

# Indywidualny Plan Żywieniowy

przygotowany dla:

**Idealne śniadanie Insulinooporność**

data wizyty: 16 listopada 2021



Dietetyk

**Eat&Move**

Bartosz Rudzki

[www.eatandmove.pl](http://www.eatandmove.pl)

# ŚNIADANIE

## DZIEŃ 1

### Kanapka z awokado, serem kozim i pomidorem:

1. Awokado pokroić w plastry. Wszystkie składniki nałożyć na pieczywo. Przyprawić ziołami, pieprzem i cytryną.

### Lekka sałatka z rukoli, pomidora i oliwy:

1. Pomidora pokroić w kostkę. Zmieszaj z rukolą i resztą składników.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Kanapka z awokado, serem kozim i pomidorem</b>						
Chleb żytni razowy	30	1 kromka	68.1	1.77	0.51	15.36
Awokado	45	1/3 sztuki	76.1	0.9	6.89	3.33
Ser kozim	25	1 plaster	91	5.4	7.46	0.03
Pomidor	20	1 plaster	3.8	0.18	0.04	0.82
<b>Lekka sałatka z rukoli, pomidora i oliwy</b>						
Pomidor	160	1 sztuka	30.4	1.44	0.32	6.56
Sok cytrynowy	6	1 łyżka	1.8	0.02	0.02	0.38
Rukola	30	1 garść	7.5	0.77	0.2	1.1
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
<b>Suma:</b>	<b>321</b>	<b>-</b>	<b>323.6</b>	<b>10.48</b>	<b>20.42</b>	<b>27.59</b>

## DZIEŃ 2

### Owsianka z masłem orzechowym, twarogiem i cynamonem:

1. Płatki zalej odrobiną wrzątku. Dodaj słodzik, masło orzechowe i cynamon. Energicznie zamieszaj.

2. Na koniec dodaj pokruszony twaróg.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Owsianka z masłem orzechowym, twarogiem i cynamonem</b>						
Płatki owsiane	30	3 łyżki	112.8	3.57	2.16	20.79
Masło orzechowe	20	1 łyżka	117.8	4.81	9.99	4.31
Cynamon w proszku	1	1 szczypta	2.5	0.04	0.01	0.81
Ser twarogowy półtłusty	80	gram	105.6	14.96	3.76	2.96
Słodzik w tabletkach	2	2 porcje	0	0	0	0
<b>Suma:</b>	<b>133</b>	<b>-</b>	<b>338.7</b>	<b>23.38</b>	<b>15.92</b>	<b>28.87</b>

## DZIEŃ 3

### Omlet włoski ze świeżą bazylią :

1. Płatki zmieszaj z jajkiem, dodaj pokrojone pomidory i kawałki sera.

2. Na rozgrzaną patelnię wlej masę. Przykryj i smaż z dwóch stron. Na koniec dodaj porwaną bazylię.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
<b>Omlet włoski ze świeżą bazylią</b>						
Jaja kurze całe	55	1 sztuka	77	6.88	5.34	0.33
Pomidor suszony w oleju	40	2 sztuki	85.2	2.02	5.63	9.33
Ser Mozzarella	40	1/3 sztuki	119.6	8.87	8.86	0.96
Płatki jaglane	27	1/4 szklanki	105.6	2.19	0.86	22.76
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0	4.98	0.01
Bazylię, świeża	5	5 liści	1.2	0.16	0.03	0.13
<b>Suma:</b>	<b>172</b>	<b>-</b>	<b>433.5</b>	<b>20.12</b>	<b>25.7</b>	<b>33.52</b>

