

## PLAN DIETETYCZNY

### 1. Cel planu i określenie zapotrzebowania energetycznego

Celem opracowanego planu dietetycznego jest prawidłowe i zbilansowane żywienie mające na celu normalizację masy ciała. Wobec stosowanego dotychczas żywienia wskazana jest zmiana nawyków żywieniowych, uwzględniająca znaczące urozmaicenie codziennego jadłospisu, możliwe opóźnienie procesów starzenia organizmu, a także zapewnienie przyjemności ze spożywania posiłków.

Wartość energetyczna optymalnej diety redukcyjnej powinna uwzględniać wszystkie podstawowe składniki odżywcze. Ich prawidłowe proporcje uwzględniono w tabeli:

Podstawowe składniki odżywcze	
Białka	12-15%
Węglowodany	55-60%
Tłuszcze ogółem	25-30%
Nienasycone kwasy tłuszczowe	4-8 %
Błonnik pokarmowy	30-40 g

W diecie dojrzałych kobiet ważne jest aby zadbać o dostarczenie w odpowiednich ilościach witamin i składników mineralnych. Szczególną uwagę należy zwrócić na spożycie źródeł wapnia, witaminy D oraz witamin z grupy B: B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, folianów.

Wraz z wiekiem obniżeniu ulega zawartość wody w organizmie, a także następuje stopniowe zaburzenie odczucia pragnienia. Do diety należy włączyć minimum 1,5-2 litry płynów (woda i lekkie napary herbat), bez względu na brak pragnienia.

Podczas stosowania planu dietetycznego w celu redukcji masy ciała należy pamiętać o przestrzeganiu jego założeń. Należy pamiętać o regularnym spożywaniu przewidzianych posiłków, gdyż tylko takie postępowanie działa stymulująco na metabolizm, ogranicza chęć podjadania między posiłkami oraz zmniejsza ilość produktów spożywanych w ramach jednego posiłku.

## 2. Produkty spożywcze na jakich oparte powinno być żywienie

Prawidłowa dieta nie tylko nie przekracza zapotrzebowania energetycznego organizmu, ale przede wszystkim pokrywa je za pomocą wartościowych produktów spożywczych, które pozwalają na dostarczenie wszystkich składników odżywczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Nadmiar dostarczonej energii w stosunku do zapotrzebowania organizmu może prowadzić do nadwagi lub otyłości. Nadmierna masa ciała sprzyja powstawaniu wielu chorób, m.in. miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i innych chorób układu krążenia. Ponadto wraz z postępującym wiekiem nieuchronnie powoduje pogorszenie się zdrowia i samopoczucia.

Codzienna dieta powinna zatem opierać się o następujące produkty spożywcze:

- **Warzywa i owoce:** warzywa i owoce powinno się spożywać w każdym posiłku – przynajmniej 5 porcji dziennie. Najlepiej jest jeżeli rozkłada się to na 3-4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców. Polecane jest aby jak najwięcej z owoców i warzyw spożywane było w formie świeżej. W przypadku pomidorów zalecane jest spożywanie w formie przetworzonej (sok, przecier, keczup o wysokiej zawartości pomidorów), ze względu na lepszą przyswajalność najważniejszych składników odżywczych. W razie braku dostępności warzyw świeżych najlepszym wyborem są warzywa mrożone, w następnej kolejności warzywa w formie konserw (warzywa z puszki). Zasadniczo wszystkie warzywa i owoce są wartościowe, do najcenniejszych należą zielone i czerwone warzywa oraz owoce jagodowe (truskawki, maliny, jagody). Warzywa i owoce mogą być spożywane samodzielnie, stanowić bazę do sałatek lub zup, a także dodatek do różnych dań. Dopuszczalne jest zastąpienie w diecie 1 porcji warzyw lub owoców 1 szklanką soku.

- **Źródła węglowodanów:** węglowodany (cukry złożone i proste) powinny być podstawowym źródłem energii w diecie. Ich źródłem powinny być (oprócz pewnych ilości, które dostarczają warzywa i owoce):

- płatki zbożowe (owsiane, jaglane, z brązowego ryżu, gryczane),
- kasze o średniej zawartości błonnika (jaglana, manna, jęczmienna, kuskus),
- ryż naturalny i biały,
- makaron pełnoziarnisty i naturalny tricolore,
- ziemniaki (w formie pieczonej lub gotowanej),
- pieczywo pełnoziarniste.

Do przygotowywania potraw powinno się wykorzystywać mąkę pełnoziarnistą. Pełnoziarniste źródła węglowodanów dostarczają długo uwalnianej w organizmie energii, błonnika pokarmowego (nadaje uczucie sytości i poprawia pracę przewodu pokarmowego), witamin i składników mineralnych, a także niewielkich ilości białka. Należy przyjąć zasadę iż 4/5 źródeł węglowodanów w diecie powinno pochodzić z produktów pełnoziarnistych, a 1/5 może być dostarczana z produktów oczyszczonych.

- **Źródła białka:** podstawowymi źródłami białka w diecie powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego, gdyż tylko one zawierają białko pełnowartościowe. Powinno się wybierać następujące produkty:

- **Mięso:** chude mięso (filet z kurczaka, filet z indyka, chuda cielęcina, chuda wołowina), w ograniczonej ilości mięso o średniej zawartości tłuszczu (chudy schab, chuda polędwica wieprzowa, mięso z innych partii kurczaka i indyka, wołowina z przerostem tłuszczowym).
- **Ryby:** mięso powinno się spożywać wymiennie z rybami – które powinny się pojawić w jadłospisie przynajmniej 3-4 razy w tygodniu. Zalecane są ryby tłuste (gdyż są jedynym źródłem wybranych frakcji Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych - NNKT) np. makreła, łosoś, śledź, jak i ryby chude i półtłuste jako zamiennik dla mięsa zwierząt np. mintaj, dorsz, pstrąg.

- **Mleko i jego przetwory:** ważnym źródłem białka i wapnia jest mleko i jego przetwory, w diecie dozwolone są mleczne napoje fermentowane (jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka), chudy i półtłusty ser twarogowy. W diecie można uwzględnić mleko, szczególnie do przygotowywania potraw, ale powinno to być mleko pełnotłuste lub półtłuste, gdyż tylko takie zawiera wartościowe witaminy. Sery twarogowe można wykorzystywać zarówno w formie serka w kostce jak i w formie serka homogenizowanego, ale należy zawsze przeczytać zawartość tłuszczu na etykiecie i wybrać produkt o zawartości poniżej 5% tłuszczu w 100 g (optymalnie 3% tłuszczu w 100 g).
- **Jaja**
- **Nasiona roślin strączkowych:** takie jak fasola, soja, soczewica, ciecierzycy są źródłem wartościowego białka, węglowodanów, witamin i minerałów – polecane są do zastępowania w diecie nabiału i mięsa. Zalecane jest spożycie co najmniej 2 razy w tygodniu.

- **Źródła tłuszczu:** tłuszcz jest niezbędnym składnikiem prawidłowej diety i powinien dostarczać około 25-30% energii dziennej. Podstawowym problemem z tłuszczem jest to, że jego 1 gram jest ponad dwukrotnie bardziej kaloryczny niż 1 gram białka lub węglowodanów. Dlatego choć ma dostarczać znaczącą część energii w przeliczeniu na jego masę dzienne zapotrzebowanie na ten składnik jest niewielkie. Należy pamiętać, że wiele źródeł białka i węglowodanów zawiera tłuszcz w swoim składzie (szczególnie produkty mleczne, jajka), co ogranicza ilość możliwego do zastosowania dodatku tłuszczu).

Polecany w diecie tłuszczami są:

- naturalne oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z pestek winogron, olej słonecznikowy, oleje z orzechów)
- w niewielkich ilościach masło
- orzechy i pestki

Należy unikać tłuszczu utwardzonych jak margaryny oraz tłuszczu o konsystencji stałej jak olej palmowy. Należy szczególnie zwracać uwagę na skład gotowych potraw – gdyż wiele z nich może być źródłem niepożądanych w diecie tłuszczów. Potrawy, które muszą być podsmażone (naleśniki, placuszki, produkty które będą duszone) należy podsmażać na patelni z bardzo małą ilością tłuszczu (masła lub oliwy z oliwek). Najlepszym sposobem jest zakupienie silikonowego pędzla. Oliwę wylać na spodeczek, zanurzyć w niej końcówkę pędzla i delikatnie rozprowadzić na rozgrzanej patelni. Żeby potrawy się nie przypalały konieczna jest dobra patelnia (niezniszczona patelnia pokryta teflonem lub powłoką ceramiczną). Jeżeli zachodzi poważny problem z przywieraniem dań do patelni podczas smażenia z małą ilością tłuszczu to najprawdopodobniej należy zakupić nową patelnię.

- **Inne ważne produkty:** orzechy i nasiona (można je spożywać w ograniczonych ilościach, zastępując nimi np. porcję oliwy do sałatki). W diecie warto uwzględnić grzyby, gdyż są niskokaloryczne i bardzo wartościowe – można nimi zastąpić porcję warzyw.
- **Napoje:** podstawowym napojem jest woda. Najlepiej wybierać wodę źródlaną lub niskosodową wodę mineralną. Polecane są także napary z delikatnych ziół lub owoców (tzw. herbatki owocowe), herbata czarna, zielona i czerwona. Nie ma przeciwwskazań do spożywania kawy.
- **Przyprawy:** zalecane jest ograniczanie dodatku soli i stosowanie soli potasowo-sodowej. Polecane jest także ograniczanie surowców o wysokiej zawartości soli (wędliny, sery żółte, marynaty z warzyw). Wskazany jest dodatek aromatycznych ziół i przypraw do potraw (w przypadku gotowych mieszanek powinny zawierać w składzie wyłącznie naturalne składniki bez wzmacniaczy smaku i zapachu).

- **Substancje słodzące:** dozwolone są do dosładzania potraw naturalne substancje słodzące nie wywołujące efektu glikemicznego: ksylitol, erytrol, liście stewii (te ostatnie nie przypominają jednak w smaku cukru, mają gorzki, lekko metaliczny posmak). W bardzo ograniczonych ilościach dozwolony jest naturalny miód pszczeli.

### 3. Produkty spożywcze, które należy bezwzględnie wykluczyć lub ograniczyć w jadłospisie

- słodczyce (batoniki, cukierki, czekolady), ciasta i ciastka na bazie ciasta kruchego, i francuskiego, z różnymi masami, w tym gotowe mieszanki musli (ze względu na wysoką zawartość cukru i tłuszczu palmowego), płatki kukurydziane, płatki zbożowe słodzone (czekoladowe, miodowe),
- przekąski słone jak chipsy, paluszki, krakersy, popcorn, chrupki,
- słodzone napoje, w tym cukier do kawy i herbaty, kakao, soki owocowe,
- pieczywo i inne przetwory zbożowe „białe” czyli z oczyszczonej mąki (bułki pszenne, chałki, pieczywo tradycyjne),
- dodatek tłuszczów do dań, w szczególności margaryny, smalcu, łożu,
- dodatek gotowych sosów sałatkowych,
- tłustych mięs (szynka wieprzowa, karczek wieprzowy, boczek wieprzowy, baleron, wołowina z przerostem tłuszczowym); ograniczać należy takie mięsa jak: schab wieprzowy, polędwica wieprzowa, fragmenty z kurczaka i indyka inne niż pierś), gotowych wyrobów z mięsa – wędlin (szczególnie szynki wieprzowych, kiełbas i parówek) oraz gotowych pasztetów,
- ograniczać należy ilość spożywanych serów tłustych (wszystkie sery żółte, mozzarella, feta, sery topione), serki kanapkowe wszelkiego rodzaju,
- inne produkty zawierające znaczące ilości tłuszczu np. pomidory suszone w oliwie, ryby w formie konserw w oleju,
- ograniczać należy ilość spożywanych nasion i orzechów (choć są one cennym źródłem wielu ważnych z żywieniowego punktu widzenia składników odżywczych, to jednak wysoka zawartość tłuszczu powoduje, że należy je spożywać ostrożnie, w małych ilościach – wymieniając nimi inne źródło tłuszczu w diecie),
- napoje alkoholowe w każdej postaci (kaloryczność alkoholu jest porównywalna z kalorycznością tłuszczu, dodatkowo w większości napojów towarzyszy mu cukier), dodatkowo źle wpływa na wyrównanie poziomu cukru we krwi

### 4. Zalecane sposoby przygotowania potraw:

- ✓ Warzywa i owoce zalecamy spożywać na świeżo. Gotowanie powinno się przeprowadzać w małej ilości lekko osolonej wody (wody nie powinno być dwukrotnie więcej niż masa gotowanych warzyw). Warzywa zawsze wrzucamy na gotującą się wodę. Powyższe zasady dotyczą też gotowania ziemniaków. Wyjątek stanowią zupy, gdzie warzywa możemy umieścić w zimnej wodzie.
- ✓ Mięsa i ryby przygotowujemy przez duszenie lub pieczenie. Bardzo dobrą metodą jest przyprawienie mięsa ziołami i wstawienie do lodówki, aby się zamarynowały. Następnie mięso umieszczamy w folii do pieczenia lub papierze do pieczenia. Można tu dodać niewielką ilość wody lub wrzucić soczyste warzywa (np. pomidor, cukinia, bakłażan), co zabezpieczy mięso przed wysychaniem. Następnie folię lub papier możliwie szczelnie zamykamy i pieczemy w piekarniku do miękkości.
- ✓ Kasze, ryż, makarony – gotujemy al dente (czyli do momentu jak są jeszcze lekko twarde).
- ✓ Płatki zbożowe – zalewamy ciepłą wodą lub ciepłym mlekiem na 20 minut przed spożyciem.
- ✓ Polecamy doprawianie dań przyprawami (z ograniczeniem soli). Dobre będą zarówno delikatne przyprawy ziołowe (tymianek, majeranek, szalwia, oregano, zioła prowansalskie, bazylija, estragon, koperek, mięta, rozmaryn) jak i ostre przyprawy jak papryka, chili, imbir, curry, pieprz.

	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEZALECANE
<b>Warzywa i owoce</b>	Wszystkie gatunki wraz z grzybami		
<b>Źródła węglowodanów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- płatki zbożowe: owsiane, jaglane, z brązowego ryżu, gryczane,</li> <li>- kasze o średniej zawartości błonnika : jaglana, manna, jęczmienna, kuskus</li> <li>- ryż naturalny i biały,</li> <li>- makaron pełnoziarnisty i naturalny tricolore,</li> <li>- ziemniaki : w formie pieczonej lub gotowanej,</li> <li>- pieczywo pełnoziarniste</li> <li>- mąki pełnoziarniste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pieczywo i inne przetwory zbożowe „białe” : bułki pszenne, chałki, pieczywo tradycyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pieczywo cukiernicze, gotowe ciastka, bułki, drożdżówki, pizzerinki, paszteciki</li> </ul>
<b>Źródła białka</b>	<p><u>Mięso:</u> Chude: filet z kurczaka, filet z indyka, chuda cielęcina, chuda wołowina,</p> <p><u>Ryby:</u> - tłuste, np. makrela, łosoś, śledź, - ryby chude i półtłuste, np. mintaj, dorsz, pstrąg.</p> <p><u>Mleko i jego przetwory</u> - mleczne napoje fermentowane: jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka, - chudy i półtłusty ser twarogowy,</p> <p><u>Nasiona roślin strączkowych:</u> takie jak fasola, soja, soczewica, ciecierzycy</p> <p><u>Jaja</u></p>	<p><u>Mięso:</u> - O średniej zawartości tłuszczu: chudy schab, chuda polędwica wieprzowa, mięso z innych partii kurczaka i indyka, - wędliny (szczególnie szynki wieprzowe, kiełbasy i parówki), - gotowe paszety,</p> <p><u>Mleko i jego przetwory</u> - tłuste sery: wszystkie sery żółte, mozzarella, feta</p>	<p><u>Mięso:</u> Tłuste: szynka wieprzowa, karczek wieprzowy, boczek wieprzowy, baleron, wołowina z przerostem tłuszczowym</p> <p><u>Mleko i jego przetwory</u> - sery topione, - serki kanapkowe wszelkiego rodzaju</p>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naturalne oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z pestek winogron, olej słonecznikowy, oleje z orzechów</li> <li>- masło</li> <li>- orzechy, pestki, nasiona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- śmietana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- margaryny,</li> <li>- smalec,</li> <li>- łój,</li> <li>- inne produkty zawierające znaczące ilości tłuszczu np. pomidory suszone w oliwie, ryby w formie konserw w oleju</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Woda (najlepiej źródłana lub niskosodowa woda mineralna)</li> <li>- napary z delikatnych ziół lub owoców (tzw. herbatki owocowe),</li> <li>- herbata czarna, zielona i czerwona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kawa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje alkoholowe</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aromatyczne zioła i przyprawy do potraw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sól</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mieszanki przypraw z wzmacniaczami smaku i zapachu</li> </ul>
<b>Produkty słodkie/przekąski</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- substancje słodzące: ksylitol, erytrol, liście stewii</li> <li>- naturalny kisiel,</li> <li>- dżem niskosłodzony,</li> <li>- budyń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miód pszczeli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- słodczyce: batoniki, cukierki, czekolady,</li> <li>- ciasta i ciastka na bazie ciasta kruchego, i francuskiego, z różnymi masami,</li> <li>- gotowe mieszanki musli (ze względu na wysoką zawartość cukru i tłuszczu palmowego),</li> <li>- płatki kukurydziane,</li> <li>- płatki zbożowe słodzone :czekoladowe, miodowe,</li> <li>- przekąski sone: chipsy, paluszki, krakersy, popcorn, chrupki</li> <li>- słodzone napoje, w tym cukier do kawy i herbaty, kakao słodkie, soki owocowe</li> </ul>

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS****WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1600 KCAL**

Dieta powinna opierać się o 5 posiłków w ciągu dnia, w tym trzy posiłki o wyższej wartości energetycznej (śniadanie, obiad i kolacja) dostarczające większości składników odżywczych i energii w ciągu dnia oraz dwóch lżejszych dań mających charakter przekąski (II śniadanie i podwieczorek), których celem jest podtrzymanie uczucia sytości w ciągu dnia oraz regulacja poziomu glukozy we krwi. Należy pamiętać o regularnym spożywaniu dań, gdyż działa to stymulująco na metabolizm.

<b>Wartość odżywcza</b>	
Energia	1600 kcal
Białka	50-60 g
Węglowodany	220-240 g
Tłuszcze ogółem	45-53 g
Nienasycone kwasy tłuszczowe	8-16 g
Błonnik pokarmowy	30-40 g

W oparciu rytm dobowy sugerujemy następujący rozkład posiłków:

Śniadanie I	25% energii	400 kcal
Śniadanie II	10% energii	160 kcal
Obiad	30% energii	480 kcal
Podwieczorek	10% energii	160 kcal
Kolacja	25% energii	400 kcal

**Dzień 1**

Posiłek	I śniadanie (400 kcal)	II śniadanie (160 kcal)	Obiad (480 kcal)	Podwieczorek (160 kcal)	Kolacja (400 kcal)
<b>Podstawowy przepis</b>	<b>Płatki zbożowe z jogurtem naturalnym i owocami</b> Płatki zbożowe – 4 łyżki Jogurt naturalny – 200 g (1/2 dużego opakowania) Owoce świeże - 100 g lub dżem owocowy domowy – 1.5 łyżki Orzechy – 1 łyżka	<b>Rosół z warzywami</b> Rosół drobiowy lub wołowy (średniotłusty) – 1 szklanka Warzywa gotowane w rosole – 100 g Makaron suchy – 15 g (1 łyżka drobnego, suchego makaronu)	<b>Mięso pieczone z ziemniakami i warzywami</b> Mięso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet z kurczaka – 150 g</li> <li>• Wołowina chuda – 120 g</li> <li>• Wieprzowina chuda – 120 g</li> </ul> Ziemniaki – 3 średnie sztuki Warzywa – 150-200 g Dodatek tłuszczowy – 15 g	<b>Smoothie owocowe</b> Owoce – 250-300 g	<b>Pieczywo z twarogiem</b> Pieczywo pełnoziarniste – 2 kanapki Twaróg półtłusty – 150 g lub Serek wiejski – 200 g Warzywa świeże – 50-100 g
<b>Danie</b>	<b>Jogurt z płatkami orkiszowymi i truskawkami</b>	<b>Rosół z marchewką i szpinakiem</b>	<b>Kurczak pieczony z ziemniakami i groszkiem z marchewką</b>	<b>Smoothie z banana i kiwi</b>	<b>Pieczywo z serem wiejskim i rzodkiewką</b>
<b>Składniki</b>	Jogurt naturalny* – ½ dużego opakowania Płatki orkiszowe – 4 łyżki Truskawki świeże – ¾ szklanki Wiórki kokosowe – 1 łyżka  * można zastąpić kefirem lub maślanką	Rosół drobiowy – 1 szklanka Marchew gotowana w rosole - 1 sztuka Szpinak – 1 mała garść Makaron drobny – 1 łyżka suchego	Filet z kurczaka – 150 g (2/3 typowej piersi) Ziemniaki – 3 średnie sztuki Groszek zielony mrożony lub świeży – 6 łyżek Marchew – 1 sztuka Oliwa – 1 łyżeczka Masto – 1 łyżka	Banan – 1 większa sztuka Kiwi – 2 średnie sztuki  lub Fruktajl Tymbark – 1 opakowanie 250 ml	Pieczywo domowe – 2 kanapki Serek wiejski – 200 g (1 typowe opakowanie np. Piątница) Rzodkiewka – 3-4 sztuki
<b>Sposób przygotowania</b>	Jogurt wymieszać z płatkami i odstawić na 10 minut. Po tym czasie dodać truskawki, posypać wiórkami kokosowymi.	Przygotować rosół – zagotować i wrzucić szpinak na 3 minuty. W międzyczasie ugotować makaron w lekko osolonej wodzie. Podawać rosół z makaronem, wkrojoną marchewką i szpinakiem.	Filet z kurczaka natrzeć oliwą i przyprawami, zawinąć w folię i upiec w piekarniku lub ugotować na parze. Ziemniaki ugotować. W garnku zagotować lekko osoloną wodę, ugotować w niej groszek i marchewkę. Odcedzić i dodać masło. Podawać pieczony filet z ziemniakami saute i marchewką z groszkiem.	Owoce zmiksować razem na smoothie lub zastąpić gotowym smoothie owocowym.	Rzodkiewkę wkroić do serka i spożyć razem z pieczywem.

**Dzień 2**

Posiłek	I śniadanie (400 kcal)	II śniadanie (160 kcal)	Obiad (480 kcal)	Podwieczorek (160 kcal)	Kolacja (400 kcal)
<b>Podstawowy przepis</b>	<b>Jajecznica</b> Pieczywo pełnoziarniste – 2 kromki Jaja – 2 sztuki L (100 g) Maso – 5 g Warzywa – 50 g	<b>Krem z warzyw</b> Ziemniaki – 1 sztuka Warzywa – 150-200 g Oliwa lub masło – 1 łyżeczka Bulion warzywny – 1-1.5 szklanki	<b>Zapiekanka makaronowa</b> Makaron razowy – 60 g suchego Mozzarella – 75 g Warzywa – 150-200 g Jogurt naturalny – 50 g Dodatek tłuszczowy – 5 g	<b>Sałatka owocowa</b> Świeże owoce – 200 g Suszone owoce – 20 g	<b>Sałatka z rybą tłustą</b> Ryba tłusta filet – 50 g Warzywa świeże – 100 g Fasola gotowana – 120 g Dodatek tłuszczowy – 10 g
<b>Danie</b>	<b>Jajecznica ze szczypiorkiem</b>	<b>Krem z zielonych warzyw</b>	<b>Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem</b>	<b>Sałatka z jabłka, winogron i żurawiny</b>	<b>Sałatka z wędzoną makrelą</b>
<b>Składniki</b>	Pieczywo pełnoziarniste – 2 kromki Jaja – 2 sztuki L (100 g) Maso – 1 łyżeczka Szczypiorek świeży – szczypta Pomidor – 1 sztuka	Ziemniak – 1.5 sztuki Cukinia – ½ sztuki Groszek zielony – 4 łyżki mrożonego Cebula – 3 plastry Maso* – 1 łyżeczka Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk  * jeżeli zamiast chudego bulionu warzywnego używa się tradycyjnego wywaru na mięsie należy nie dodawać oliwy i warzywa od razu gotować w bulionie	Makaron razowy – 60 g suchego Mozzarella – 75 g (lub 100 g fety light) Szpinak mrożony – 1 szklanka Jogurt naturalny – 2 łyżki Oliwa – 5 g Przyprawy: pieprz, sól, czosnek, gałka muszkatołowa	Jabłko – 1 większa sztuka (najlepiej zielone, kwaśne) Winogrona – 1 garść (np. bezpestkowe) Suszona żurawina – 1.5 łyżki	Sałata lodowa - 1 garść siekanej Papryka czerwona – ½ sztuki Oliwki czarne - 6 sztuk Ogórek zielony – 10-15 plasterów Śledź marynowany - 50 g (3 łyżki) Fasola czerwona konserwowa – 120 g (1/2 puszki) Olej z pestek winogron - 1 łyżka Sok z cytryny- 1 łyżeczka Przyprawy- np. suszona bazylia, oregano
<b>Sposób przygotowania</b>	Na maśle lub na parze przygotować jajecznicę i posypać ją świeżym szczypiorkiem. Pomidor pokroić na kawałki. Podawać jajecznicę z pieczywem i pomidorem.	Warzywa obrać i pokroić. Na oliwie poddusić cebulę, zalać bulionem, dodać pozostałe warzywa i gotować do miękkości. Gdy zupa będzie gotowa zmiksować ją na krem, doprawić do smaku.	Makaron ugotować al. dente. Szpinak poddusić z przyprawami na oliwie, wymieszać z jogurtem. Ułożyć w naczyniu makaron, szpinak, posypać serem i zapiec.	Jabłko pokroić w kostkę, wymieszać z winogronami i żurawiną.	Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Paprykę pokroić w kostkę, ogórek w plasterki. Na talerzu ułożyć warzywa, łososia, całość połączyć sosem przygotowanym z oleju z sokiem z cytryny i przyprawami.



**Dzień 3**

Posiłek	I śniadanie (400 kcal)	II śniadanie (160 kcal)	Obiad (480 kcal)	Podwieczorek (160 kcal)	Kolacja (400 kcal)
<b>Podstawowy przepis</b>	<b>Kanapki z wędliną</b> Pieczywo pełnoziarniste – 3 kromki Wędlina wieprzowa chuda – 60 g (lub 45 g i 1 niepełna łyżka musztardy lub majonezu) Warzywa świeże – 50-100 g	<b>Zupa pomidorowa</b> Bulion – 150 ml Sok pomidorowy – 150 ml Cebula – 3 krążki Masło – 1 łyżeczka Ryż brązowy – 1 łyżka suchego	<b>Ryba pieczona z ziemniaczkami i kaszą</b> Filet z ryby – 200 g Oliwa (o ile używa się chudej ryby) – 1.5 łyżki Kasza sucha – 60 g (5 łyżek) Warzywa na surówkę – 100-150 g	<b>Jogurt z owocami</b> Jogurt naturalny – 1 opakowanie 150 g Owoce świeże – 150 g lub 1 mały banan lub Jogurt owocowy – 1 opakowanie 150 g	<b>Salatka z fetą</b> Feta półtłusta – 120 g (niewiele więcej niż 1/2 typowej kostki) Warzywa świeże – 150-250 g Dodatek tłuszczowy – 10 g
<b>Danie</b>	<b>Kanapki z szynką i ogórkiem kiszonym</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	<b>Dorsz pieczony z kaszą jaglaną i buraczkami</b>	<b>Jogurt z jabłkiem i mandarynką</b>	<b>Salatka w stylu greckim</b>
<b>Składniki</b>	Pieczywo pełnoziarniste – 3 kromki Szynka wieprzowa – 45 g Majonez – 1 niepełna łyżka Ogórek kiszony – 1 sztuka	Bulion – 150 ml Sok pomidorowy – 150 ml Cebula – 3 krążki Masło – 1 łyżeczka Ryż brązowy – 1 łyżka suchego	Filet z dorsza – 200 g Oliwa – 1.5 łyżki Kasza jaglana – 5 łyżek suchej Buraki – 2 średnie sztuki Przyprawy	Jogurt naturalny – 1 opakowanie 150 g Jabłko – 1 sztuka Mandarynka – 1 sztuka Lub Jogurt Jogobella malinowy – 1 opakowanie 150 g	Feta – 100 g Mix sałat – garść Pomidor – ½ sztuki Papryka czerwona – 1/3 sztuki Ogórek – ¼ sztuki Oliwki czarne – 6 sztuk Olej z pestek winogron – 1 łyżka Sok z cytryny, zioła
<b>Sposób przygotowania</b>	Na pieczywie ułożyć wędlinę, posmarować majonezem i ułożyć plasterki ogórka.	Cebulę poddusić na maśle, zalać bulionem i sokiem pomidorowym i gotować razem kilka minut. Doprawić do smaku, zmiksować i podawać z ugotowanym na sypko ryżem.	Rybę posmarować połową oliwy, posypać ziołami i upiec. Kaszę ugotować na sypko i połączyć resztą oliwy. Buraki ugotować lub upiec, zetrzeć na tarce i doprawić do smaku (sokiem z cytryny lub kminkiem i chrzanem).	Spożyć jogurt z owocami.	Mix sałat ułożyć na talerzu. Nałożyć pokrojone pozostałe warzywa i pokrojoną w kostkę fetę. Z oleju i soku z cytryny z ziołami przygotować sos i połączyć nim sałatkę.