

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.**

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 110g TŁUSZCZ 58g WĘGLOWODANY 328g 33 WW

Błonnik 50g Cholesterol 200mg

ŚNIADANIE**ZUPA MLECZNA:**

Płatki owsiane	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
CHLEB ŻYTNI-	100g	(3 kromki)
MASŁO	15g	(łyżka)
SZYNKA Z INDYKA	50g	(3 plastry)
WARZYWA	200g	
Pomidor	150g	(średnia sztuka)
Rzodkiewka	50g	(mała porcja-4 sztuki)

OBIAD**ZUPA JARZYNOWA 400ml**

KASZA GRYCZANA	100g	(szklanka)
MIĘSO Z PIERSI INDYKA	150g	(średnia porcja)
OLIWA Z OLIWEK	10g	(łyżka)
SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA	150g	
Marchew	150g	(średnia sztuka)
Seler	50g	(1/4 sztuki)
Natka pietruszki	5g	(1 łyżeczka posiekanej)
Jogurt grecki	50g	(3 łyżki)
OWOC-200g		
Jabłko	190g	(1 duża sztuka)

KOLACJA

CHLEB ŻYTNI	100g	(3 kromki)
MASŁO	15g	(łyżka)
SER TWAROGOWY	50g	(PLASTER)
WARZYWA		
Sałata	3 liście	
Ogórek	100g	(1 sztuka)

Pruter

DIETA PODSTAWOWA

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 120g TŁUSZCZ 58g WĘGLOWODANY 310g

Błonnik 46g Cholesterol 200mg

ŚNIADANIE

ZUPA MLECZNA:

Płatki owsiane	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
CHLEB MIESZANY	100g	(4 kromki)
MASŁO	15g	(łyżka)
SZYNKA Z INDYKA	50g	(3 plastry)
WARZYWA	200g	
Pomidor	150g	(średnia sztuka)
Rzodkiewka	50g	(mała porcja-4 sztuki)

OBIAD

ZUPA JARZYNOWA 400ml

KASZA GRYCZANA	100g	(szklanka)
MIĘSO Z PIERSI INDYKA	150g	(średnia porcja)
OLIWA Z OLIWEK	10g	(łyżka)
SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA	150g	
Marchew	150g	(średnia sztuka)
Seler	50g	(1/4 sztuki)
Natka pietruszki	5g	(1 łyżeczka posiekanej)
Jogurt grecki	50g	(3 łyżki)
OWOC-200g		
Jabłko	190g	(1 duża sztuka)

KOLACJA

CHLEB MIESZANY	100g	(4 kromki)
MASŁO	15g	(łyżka)
SER TWAROGOWY	50g	(PLASTER)
WARZYWA		
Salata	3 liście	
Ogórek	100g	(1 sztuka)

DIETA PODSTAWOWA- ODDZIAŁ DZIECIĘCY I ZOL

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 115g TŁUSZCZ 57g WĘGLOWODANY 320g

Błonnik 50g Cholesterol 200mg

ŚNIADANIE

ZUPA MLECZNA:

Płatki owsiane 50g (5 łyżek)
Mleko 1,5%- 400ml (duża szklanka)

CHLEB MIESZANY 100g (4 kromki)

MASŁO 15g (łyżka)

SZYNKA Z INDYKA 50g (3 plastry)

WARZYWA 200g

Pomidor BEZ SKÓRY 200g (DUŻA sztuka)

OBIAD

ZUPA JARZYNOWA 400ml

KASZA JĘCZMIENNA 100g (szklanka)

MIĘSO Z PIERSI INDYKA 150g (średnia porcja)

OLIWA Z OLIVEK 10g (łyżka)

BROKUŁ GOTOWANY 150g

OWOC-200g

MUS OWOCOWY-BANAN 160g, GRUSZKA 80g

KOLACJA

CHLEB MIESZANY 100g (4 kromki)

MASŁO 15g (łyżka)

SER TWAROGOWY 50g (PLASTER)

WARZYWA

MARCHEWKA Z GROSZKIEM GOTOWANA 200g (szklanka)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 115g TŁUSZCZ 57g WĘGLOWODANY 320g

Błonnik 50g Cholesterol 200mg

ŚNIADANIE

ZUPA MLECZNA:

Kasza manna	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
CHLEB PSZENNY	100g	(4 kromki)
MASŁO	15g	(łyżka)
SZYNKA Z INDYKA	50g	(3 plastry)
WARZYWA	200g	
SOK POMIDOROWY	200g	(DUŻA sztuka)

OBIAD

ZUPA JARZYNOWA	400ml	
KASZA JĘCZMIENNA	100g	(szklanka)
MIĘSO Z PIERSI INDYKA	150g	(średnia porcja)
OLIWA Z OLIWEK	10g	(łyżka)
BROKUŁ GOTOWANY	150g	

OWOC-200g

MUS OWOCOWY-BANAN 160g, GRUSZKA 80g

KOLACJA

CHLEB MIESZANY	100g	(4 kromki)
MASŁO	15g	(łyżka)
SER TWAROGOWY	50g	(PLASTER)
WARZYWA		
MARCHEWKA Z GROSZKIEM GOTOWANA	200g	(szklanka)

mgr Beata Podbereska
dietetyk kliniczny
psychodietetyk

