| ☐ Mleko 2% | 2,3 x Szklanka | 562g |
| ☐ Serek wiejski | 2 x Opakowanie | 400g |
| ☐ Jogurt grecki | 11 x Łyżka | 220g |
| ☐ Jajko | | 212g |
| ☐ Ser twarogowy półtłusty | 5 x Łyżka | 150g |

Napoje

- | | | |
|---------------------------------------|----------------|------|
| ☐ Sok jabłkowy | 1,9 x Szklanka | 475g |
|---------------------------------------|----------------|------|

Tłuszcze

- | | | |
|---|--------------|-----|
| ☐ Oliwa z oliwek | 8 x Łyżeczka | 40g |
| ☐ Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D | 3 x Łyżeczka | 15g |
| ☐ Olej rzepakowy | 1 x Łyżeczka | 5g |

Ryby

- | | | |
|--------------------------------|--------------|------|
| ☐ Dorsz | 1,5 x Porcja | 150g |
|--------------------------------|--------------|------|

Owoce i warzywa

- | | | |
|--|--------------|------|
| ☐ Ziemniak | | 520g |
| ☐ Pomidor (bez skórki) | | 280g |
| ☐ Cukinia | | 200g |
| ☐ Buraki, gotowane w wodzie | 1,5 x Sztuka | 180g |

- | | | |
|---|---------------|------|
| ☐ Jabłko | 1 x Sztuka | 150g |
| ☐ Awokado | 1 x Sztuka | 140g |
| ☐ Banan | 1 x Sztuka | 120g |
| ☐ Marchew | | 100g |
| ☐ Borówki amerykańskie | | 75g |
| ☐ Cytryna | 3,6 x Plaster | 36g |
| ☐ Truskawki | 0,5 x Garść | 35g |
| ☐ Roszponka | 1 x Garść | 25g |
| ☐ Koper ogrodowy | 1 x Łyżka | 8g |

Zioła i przyprawy

- | | | |
|---|--------------|------|
| ☐ Natka pietruszki | 2 x Łyżeczka | 12g |
| ☐ Kolendra (świeża) | 8 x Liść | 8g |
| ☐ Cynamon | 1 x Łyżeczka | 5g |
| ☐ Koperek | 1 x Łyżeczka | 5g |
| ☐ Rozmaryn suszony | 1 x Łyżeczka | 5g |
| ☐ Pieprz czarny mielony | 3 x Szczypta | 3g |
| ☐ Sól biała | 2 x Szczypta | 2g |
| ☐ Mięta (świeża) | 2 x Łyżeczka | 2g |
| ☐ Ziele angielskie | 1 x Sztuka | 1g |
| ☐ Liść laurowy | | 0,6g |
| ☐ Tymianek suszony | 1 x Szczypta | 0,3g |
| ☐ Papryka słodka w proszku | 1 x Szczypta | 0,3g |

Mięso

- | | | |
|--|---------------|------|
| ☐ Mięso z indyka | 1,5 x Porcja | 150g |
| ☐ Wędlina z piersi indyka | 5,5 x Plaster | 138g |
| ☐ Wędlina z piersi kurczaka | 3 x Plaster | 45g |

Orzechy i nasiona

- | | | |
|--|-----------|-----|
| ☐ Orzechy włoskie | 1 x Łyżka | 15g |
| ☐ Pestki dyni | 1 x Łyżka | 10g |

Pozostałe

- | | | |
|--|--------------|------|
| ☐ Bulion warzywny | 1 x Szklanka | 240g |
|--|--------------|------|

☐ Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem		40g
☐ Miód	0,3 x łyżka	7,5g

Słodycze

☐ Koktajl odżywczy Piątnica (26 g białka)	1 x Opakowanie	250g
☐ Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g
☐ Cukier	1 x łyżeczka	5g
☐ Kakao 16%, proszek	1 x łyżeczka	5g

ROZPISKA DNI

Dzień 1

ŚNIADANIE 09:00

E: 509kcal

B: 16g

T: 16g

W: 79g

F: 8,6g

Jaglanka z prażonym jabłkiem

- 1. Zagotuj mleko w garnku
- 2. Dodaj płatki jaglane
- 3. Gotuj kilka minut aż płatki napęcznieją mieszając co jakiś czas
- 4. Jabłko obierz ze skórki i pokrój w kostkę
- 5. Dodaj jabłko na rozgrzaną patelnię i posyp cynamonem
- 6. Duś jabłko na patelni aż zmięknie i skrop je sokiem z cytryny
- 7. Gotową jaglankę podaj z prażonym jabłkiem i orzechami

Mleko 2%	1 x Szklanka	250g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Cynamon	1 x Łyżeczka	5g
Orzechy włoskie	1 x Łyżka	15g
Cytryna	1 x Łyżeczka	3g
Płatki jaglane	5 x Łyżka	50g

Zmiel orzechy włoskie "na mąkę" w młynku do kawy - w takiej postaci są łatwostrawne

Czas przygotowania: 15 min

OBIAD 13:00

E: 724kcal

B: 44g

T: 24g

W: 87g

F: 12g

Lekki gulasz z indykiem, marchewką i cukinią

Cukinię i marchew obrać oraz pokroić na półplasterki. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić warzywa, pokrojone w kostkę mięso i od razu podlać wodą i doprowadzić bulion do wrzenia. Zmniejszyć ogień i dodać wszystkie przyprawy. Dodać obranego ziemniaka pokrojonego w kostkę. Dusić pod przykryciem ok. 30 minut. Na koniec przyprawić i posypać natką pietruszki.

Marchew	2 x Sztuka	100g
Cukinia	0,5 x Sztuka	200g
Mięso z indyka	1,5 x Porcja	150g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżka	20g
Bulion warzywny	1 x Szklanka	240g
Liść laurowy	2 x Sztuka	0,6g
Tymianek suszony	1 x Szczypta	0,3g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Ziemniak	3 x Sztuka	240g
Natka pietruszki	2 x Łyżeczka	12g

Sok jabłkowy 1 x Szklanka (250g)

Koktajl odżywczy Piątnica (26 g białka) 1 x Opakowanie (250g)

Czekolada gorzka 2 x Kostka (12g)

Kanapki z pasta warzywną i jajkiem na twardo

Jajko ugotuj na twardo. Kromki pieczywa posmaruj pastą, nałóż roszponkę, plastry ugotowanego jajka i pomidora. Posyp koperkiem.

UWAGA!

Możesz wybrać inną pastę warzywną według preferencji.

Przed spożyciem umyj pomidora i obierz ze skórki oraz pozbaw gniazd nasiennych (pestek ze środka).

Najlepiej używać pieczywa typu graham, mieszanego lub pszennego/orkiszowego

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem	2 x Łyżka	40g
Jajko	2 x Sztuka	100g
Pomidor (bez skórki)	1 x Sztuka	110g
Roszponka	0,5 x Garść	12g

ROZPISKA DNI

Dzień 2

ŚNIADANIE 09:00

E: 473kcal B: 25g T: 19g W: 54g F: 9,5g

Pasta jajeczna z awokado

- 1. Jajko ugotuj na twardo (ok.10 minut)
- 2. Ostudzone jajko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach
- 3. Awokado również pokrój w kostkę i wymieszaj z jajkiem
- 4. Dodaj kolendrę i dopraw pastę solą i pieprzem
- 5. Gotowe danie podaj z chlebem.
- 6. Nałóż wędlinę oraz pomidora obranego ze skórki i pozbawionego pestek (gniazd nasiennych)

Jajko	1 x Sztuka	56g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Kolendra (świeża)	8 x Liść	8g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Wędlina z piersi indyka	2 x Plaster	50g
Chleb graham	3 x Kromka	90g
Pomidor (bez skórki)	0,5 x Sztuka	55g

Czas przygotowania: 15 min

OBIAD 13:00

E: 723kcal B: 50g T: 23g W: 80g F: 3,5g

Naleśniki pszenne

- 1. Zmiksuj lub wymieszaj ze sobą mąkę, mleko, jajka, wodę oraz szczyptę soli
- 2. Odstaw ciasto na kilka minut
- 3. Delikatnie podsmaż naleśniki na patelni beztłuszczowej lub niewielkiej ilości oleju

Mąka pszenna typ 500, z witaminami	0,5 x Szklanka	70g
Jajko	1 x Sztuka	56g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżeczka	5g
Mleko 2%	0,5 x Szklanka	120g

Czas przygotowania: 20 min

Twarożek z truskawkami, borówkami i miętą (do naleśników))

- 1. Zmiksuj twaróg razem z jogurtem i cukrem
- 2. Na wierzchu ułóż podgrzane borówki i truskawki (mus) oraz miętę

UWAGA! Możesz użyć owoców mrożonych. Najlepiej podgrzać je aż do powstania sosu/przecieru owocowego

Czas przygotowania: 5 min

Truskawki	0,5 x Garść	35g
Borówki amerykańskie	1 x Garść	50g
Mięta (świeża)	1 x Łyżeczka	1g
Cukier	1 x Łyżeczka	5g
Jogurt grecki	2 x Łyżka	40g
Ser twarogowy półtłusty	5 x Łyżka	150g

Budyń jaglany z malinami i miętą

1. Kaszę ugotuj na mleku do miękkości (ok. 15 min.)
2. Zmiksuj kaszę razem z miodem i przetartymi/ podgrzаныmi borówkami (mus z borówek)
3. Gotowy budyń podaj ze startą czekoladą i miętą

Czas przygotowania: 20 min

Kasza jaglana	3 x łyżka	39g
Mięta (świeża)	1 x łyżeczka	1g
Miód	0,3 x łyżka	7,5g
Borówki amerykańskie	0,5 x Garść	25g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Mleko 2%	0,8 x Szklanka	192g

KOLACJA 19:30

Serek wiejski z koperkiem i mielonymi pestkami dyni

Wymieszaj serek z posiekany koperką i pestkami dyni. Dopraw solą i pieprzem oraz ziołami (opcjonalnie). Zjedz z pieczywem (może być w formie grzanki) posmarowanym margaryną, nałóż wędlinę.

UWAGA!

Pestki dyni przed dodaniem do serka upraż na suchej patelni, a następnie zmiel "na mąkę" w młynku do kawy.

Wybierz margarynę miękką, dobrej jakości, najlepiej bez dodatku oleju palmowego np. margaryna roślinna Arcy Optima

Pestki dyni	1 x łyżka	10g
Koperek	1 x łyżeczka	5g
Chleb graham	3 x Kromka	90g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D	1 x łyżeczka	5g
Wędlina z piersi indyka	1 x Plaster	25g
Serek wiejski	1 x Opakowanie	200g

ROZPISKA DNI

Dzień 3

ŚNIADANIE 09:00

E: 485kcal B: 39g T: 16g W: 47g F: 5,7g

Serek wiejski z koperkiem

1. Koperek wymieszaj z serkiem wiejskim, pokrojonymi w kostkę i pomidorami i przyprawami (zioła, pieprz, sól)

Czas przygotowania: 5 min

Koper ogrodowy	1 x Łyżka	8g
Serek wiejski	1 x Opakowanie	200g
Pomidor (bez skórki)	0,5 x Sztuka	55g

Kanapki z wędliną

1. Chleb posmaruj margaryną
2. Na wierzchu ułóż plastry wędliny

Czas przygotowania: 5 min

Chleb graham	2,5 x Kromka	75g
Wędlina z piersi indyka	2,5 x Plaster	62g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D	2 x Łyżeczka	10g

OBIAD 13:00

E: 705kcal B: 36g T: 22g W: 93g F: 12g

Dorsz pieczony

- Rybę dopraw sokiem z cytryny, przyprawami (sól, pieprz). Włóż do naczynia żaroodpornego, piecz ok. 15 minut w 180 stopni. Po upieczeniu polej oliwą i dopraw do smaku.

Dorsz	1,5 x Porcja	150g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cytryna	2 x Plaster	20g

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

- Pokrój ziemniaki w łódeczki. Posyp rozmarynem, pieprzem i solą. Zapiekaj w piekarniku 40 minut w 180 stopni. Po upieczeniu polej oliwą.

Ziemniak	4 x Sztuka	280g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Rozmaryn suszony	1 x Łyżeczka	5g

Buraczki na ciepło

1. Ugotowanego buraka zetrzyj na tarce i podgrzej w garnku
2. Dodaj oliwę, dopraw pieprzem i polej sokiem z cytryny

Czas przygotowania: 10 min

Buraki, gotowane w wodzie	1,5 x Sztuka	180g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cytryna	0,5 x Łyżka	3g

Sok jabłkowy 0,9 x Szklanka (225g)

Czekoladowy koktajl bananowy

1. Zmiksuj składniki ze sobą

Czas przygotowania: 5 min

Banan	1 x Sztuka	120g
Kakao 16%, proszek	1 x łyżeczka	5g
Jogurt grecki	9 x łyżka	180g

KOLACJA
 19:30

Bułka z guacamole, pomidorem i szynką

Awokado zgnieść i wymieszać z solą, pieprzem, papryką i sokiem z cytryny. Gotową pastą z awokado posmarować połówki bułki, ułożyć roszponkę, plasterki pomidora i szynkę.

Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Pomidor (bez skórki)	0,5 x Sztuka	60g
Wędlina z piersi kurczaka	3 x Plaster	45g
Bułka pszenna	1,5 x Sztuka	120g
Roszonka	0,5 x Garść	12g