



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis
Dla Warsztaty Krzeszów
Dietetyk Justyna Adamek sukces_na_diecie



Śniadanie

BUDYŃ JAGLANY Z SOSEM WIŚNIOWYM (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 600 g (2.4 x Szklanka)

Jogurt skyr waniliowy - 300 g (2 x Opakowanie)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Kasza jaglana - 200 g (15.4 x Łyżka)

Daktyle, suszone - 50 g (10 x Sztuka)



1. Kaszę dokładnie przepłucz gorącą wodą, przełóż do rondelka i ugotuj na wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowaną kaszę zmiksuj z mlekiem, bananem i daktylami.
3. Przełóż budyń do pojemniczków, dodaj skyr i sos wiśniowy.

SOS WIŚNIOWY (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji

Wiśnie bez pestek, mrożone - 450 g (4.5 x Szklanka)

Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)

Miód pszczeli - 48 g (2 x Łyżka)

Budyń w proszku - 16 g (2 x Łyżka)



1. Budyń w proszku rozmieszaj w wodzie.
2. Mrożone wiśnie i miód wrzuc do garnuszka, podgrzewaj je na palniku, mieszając do momentu, aż się zagotują i puszcza sok
3. Wlej do wiśni roztwór budyniu z wodą i dokładnie mieszaj do momentu, aż sos zgęstnieje.

WSKAZÓWKI:

- Zamiast wiśni możesz wykorzystać inne owoce jagodowe, świetnie sprawdzą się czarne jagody.
- Sos możesz wykorzystać do przeróżnych posiłków, świetnie sprawdza się jako dodatek do owsianek, gofrów i omletów.

RAFFAELLO Z KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji

Mleczko kokosowe (21%) - 400 g (20 x Łyżka)

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Kasza jaglana - 150 g (11.5 x Łyżka)

Miód pszczeli - 48 g (2 x Łyżka)

Wiórki kokosowe - 40 g (6.7 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)



1. Kaszę bardzo dokładnie przepłucz wrzątkiem.
2. Ugotuj kasze zgodnie z instrukcją na opakowaniu w mleku kokosowym z wodą.
3. Do ugotowanej kaszy dodaj oliwę i miód, zmiksuj na gładko.
4. Wystudź masę, formuj z niej kuleczki i obtaczaj w wiórkach kokosowych.
5. Gotowe kuleczki ostaw, aby się schłodziły do lodówki.

Drugie śniadanie

MUFFINKI DYNIOWE (PRZEPIS NA 20 PORCJI)

Zjedz 1 z 20 porcji

Dynia (puree) - 500 g (2 x Szklanka)
Mąka orkiszowa - 400 g (26.7 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 280 g (5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 130 g (13 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 100 g (20 x Łyżeczka)
Soda oczyszczona - 10 g (2 x Łyżeczka)



1. Obierz dynię, wydrąż z gniazda nasiennego i wytnij miąższ. Pokrój na kawałki i gotuj pod przykryciem na małym ogniu do momentu, aż dynia zmięknie. Zblenduj na gładką masę.
2. Słodziki, pulpę z dyni i oliwę wymieszaj.
3. Mąkę przesiej z sodą do miski.
4. Oddziel żółtka od białek jaj.
5. Żółtka dodaj do mąki.
6. Dodaj ostudzoną masę dyniową i miksuj do połączenia się składników.
7. W osobnej misce ubij białka na sztywną pianę. Dodaj pianę do ciasta i wymieszaj lekko szpatułką do połączenia składników.
8. Nagrzej piekarnik do 180 stopni z termoobiegiem.
9. Wlewaj (dość rzadkie) ciasto do papilotek umieszczonych w otworach formy tak, by zostawić około 1 cm luzu w papilotce.
10. Piecz babeczki 25 minut.

Obiad

ZUPA KREM Z DYNI (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji

Woda - 1200 g (4.8 x Szklanka)
Dynia - 600 g (3 x Kawatek)
Ziemniaki - 400 g (5.7 x Sztuka)
Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 10 g (2 x Łyżeczka)
Kurkuma - 7.5 g (1.5 x Łyżeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



1. Dynię obierz ze skórki, usuń gniazdo nasienne, miąższ pokrój w kostkę.
2. Ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój na kawałki.
3. W garnku na maśle zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony w plasterki czosnek.
4. Dodaj pokrojone warzywa, przyprawy i wlej wodę.
5. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez ok. 20 minut.
6. Dodaj do zupy pomidora.
7. Wymieszaj i gotuj przez 5 minut, aż pomidor będzie ugotowany, wlej do zupy mleko i wyłącz palnik.
8. Zmiksuj zupę przy użyciu blendera, do momentu otrzymania gładkiej konsystencji.

WSKAZÓWKI:

- Zamiast cebuli możesz wykorzystać por.
- Możesz pominąć dodatek pomidora, jest opcjonalny, ma dodać zupie trochę kwaskowości.

GRZANKI (PRZEPIS NA 21 PORCJI)

Zjedz 1 z 21 porcji

Chleb żytni na zakwasie - 240 g (8 x Kromka)



1. Pieczywo pokrój w kostkę.
2. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piecz przez 10 minut w 200 stopniach, w połowie czasu zamieszaj.

Podwieczorek

PIECZONA CIECIERZYCA DO CHRUPANIA

Ciecierzycyca (w zalewie) - 240 g (12 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

1. Do miski z osuszoną ciecierzycą dodaj oliwę.
2. Wsyp też przyprawę w proszku i całość dokładnie wymieszaj.
3. Piekarnik nagrzej do 190 stopni z opcją termoobiegu lub ewentualnie do 200-205 stopni z opcją pieczenia góra/dół.
4. Szufładę z wyposażenia piekarnika lub cienką blaszkę, wyłóż kawałkiem papieru do pieczenia. Na pergamin wysyp ciecierzycę w oliwie i przyprawach. Ciecierzycę rozłóż tak, by kulki tylko ewentualnie się ze sobą stykały. Nie powinny jednak leżeć jedna na drugiej, ponieważ nie uprażą się i nie będą chrupiące. Blaszkę z wyłożoną ciecierzycą umieść na środkowej półce w komorze piekarnika. Ciecierzycę piecz około 25 minut lub nawet nieco dłużej. Zalecam co 5 minut otwierać ostrożnie drzwi piekarnika i przemieszczać ciecierzycę, ponieważ te z brzegu zawsze szybciej się rumienią.
5. Obserwuj też ciecierzycę, by nie spiekła się za mocno.

PIECZONY KALAFIOR (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji
Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 50 g (5 x Łyżka)
Syrop z agawy - 30 g (2 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)



1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni (grzanie góra-dół).
2. Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia.
3. Kalafior podziel na różyczki.
4. W misce wymieszaj: oliwę, przyprawę i syrop z agawy.
5. Wymieszaj kalafior z mieszanką przypraw.
6. Wyłóż kalafior na blaszkę, tak żeby kawałki nie nachodziły na siebie, piecz kalafior przez 30-35 minut, aż będzie złocisty.

SOS KOKTAJLOWY (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji
Majonez GO VEGE - 90 g (3 x Łyżka)
Ketchup - 50 g (3.3 x Łyżka)



Wymieszaj majonez, ketchup .

DIP KOPERKOWY (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 1 z 15 porcji
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Majonez GO VEGE - 60 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 20 g (2.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Koperek drobno posiekaj. Wszystkie składniki przelóż do miseczki i dokładnie wymieszaj.

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Woda	1550 g	6.2 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Wiórki kokosowe	40 g	6.7 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	245 g	24.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	240 g	8 x Kromka
ZBOŻOWE		
Mąka orkiszowa	400 g	26.7 x Łyżka
Kasza jaglana	350 g	26.9 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	800 g	3.2 x Szklanka
Jogurt skyr waniliowy	300 g	2 x Opakowanie
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	150 g	7.5 x Łyżka
Majonez GO VEGE	150 g	5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona słodka papryka	18 g	3.6 x Łyżeczka
Sól biała	9 g	9 x Szczypta
Kurkuma	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Curry	5 g	5 x Szczypta
INNE		
Mleczko kokosowe (21%)	400 g	20 x Łyżka
Erytrol / Erytrytol	100 g	20 x Łyżeczka
Miód pszczeli	96 g	4 x Łyżka
Ketchup	50 g	3.3 x Łyżka
Syrop z agawy	30 g	2 x Łyżka
Budyń w proszku	16 g	2 x Łyżka
Soda oczyszczona	10 g	2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Dynia	600 g	3 x Kawatek
Dynia (puree)	500 g	2 x Szklanka
Kalafior	500 g	1 x Sztuka
Wiśnie bez pestek, mrożone	450 g	4.5 x Szklanka
Ziemniaki	400 g	5.7 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Ciecierzycy (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Daktyle, suszone	50 g	10 x Sztuka
Koper ogrodowy	20 g	2.5 x Łyżka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywienia

