

Indywidualny Plan Żywieniowy

przygotowany dla:

Osteoporoza Przykładowy Dzień

data wizyty: 21 listopada 2021



Dietetyk

Eat&Move

Bartosz Rudzki

www.eatandmove.pl

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym:

Przygotować kanapki. Kefir wypić do śniadania.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Wapń [mg]
Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i serem żółtym							
Chleb żytni razowy	60	2 kromki	136.2	3.54	1.02	30.72	15
Masło ekstra	5	1 łyżeczka płaska	37.4	0.04	4.13	0.04	0.8
Pomidor	40	2 plastry	7.6	0.36	0.08	1.64	3.6
Ser Gouda tłusty	30	2 plaster cienki	95.4	8.37	6.87	0.03	242.1
Sałata	5	1 liść	0.8	0.07	0.01	0.15	1.2
Kefir, 2% tłuszczu	240	1 szklanka	120	8.16	4.8	11.28	247.2
Suma:	380	-	397.4	20.54	16.91	43.86	509.9

II ŚNIADANIE

Jogurt z chia, migdałami i morelą:

Morele pokroić w paski. Zmieszać wszystkie składniki z jogurtem.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Wapń [mg]
Jogurt z chia, migdałami i morelą							
Migdały	17	1 łyżka	102.7	3.4	8.84	3.49	40.63
Nasiona chia	5	1 łyżeczka	24.3	0.83	1.54	2.11	31.55
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180	1 kubeczek	108	7.74	3.6	11.16	306
Morele, suszone	20	2 sztuki	60.2	1.08	0.24	14.44	27.8
Suma:	222	-	295.2	13.05	14.22	31.2	405.98

OBIAD

Bowl z awokado, łososia i ryżu:

Awokado przekrój wzdłuż na dwie części. Za pomocą łyżki wyciągnij miąższ i pokrój w plastry. Ryż ugotuj al dente. Ułóż awokado, łososia i paprykę. Dodaj sok z cytryny, oliwę i posyp pieprzem cytrynowym.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Wapń [mg]
Bowl z awokado, łososia i ryżu							
Awokado	65	1/2 sztuki	109.9	1.3	9.95	4.81	7.15
Sok cytrynowy	6	1 łyżka	1.8	0.02	0.02	0.38	0.66
Łosoś, wędzony	50	1/2 opakowania	81	10.75	4.2	0	7.5
Papryka czerwona	110	1/2 sztuki	35.2	1.43	0.55	7.26	14.3
Roszonka	25	1 garść	5	0.5	0	0.75	6.25
Ryż brązowy	50	1/2 woreczka	167.5	3.55	0.95	38.4	16
Oliwa z oliwek	10	1 łyżka	89.7	0	9.96	0.02	0
Suma:	316	-	490.1	17.55	25.63	51.62	51.86

PODWIECZOREK

Trzy suszone figi lub morele.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Wapń [mg]
Figi, suszone	42	3 sztuki	130.6	1.51	0.5	32.76	85.26
Suma:	42	-	130.6	1.51	0.5	32.76	85.26

KOLACJA



Makaron z orzechami i parmezanem :

Makaron pełnoziarnisty ugotować zgodnie z instrukcją. Orzechy posiekać. Gotowy makaron zmieszać z resztą składników. Przyprawić świeżym pieprzem i bazylią.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Wapń [mg]
Makaron z orzechami i parmezanem							
Makaron bezjajeczny z semoliny	50	gram	183.5	5.35	0.7	39.65	9.5
Orzechy włoskie	10	gram	66.6	1.6	6.03	1.8	8.7
Oliwa z oliwek	10	1 łyżka	89.7	0	9.96	0.02	0
Ser Parmezan	8	1 łyżka	36.3	3.32	2.56	0.01	110.4
Rukola	30	1 garść	7.5	0.77	0.2	1.1	48
Chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.13	0.14	0.5	3.3
Suma:	109	-	386.4	11.17	19.59	43.08	179.9



