



# Indywidualny Program Odżywiania

---

POWIEDZ DIETOM NIE

*Daria Pakuła*



**Jadłospis**  
**Darmowa dieta przy depresji**

Dietetyk Daria Pakuła



# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
<b>ŚNIADANIE 07:00</b> Cynamonowo - kakaowa owsianka z borówkami	<b>ŚNIADANIE 07:00</b> Warzywny twaróg z pieczywem	<b>ŚNIADANIE 07:00</b> Warzywny twaróg z pieczywem
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</b> Grahamka z hummusem i rzodkiewką	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</b> Kefir z malinami i siemieniem lnianym Tortilla z hummusem i papryką	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</b> Jogurt szarlotkowy z orzechami włoskimi
<b>OBIAD 14:00</b> Aromatyczna soczewica z ryżem	<b>OBIAD 14:00</b> Aromatyczna soczewica z ryżem	<b>OBIAD 14:00</b> Łosoś w papilotach z kaszą gryczaną
<b>KOLACJA 19:00</b> Szakszuka ze szpinakiem i papryką Grzanki z oliwą z oliwek	<b>KOLACJA 19:00</b> Sałatka z kaszą gryczaną i awokado	<b>KOLACJA 19:00</b> Sałatka z kaszą gryczaną i awokado
K: 1835.5 / B: 69.7 T: 69.1 / WP: 217.2 F: 42.6 / WW: 21.8	K: 1879.7 / B: 85.0 T: 64.9 / WP: 218.4 F: 59.8 / WW: 21.8	K: 1788.0 / B: 100.1 T: 76.9 / WP: 156.4 F: 41.2 / WW: 15.7

# KOMENTARZ

Pamiętaj o codziennej suplementacji witaminy D!

## Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:481.4 / B:16.9 / T:17.5 / WP:60.1 / F:9.1 / WW:6.0

CYNAMONOWO - KAKAOWA OWSIANKA Z BORÓWKAMI  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)  
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut  
1. Ugotuj płatki, wymieszaj z kakao i cynamonem (dodaj erytrol jeśli masz ochotę).  
2. Posyp pokruszonymi orzechami i owocami.

Hummus - Możesz użyć gotowego hummusu o dobrym składzie

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:350.2 / B:9.7 / T:15.2 / WP:39.2 / F:8.8 / WW:3.9

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I RZODKIEWKĄ  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyżeczka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Bułkę posmaruj hummusem i obtóż warzywami.

Wybierz ryż biały lub brązowy - Brązowy ryż jest bardziej odżywczy, ale w połączeniu z soczewicą może stanowić zbyt dużą dawkę błonnika naraz. Dostosuj rodzaj ryżu do swoich możliwości :)

OBIAD 14:00

K:456.2 / B:19.3 / T:7.8 / WP:74.9 / F:12.1 / WW:7.4

AROMATYCZNA SOCZEWICA Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Woda - 500 g (2 x Szklanka)  
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 390 g (1 x Opakowanie)  
Ryż biały - 100 g (6.7 x Łyżka)  
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 100 g (8.3 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut  
1. Ugotuj ryż na sypko. Pokrój cebulę w kostkę, posiekaj czosnek.  
2. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj czosnek i cebulę. Duś na średnim ogniu 3 minuty.  
3. Dodaj przyprawy, wymieszaj, duś 4 minuty.  
4. Wlej wodę, pomidory, dodaj soczewicę i duś pod przykryciem 10-15 minut. Zdejmij pokrywkę i trzymaj na ogniu jeszcze kilka minut, aż większość płynu wyparuje. Podawaj z ugotowanym ryżem.

Przyprawy - Doprawiaj dania tak, jak masz ochotę. Nie bój się szaleć z przyprawami (oprócz soli), szczególnie tymi przeciwzapalnymi jak kurkuma :)

## SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM I PAPRYKĄ

Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)  
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
 Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
 Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)  
 Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

## GRZANKI Z OLIWĄ Z OLIWEK

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj warzywa: cebulę posiekaj, czosnek i chili drobno posiekaj pomidory i paprykę pokrój w kostkę.
2. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy i zeszklij cebulę.
3. Dodaj czosnek i chili, chwilę podsmażaj.
4. Włóż szpinak i paprykę, dodaj drugą łyżeczkę oliwy i smaż mieszając przez ok. 2 - 3 minuty. W międzyczasie posól aby warzywa zmiękły oraz dodaj przyprawy.
5. Dodaj pomidory, popraw pieprzem.
6. Wymieszaj i smaż ok. 4 - 5 minut mieszając od czasu do czasu.
7. Wbij jajka (delikatnie, aby nie naruszyć żółtka), przykryj i gotuj pod przykryciem ok. 3 minuty aż białko się zetnie a żółtko pozostanie ciągle płynne.
8. Podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania: 5 minut

Pieczywo skrop oliwą, podpiecz w piekarniku lub tosterze.

SUMA K: 1835.5 B: 69.7 T: 69.1 WP: 217.2 F: 42.6 WW: 21.8

## Wtorek

Warzywa - Możesz dodać więcej warzyw typu rzodkiewka czy ogórek, niż przewiduje jadłospis

## ŚNIADANIE 07:00

K:331.5 / B:28.7 / T:7.8 / WP:33.6 / F:6.1 / WW:3.5

## WARZYWNY TWAROŻEK Z PIECZYWEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Ser twarogowy półtłusty - 250 g (1.2 x Opakowanie)  
 Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
 Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
 Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)  
 Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Twaróg przelóż do miski lub pojemniczka.
2. Warzywa pokrój w drobną kosteczkę, wsymp do twarogu.
3. Dodaj jogurt, przyprawy i całość wymieszaj.
4. Zjedz z pieczywem.

Siemię lniane - Dodatek siemienia do koktajlu czy owsianki pozwala na przemyślenie omega-3 bez znaczącego wpływu na smak

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:604.7 / B:21.6 / T:26.3 / WP:59.1 / F:28.8 / WW:5.9

## KEFIR Z MALINAMI I SIEMIENIEM LNIANYM

Maliny, mrożone - 250 g (0.5 x Opakowanie)  
 Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)  
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem rozmrożone maliny z kefirem i siemieniem.

## TORTILLA Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)  
 Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyżeczka)  
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortille posmaruj hummusem.
2. Nałóż szpinak.
3. Paprykę pokrój w słupki i nałóż na tortillę.
4. Zwiń ciasno placki i owiń folią spożywczą.
5. Włóż tortille do lodówki na ok 30 minut.

OBIAD 14:00

K:456.2 / B:19.3 / T:7.8 / WP:74.9 / F:12.1 / WW:7.4

#### AROMATYCZNA SOCZEWICA Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Biała kasza gryczana - Użyj białej (niepalonej) kaszy gryczanej - ma dużo łagodniejszy smak niż zwykła.

KOLACJA 19:00

K:487.3 / B:15.4 / T:23.0 / WP:50.8 / F:12.8 / WW:5.0

#### SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 100 g (7.7 x łyżka)

Suszone pomidory - 56 g (8 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Dynia, pestki, tuskane - 20 g (2 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i ostudź. Przygotuj od razu kaszę do obiadu z kolejnego dnia (tęcznie 150 g).

2. Pokrój ogórka, awokado, pomidory suszone i koktajlowe.

3. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku. Posyp pokruszonymi pestkami.

SUMA K: 1879.7 B: 85.0 T: 64.9 WP: 218.4 F: 59.8 WW: 21.8

## Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:331.5 / B:28.7 / T:7.8 / WP:33.6 / F:6.1 / WW:3.5

#### WARZYWNY TWAROŻEK Z PIECZYWEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:366.2 / B:10.5 / T:22.6 / WP:26.4 / F:6.6 / WW:2.7

#### JOGURT SZARLOTKOWY Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 140 g (7 x łyżka)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Pokrój jabłko, wsep do jogurtu razem z pokruszonymi orzechami i cynamonem.

Magnez w kaszy gryczanej - 100g kaszy gryczanej pokrywa aż 2/3 dziennego zapotrzebowania na magnez

OBIAD 14:00

K:603.0 / B:45.5 / T:23.5 / WP:45.6 / F:15.7 / WW:4.5

#### ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z KASZĄ GRYCZANĄ

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Kawatek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.8 x łyżka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii).

2. Każdą z nich dopraw, posyp koperkiem.

3. Na około poukładaj warzywa, zawiń folię i piecz około 30 - 40 minut.

4. Kaszę ugotuj na sypko. Wytłóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami. Podawaj z kawałkiem cytryny do skropienia ryby.

SALATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.




---

SUMA K: 1788.0 B: 100.1 T: 76.9 WP: 156.4 F: 41.2 WW: 15.7

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>INNE</b>		
Hummus klasyczny	100 g	10 x Łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Woda	500 g	2 x Szklanka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x Łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Kawalek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana niepalona (biała)	150 g	11.5 x Łyżka
Ryż biały	100 g	6.7 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	40 g	4 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Ser twarogowy półtłusty	250 g	1.2 x Opakowanie
Jogurt naturalny	200 g	10 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200 g	0.8 x Szklanka
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidory krojone w soku pomidorowym	390 g	1 x Opakowanie
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Maliny, mrożone	250 g	0.5 x Opakowanie
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
<b>LEGENDA</b>		


K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	100 g	8.3 x Łyżka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Cebula dymka	10 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	8 g	1.6 x Ząbek
<b>Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności</b>		

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności 



# Przeczytaj przed zastosowaniem jadłospisu!

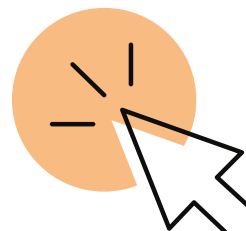
1. Dieta składa się z posiłków, które możesz dowolnie przesuwać w czasie – **nie musisz przestrzegać godzin z rozpiski**, możesz je dostosować do swojego planu dnia
  2. Możesz także **zamieniać kolejność w obrębie dnia**, jeśli nie jesteś w stanie zabrać danego posiłku do pracy (polecam lunchboxy i termos na zupę). Ale pamiętaj, żeby nie dopuszczać do zbyt długich odstępów między jedzeniem. Kolację zjedz najpóźniej 2-3 godziny przed snem (pełen żołądek utrudnia regenerację w czasie snu).
  3. **Obiady, kolacje i czasem pozostałe posiłki przygotowane są w porcjach na 2 dni**, zawsze jest to wyraźnie zaznaczone w przepisie. Przygotowujesz posiłek wg ilości podanych w recepturze, następnie dzielisz na 2 lub 3, w zależności od dania.
  4. **Do smażenia możesz używać oliwy z oliwek** lub oleju rzepakowego (tego zwykłego "kujawskiego"). Rzadziej używaj oleju kokosowego, wbrew temu co się mówi nie jest korzystny przy częstym stosowaniu ze względu na tłuszcze nasycone. Jeśli to możliwe przy danej potrawie, obsmażaj krótko. Do sałatek i innych **potraw na zimno używaj oliwy extra vergine lub nierafinowanego oleju** (rzepakowy/lniany, kupisz w aptece lub sklepie ze zdrową żywnością, trzeba trzymać w butelce w lodówce).
  5. **Owoce możesz stosować świeże lub mrożone** – nie ma to znaczenia, zależy jedynie od sezonu
  6. **Waż produkty, bo łyżka łyżce czy kromka kromce** nierówna (to szczególnie ważne w przypadku produktów z dużą zawartością tłuszczu). Gramatura podana jest dla części jadalnych (tj, jabłka bez ogryzków, pomarańcze czy banany bez skórki, owoce bez pestek), dlatego **robiąc zakupy musisz kupić nieco więcej warzyw czy owoców** niż jest wpisane w diecie.
  7. W przypadku ryżu, kaszy, ziemniaków itd. **waga dotyczy produktu surowego, przed ugotowaniem** (chyba że w liście składników jest napisane inaczej, np. ugotowana lub konserwowa fasola, ciecierzycy itp.). Proponuję ugotować większe ilości fasoli, soczewicy, ciecierzycy bądź innych strączków i zamrozić.
  8. **Przyprawy dowolne i w dowolnych ilościach**, nawet jeśli nie są uwzględnione w przepisie. Za wyjątkiem soli, z którą nie warto przesadzać. Cebula czy czosnek są opcjonalne, w każdym przypadku można je pominąć lub dodać więcej, kwestia gustu
  9. Ze względu na dużą ilość błonnika w diecie **pij dużo wody**, najlepiej małymi porcjami (1,5 litra to absolutne minimum). Uwaga na gazowaną, może powodować wzdęcia.
- 



Potrzebujesz diety dobranej do  
Twoich potrzeb?

**Sprawdź warianty współpracy**

kliknij tutaj



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