



Jadłospis jednodniowy diety dla matki karmiącej piersią



ŚNIADANIE 07:00

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA

Ogórek - 70 g (0,5 x sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
Sól himalajska - (1 x szczypta)
Pomidor - 50 g (0,5 x sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Koper ogrodowy - 4 g (1 x łyżeczka)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 60 g (2 x kromka)

Czas przygotowania: 15 minut.

1. Ugotuj jajko.
2. Jajko i tuńczyka rozgnieć widelcem na pastę.
3. Dopraw do smaku.
4. Posmaruj chleb pastą. Podaj z pomidorem i ogórkiem.

K:460.0 / B:38.0 / T:18.2 / WP:32.4 / F:7.5



II ŚNIADANIE 10:30

OWSIANKA TRUSKAWKOWA Z RODZYNKAMI I ORZECHAMI

Mleko spożywcze 1,5 % - 100 g (0.5 x szklanka)
Orzechy włoskie - 10 g (1 x łyżka)
Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. płatki zalej mlekiem z dodatkiem wody, około 1 cm nad powierzchnią płatków
2. Gotuj na wolnym ogniu cały czas mieszając, do momentu aż płatki wciągną cały płyn.

Truskawki - 100 g (1 x garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

3. Dodaj pokrojone owoce i dodatki.

K:346.9 / B:11.5 / T:10.2 / WP:48.5 / F:7.5



OBIAD 12:30

RYŻ Z PATELNI Z WARZYWAMI

Pierś z kurczaka - 180 g (1 x sztuka)
Papryka czerwona - 100 g (0,5 x sztuka)
Marchew - 100 g (1 x sztuka)
Cukinia - 100 g (odważyć)
Ryż brązowy - 60 g (6 x łyżka)
Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
Curry (1 x szczypta)
Kurkuma (1 x szczypta)
Cynamon (1 x szczypta)
Sól (1 x szczypta)
Pieprz biały (1 szczypta)
Papryka mielona słodka (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu (przeważnie ok. 15minut).
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka.
3. Mięso dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Marchewkę pokrój w długie paski za pomocą obieraczki do warzyw i dodaj do mięsa.
5. Następnie dodaj pokrojoną w piórka cebulę i posiekany czosnek.
6. Cały czas mieszaj, aby danie się nie przypaliło.
7. Cukinię pokrój w plastry, a paprykę w cienkie paski.
8. Całość podsmażaj na małym ogniu aż do miękkości warzyw.
9. Następnie dodaj do smaku przyprawę – cynamon, curry, kurkumę, paprykę, pieprz i sól.
10. Do warzyw dodaj ugotowany wcześniej ryż i podsmażaj całość jeszcze przez około 5 minut.

K:653.0 / B:53.8 / T:18.1 / WP:72.4 / F:9.1



PODWIECZOREK 16:00

MUS OWOCOWY Z NASIONAMI CHIA

Czas przygotowania: 7 minut

Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 15 g (3 x łyżeczka)
Mango - 100 g (0,25 x sztuka)
Jabłko - 120 g (0,75 x sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x sztuka)

1. Owoce obierz i zblenduj razem z płatkami owsianymi za pomocą blendera na jednolity mus.
2. Całość wymieszaj z nasionami chia i odstaw na 15 minut do lodówki, aż do napęcznienia nasion.

K:297.0 / B:6.3 / T:6.7 / WP:58.2 / F:13.0



KOLACJA 20:30

ZAPIEKANKA MAKARONOWA ZE SZPINAKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron penne pełnoziarnisty - 50 g (0,75 x szklanka)
Szpinak, świeży - 50 g (2 x garść)
Ser typu "Feta" - 20 g (odważyć)
Masło ekstra - 5 g (0,5 x łyżeczka)
Cebula - 30 g (0,25 x sztuka)
Mięso mielone drobiowe - 80 g (odważyć)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Sól (1 x szczypta)
Pieprz (1 x szczypta)
Czosnek mielony (1 x szczypta)

1. Makaron pełnoziarnisty penne ugotuj al dente.
2. Szpinak podsmaż przez kilka sekund na rozgrzanej patelni z dodatkiem pieprzu, soli i czosnku.
3. Osobno podsmaż cebulę i mięso z dodatkiem przypraw do smaku.
4. Mięso wymieszaj z przygotowanym wcześniej szpinakiem, serem feta i makaronem – podsmaż jeszcze przez około minutę.
5. Zalej całość roztrzepanym jajkiem i pozostaw na małym ogniu pod przykryciem, aż do ścięcia się.

K:557.0 / B:34.0 / T:29.7 / WP:41.8 / F:7.0

Suma wartości odżywczych

2313.9 - K: kalorie
143.6 - B: białko
82.9 - T: tłuszcze
253.3 - WP: węglowodany przyswajalne
44.1 - F: błonnik

Lista potrzebnych produktów

OWOCE I WARZYWA

Cebula 80 g (0,75 x sztuka)
Jabłko 120 g (0,75 x sztuka)

TŁUSZCZE

Masło ekstra 5 g (0,5 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek 20 g (2 x łyżka)

Kiwi 75 g (1 x sztuka)
Koper ogrodowy 4 g (1 x łyżeczka)
Ogórek 70 g (0,75 x sztuka)
Pomidor 50 g (0,5 x sztuka)
Rodzynki, suszone 15 g (1 x łyżka)
Szpinak świeży 50 g (2 x garść)
Truskawki 100 g (1 x garść)
Papryka czerwona - 100 g (0,5 x sztuka)
Marchew - 100 g (1 x sztuka)
Cukinia - 100 g (odważyć)
Mango - 100 g (0,25 x sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x ząbek)

ZBOŻOWE

Makaron penne (pełnoziarnisty 50 g (0,75 x szklanka)
Płatki owsiane 15 g (11 x łyżeczka)
Ryż brązowy 60 g (6 x łyżka)

PIECZYWO

Chleb żytni pełnoziarnisty 60 g (3 x kromka)

ORZECHY I ZIARNA

Orzechy włoskie - 10 g (1 x łyżka)
Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)

NABIAŁ

Jaja kurze (L) 112 g (2 x sztuka)
Mleko spożywcze 1,5 % 100 g (0,5 x szklanka)
Ser typu "Feta" 20 g (odważyć)

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Pieprz czarny mielony (2 x szczypta)
Pieprz biały (1 szczypta)
Sól biała (2 x szczypta)
Sól himalajska - (1 x szczypta)
Curry (1 x szczypta)
Kurkuma (1 x szczypta)
Cynamon (1 x szczypta)
Czosnek mielony (1 x szczypta)
Papryka słodka miel. - (1 x szczypta)

RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym 120 g (4 x łyżka)

MIEŚO I WYROBY MIĘSNE

Pierś z kurczaka - 180 g (1 x sztuka)
Mięso mielone drobiowe - 80 g (odważyć)



Smak Motywacji
Dietetyk - Trener zdrowego żywienia