



Jadłospis jednodniowy diety dla kobiety ciężarnej



ŚNIADANIE 07:00

JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU NA GRZANCE

Czas przygotowania: 20 minut.

Jajka kurze (L) - 112 g (2 x sztuka)
Pomidor – 90 g (1 x sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
Szpinak - 50 g (2 x garść)
Słonecznik łuskany - 20 g (2 x łyżka)
Ocet ryżowy – 6 g (1 x łyżka)
Masło extra – 5 g (0,5 x łyżeczka)
Pieprz mielony - (1 x szczypta)

1. Liście szpinaku ułóż na talerzu razem z pokrojonymi w ósemki pomidorami.
2. W dużym garnku zagotuj wodę (1 l wrzątku), doprowadź do wrzenia a następnie zmniejsz ogień tak, żeby woda bardzo delikatnie bulgotała.
3. Do garnka wlej ocet. Zamieszaj wodę w garnku, tak aby powstał wir i wbij jajko.
4. Gotuj na bardzo wolnym ogniu 3 - 4 minuty.
5. Wyjmij jajko delikatnie łyżką cedzakową, dobrze odsączając i ułóż na warzywach.
6. Całość posyp świeżo mielonym pieprzem, zjedz z chlebem

K:493.3 / B:25.1 / T:27.3 / WP:32.5 / F:8.6



II ŚNIADANIE 10:30

KEFIR Z BANANEM

Czas przygotowania: 10 minut

Płatki owsiane (górskie) - 15 g (1,5 x łyżka)

1. Do naczynia blendera wlej kefir, dodaj banana i płatki

Banan - 110 g (1 x sztuka)
Kefir (1.5% tł.) - 100 g (0,5 x szklanka)

owsiane
2. Zmiksuj wszystkie składniki razem

K:208.4 / B:6.3 / T:2.9 / WP:38.0 / F:2.9



OBIAD 12:30

PIECZONY ŁOSOŚ Z PESTO

Łosoś świeży - 100 g (odważyć)
Por - 70 g (0,5 x sztuka)
Ryż brązowy - 60 g (6 x łyżka)
Pesto czerwone - 30 g (3 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (1 x łyżeczka)
Przyprawy - (wg uznania)
Natka pietruszki - (kilka listków)
Sól - (1 x szczypta)
Pieprz mielony - (1 x szczypta)
Papryka słodka miel. - (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Pokrój białą część pora na cieniutkie plasterki.
2. Rybę dokładnie umyj pod bieżącą wodą, wyłóż na folię aluminiową, polej olejem, posyp porem i przypraw według uznania.
3. Teraz łososia z porem owiniętego w folię aluminiową włóż do piekarnika nagrzanego do 200° i piecz przez około 20 minut.
4. Upieczoną rybę wyłóż na talerz razem z czerwonym pesto (kupnym lub przygotowanym według przepisu poniżej).
5. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu (przeważnie ok. 15minut)

K:603.8 / B:28.4 / T:31.6 / WP:46.3 / F:9.8



PODWIECZOREK 16:00

WIOSENNA SAŁATKA Z SERKA WIEJSKIEGO

Serek wiejski lekki 200 g (10 x łyżka)
Rzodkiewka 50 g (2 x sztuka)
Marchewka 30 g (0,75 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ogórka i rzodkiewkę pokrój w kostkę, marchewkę obierz na cienkie plasterki za pomocą obieraczki do warzyw.

Ogórek zielony 30 g (0,25 x sztuka)
Chleb żytni – 30 g (1 x kromka)

2. Wszystko wymieszaj z serkiem i ulubionymi przyprawami, zjedz z pieczywem.

K:260.0 / B:25.5 / T:1.2 / WP:19.2 / F:3.4



KOLACJA 20:30

SALATKA MAKARONOWA Z WINOGRONEM, FETA I SZPINAKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

Jogurt naturalny - 40 g (1,5 x łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x szklanka)
Ser typu "Feta" - 20 g (odważyć)
Winogrona - 140 g (2 x garść)
Szpinak - 50 g (2 x garść)

1. Szpinak oplucz i rozłóż na talerzu.
2. Makaron ugotuj al dente.
3. Wszystkie składniki pokrój i rozłóż na szpinaku.
3. Całość dopraw dopraw do smaku.

K:476.0 / B:7.0 / T:9.4 / WP:86.2 / F:10.0

Suma wartości odżywczych

2041.5 - K: kalorie
92.3 - B: białko
72.4 - T: tłuszcze
222.2 - WP: węglowodany przyswajalne
34.7 - F: błonnik

Lista potrzebnych produktów

OWOCE I WARZYWA

Banan 110 g 1 x sztuka
Kukurydza, konserwowa 30 g 2 x łyżka
Ogórek 30 g 0,25 x sztuka
Pomidor 90 g 1 x sztuka
Por 70 g 0,5 x sztuka
Szpinak 100 g 4 x garść
Winogrona 140 g 2 x garść
Marchewka 30 g 0,75 x sztuka
Rzodkiewka 50 g 2 x sztuka

TŁUSZCZE

Masło ekstra 5 g 0,5 x łyżeczka
Olej rzepakowy 5 g 1 x łyżeczka

NABIAŁ

Jaja kurze (L) 112 g 2 x sztuka
Jogurt naturalny 40 g 1,5 x łyżka
Kefir (1.5% tł.) 100 g 0,5 x szklanka
Ser typu "Feta" 20 g odważyć

Natka pietruszki (kilka listków)

ZBOŻOWE

Makaron penne (pełnoziarnisty) 70 g 1 x szklanka

Płatki owsiane (górskie) 15 g 1.5 x łyżka

Ryż brązowy 60 g 6 x łyżka

PIECZYWO

Chleb żytni razowy 90 g 3 x kromka

ORZECHY I ZIARNA

Słonecznik, nasiona, łuskane 20 g 2 x łyżka

Serek wiejski (lekki) 200 g 10 x łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Pieprz czarny mielony 2 x szczypta

Sól biała 1 x szczypta

Papryka słodka miel. - (1 x szczypta)

RYBY I OWOCE MORZA

Łosoś, świeży 100 g odważyć

INNE

Ocet ryżowy 6 g 1 x łyżka

Pesto czerwone 30 g 3 x łyżeczka



Smak Motywacji

Dietetyk - Trener zdrowego żywienia