Tu Twoje logo

Jadłospis wysyłamy pod marką i stopką zleceniodawcy.

JADŁOSPIS NA ZLECENIE · PRÓBKA

Jadłospis niskohistaminowy – 3 dni, ok. 2000 kcal

Przykładowy jadłospis dla dorosłej kobiety oparty na świeżych produktach o niskiej zawartości histaminy i nieuwalniających jej. Wartości odżywcze wyliczono dla produktów surowych; rozkład makroskładników jest zbliżony do założeń 20/30/50.

DNI	POSIŁKI	KCAL / DZIEŃ	B / T / W
3	15	2000	20 / 30 / 50 %

Próbka · Jadłospisy Polska · Alicja Wardzała, dyplomowany dietetyk · jadlospisy.com.pl

Dzień 1

Razem: 2054 kcal · B 121 g · T 70 g · W 242 g

ŚNIADANIE

450 kcal · B 17 g · T 10 g · W 73 g

Owsianka na mleku z borówkami i miodem

płatki owsiane	60 g
mleko 2%	250 ml
borówki	120 g
miód	10 g

1. Płatki zalej mlekiem i gotuj 4-5 minut na małym ogniu, mieszając.
2. Zdejmij z ognia, dodaj miód.
3. Na wierzch wyłóż świeże borówki.

II ŚNIADANIE

386 kcal · B 31 g · T 13 g · W 35 g

Twarożek z ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem na waflach ryżowych

twaróg półtłusty	150 g
ogórek	100 g
rzodkiewka	50 g
koperek	5 g
oliwa z oliwek	5 g
wafle ryżowe	30 g

1. Twaróg rozgnieć widelcem z oliwą i posiekanym koperkiem.
2. Ogórek i rzodkiewkę pokrój w kostkę, wymieszaj z twarogiem.
3. Podawaj na waflach ryżowych.

OBIAD

553 kcal · B 45 g · T 17 g · W 57 g

Pieczona pierś z kurczaka z ziemniakami i brokułem

pierś z kurczaka	150 g
ziemniaki	250 g
brokuł	200 g
olej rzepakowy	10 g
masło	5 g
natka pietruszki	5 g

1. Kurczaka natrzyj olejem i świeżymi ziołami, piecz 25 minut w 190°C.
2. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie.
3. Brokuł ugotuj na parze 5-6 minut, polej roztopionym masłem.
4. Posyp natką pietruszki.

PODWIECZOREK

207 kcal · B 6 g · T 7 g · W 34 g

Pieczone jabłko z ricottą

jabłko	200 g
ricotta	50 g
miód	5 g

1. Jabłko przekrój na pół, usuń gniazdo nasienne.
2. Piecz 20 minut w 180°C.
3. Podawaj z ricottą i miodem.

KOLACJA

458 kcal · B 22 g · T 23 g · W 43 g

Kasza jaglana z duszoną cukinią i jajkami sadzonymi

kasza jaglana	50 g
cukinia	200 g
jajka (M)	110 g (2 szt.)
oliwa z oliwek	10 g
bazylia świeża	5 g

1. Kaszę przepłucz gorącą wodą i ugotuj w proporcji 1:2.
2. Cukinię pokrój w półplasterki i duś na połowie oliwy 5-7 minut.
3. Na reszcie oliwy usmaż 2 jajka sadzone.
4. Wymieszaj kaszę z cukinią, podaj z jajkami i bazylią.

Dzień 2

Razem: 2005 kcal · B 122 g · T 61 g · W 248 g

ŚNIADANIE

392 kcal · B 19 g · T 16 g · W 45 g

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, wafle ryżowe i melon

jajka (M)	110 g (2 szt.)
masło	5 g
szczypiorek	5 g
wafle ryżowe	30 g
ogórek	100 g
melon	200 g

1. Roztop masło na patelni, wbij jajka.
2. Smaż na małym ogniu, delikatnie mieszając, do ścięcia.
3. Posyp szczypiorkiem, podaj z waflami i ogórkiem.
4. Melon zjedz jako dodatek.

II ŚNIADANIE

328 kcal · B 14 g · T 8 g · W 53 g

Koktajl mleczny z mango i płatkami owsianymi

mleko 2%	250 ml
mango	150 g
płatki owsiane	30 g

1. Mango obierz i pokrój.
2. Zmiksuj z mlekiem i płatkami na gładki koktajl.
3. Wypij od razu po przygotowaniu.

OBIAD

585 kcal · B 36 g · T 15 g · W 77 g

Dorsz pieczony z ryżem, fasolką szparagową i masłem koperkowym

dorsz świeży (filet)	150 g
ryż biały	80 g
fasolka szparagowa	200 g
masło	10 g
olej rzepakowy	5 g
koperek	5 g

1. Dorsza skrop olejem, piecz 15-18 minut w 190°C.
2. Ryż ugotuj w osolonej wodzie.
3. Fasolkę ugotuj 8 minut.
4. Masło wymieszaj z koperkiem i polej nim rybę oraz fasolkę.

PODWIECZOREK

237 kcal · B 20 g · T 5 g · W 28 g

Twarożek z morelami i miodem

twaróg półtłusty	100 g
morele	150 g
miód	10 g

1. Twaróg rozetrzyj z miodem.
2. Morele umyj, usuń pestki i pokrój.
3. Połącz z twarożkiem.

KOLACJA

463 kcal · B 33 g · T 17 g · W 45 g

Ciepła sałatka z pieczonym indykiem i batatem

pierś z indyka	130 g
bataty	200 g
sałata masłowa	60 g
ogórek	80 g
oliwa z oliwek	15 g
natka pietruszki	5 g

1. Batata pokrój w kostkę, skrop połową oliwy i piecz 25 minut w 200°C.
2. Indyka upiecz razem z batatem (20-25 minut) i pokrój w paski.
3. Sałatę i ogórek wymieszaj z resztą oliwy.
4. Dodaj ciepłego batata, indyka i natkę.

Dzień 3

Razem: 1998 kcal · B 107 g · T 71 g · W 243 g

ŚNIADANIE

483 kcal · B 19 g · T 17 g · W 63 g

Placuszki owsiane z borówkami

płatki owsiane	60 g
jajka (M)	55 g (1 szt.)
mleko 2%	100 ml
borówki	100 g
olej rzepakowy	5 g
miód	10 g

1. Płatki zmiksuj lub zalej mlekiem na 5 minut.
2. Dodaj jajko i wymieszaj na gęste ciasto.
3. Smaż małe placuszki na lekko natłuszczonej patelni po 2 minuty z każdej strony.
4. Podawaj z borówkami i miodem.

II ŚNIADANIE

256 kcal · B 24 g · T 6 g · W 27 g

Twarożek z melonem i borówkami

twaróg półtłusty	120 g
melon	200 g
borówki	50 g

1. Melon pokrój w kostkę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem.
3. Połącz z owocami.

OBIAD

548 kcal · B 32 g · T 23 g · W 55 g

Pieczony świeży łosoś z batatem i cukinią

łosoś świeży (filet)	130 g
bataty	250 g
cukinia	150 g
oliwa z oliwek	5 g
koperek	5 g

1. Batata pokrój w łódeczki, skrop oliwą i piecz 15 minut w 200°C.
2. Dołóż łososia i plastry cukinii, piecz razem kolejne 12-15 minut.
3. Posyp świeżym koperkiem.

PODWIECZOREK

221 kcal · B 2 g · T 9 g · W 37 g

Mus jabłkowo-gruszkowy z mascarpone

jabłko	150 g
gruszka	100 g
mascarpone	20 g

1. Owoce obierz i pokrój.
2. Duś pod przykryciem z 2 łyżkami wody 8-10 minut.
3. Rozgnieć na mus i podaj z łyżeczką mascarpone.

KOLACJA

490 kcal · B 30 g · T 16 g · W 61 g

Krem z dyni i marchewki z pieczonym indykiem

dynia	300 g
marchew	100 g
ziemniaki	150 g
cebula	50 g
masło	10 g
śmietanka 18%	30 ml
pierś z indyka	100 g
natka pietruszki	5 g

1. Cebulę zeszklij na maśle, dodaj pokrojoną dynię, marchew i ziemniaki.
2. Zalej 600 ml wody, gotuj 20 minut do miękkości i zmiksuj ze śmietanką.
3. Indyka upiecz 20 minut w 190°C i pokrój w kostkę.
4. Podawaj krem z indykiem i natką.

Lista zakupów na 3 dni

Warzywa i owoce

- [ ] borówki – 270 g
- [ ] jabłko – 350 g
- [ ] gruszka – 100 g
- [ ] melon – 400 g
- [ ] mango – 150 g
- [ ] morele – 150 g
- [ ] cukinia – 350 g
- [ ] marchew – 100 g
- [ ] brokuł – 200 g
- [ ] dynia – 300 g
- [ ] ogórek – 280 g
- [ ] sałata masłowa – 60 g
- [ ] fasolka szparagowa – 200 g
- [ ] rzodkiewka – 50 g
- [ ] cebula – 50 g
- [ ] ziemniaki – 400 g
- [ ] bataty – 450 g
- [ ] koperek – 15 g
- [ ] natka pietruszki – 15 g
- [ ] szczypiorek – 5 g
- [ ] bazylia świeża – 5 g

Mięso i ryby

- [ ] pierś z kurczaka – 150 g
- [ ] pierś z indyka – 230 g
- [ ] dorsz świeży (filet) – 150 g
- [ ] łosoś świeży (filet) – 130 g

Nabiał i jaja

- [ ] mleko 2% – 600 ml
- [ ] twaróg półtłusty – 370 g
- [ ] ricotta – 50 g
- [ ] mascarpone – 20 g
- [ ] śmietanka 18% – 30 ml
- [ ] masło – 30 g
- [ ] jajka (M) – 5 szt.

Zboża

- [ ] płatki owsiane – 150 g
- [ ] ryż biały – 80 g
- [ ] kasza jaglana – 50 g
- [ ] wafle ryżowe – 60 g

Tłuszcze i dodatki

- [ ] oliwa z oliwek – 35 g
- [ ] olej rzepakowy – 20 g
- [ ] miód – 35 g

Zalecenia

1. Wybieraj produkty jak najświeższe: mięso i ryby kupuj w dniu przygotowania lub dzień wcześniej, a po przyniesieniu do domu od razu wkładaj je do lodówki.
2. Ugotowane porcje, których nie zjesz w ciągu doby, zamrażaj od razu po ostudzeniu, a rozmrażaj w lodówce lub od razu podgrzewaj – nie trzymaj resztek dłużej niż 24 godziny.
3. Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach w temperaturze 2–4°C, a mięso i ryby na najniższej półce lodówki; nie zostawiaj gotowych potraw w temperaturze pokojowej.
4. Nowe produkty wprowadzaj pojedynczo, co 2–3 dni, zaczynając od niewielkiej porcji – łatwiej wtedy ocenić, który z nich Ci nie służy.
5. Prowadź dzienniczek: zapisuj, co i o której zjadłaś, oraz ewentualne objawy (skóra, trawienie, ból głowy) z godziną wystąpienia – to cenna informacja na kolejną konsultację.
6. Suplementację enzymem DAO, witaminami czy innymi preparatami ustal z lekarzem prowadzącym – dieta jest elementem postępowania, a nie zastępuje diagnostyki.

> To próbka pokazująca format jadłospisu na zlecenie: gramatury, kcal i makro przy każdym posiłku, przepisy, lista zakupów i zalecenia. Jadłospis dla Twojej klientki układamy według Twoich wytycznych (wywiad, cel, wykluczenia) i oddajemy pod Twoją marką.