

# PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

## pozwalające uniknąć zaparcia

### Zestaw I - 2000 kcal, 44 g błonnika

#### I śniadanie - ok. 600 kcal, 9 g błonnika

Kanapki z pastą rybną:

- chleb Graham 80 g (2 kromki)
- margaryna 10 g (2 łyżeczki)

Pasta rybna:

- makrela wędzona 40 g
- ser twarogowy 80 g
- olej 8 g (2 łyżeczki)

Surówka z pomidora 100 g (1 mały) i papryki 100 g (1/2 średniej), kukurydza 50 g Herbata bez cukru

#### II śniadanie - ok. 200 kcal, 3 g błonnika

Koktajl:

- kefir I duży kubek (200 g)
- musli z rodzynkami i orzechami 30 g (3 płaskie łyżki)

#### Obiad - ok. 800 kcal, 20 g błonnika

Botwinka:

- boćwina 100 g
- włoszczyzna 60 g
- mleko 1,5% 50 g

- olej 4 g (1 łyżeczka)
- ziemniaki 50 g

Gołąbki:

- mięso z indyka 80 g
- ryż biały 30 g
- kapusta biała 100 g
- Olej 8 g (2 łyżeczki)
- koncentrat pomidorowy 18 g (1 łyżka)

Ziemniaki z wody 150 g (3 małe)

Sok z marchwi i jabłek 300 g (1 duża szklanka)

#### Kolacja - ok. 400 kcal, 11 g błonnika

Salatka z bobu:

- bób 80 g
- I jabłko (140g)
- papryka czerwona 60 g
- koperek
- sos: 2 łyżeczki oliwy z oliwek (8 g), sok z cytryny, m

Duża bułka grahamka 100 g

Herbata bez cukru

### Zestaw II - 2000 kcal, 40 g błonnika

#### I śniadanie - ok. 600 kcal, 8 g błonnika

Płatki owsiane na mleku:

- mleko 2% tłuszczu 250 g (1 szklanka)
- płatki owsiane 30 g (3 płaskie łyżki)

Kanapki z szynką:

- chleb staropolski 80 g (2 kromki)
- margaryna 10 g (2 łyżeczki)
- szynka 40 g (2 plasterki)
- surówka z ogórków i pomidorów 150 g

Herbata bez cukru

#### II śniadanie - ok. 200 kcal, 3 g błonnika

Jogurt naturalny 150 g (1 kubek)

Banan 170 g (1 średni)

#### Obiad - ok. 800 kcal, 16 g błonnika

Zupa krupnik:

- kasza jęczmienna 2 łyżki
- włoszczyzna 60 g

- mąka 1/2 łyżki
- mleko 1,5% 20 g
- cielęcina 30 g

Makrela pieczona w folii 100 g

Ziemniaki z wody 150 g (3 małe)

Marchewka z groszkiem 100 g

Sok marchwiowo-jabłkowy 250 g (1 szklanka)

#### Kolacja - ok. 400 kcal, 13 g błonnika

Salatka:

- ser żółty 20 g (1 plaster)
- fasola konserwowa 100 g
- sałata 30 g
- ogórek 50 g (1/2 średniego)
- pomidor 100 g Pumpemikiel

60 g (2 kromki) 2 mandarynki 100

g

Woda mineralna

### Zestaw III - 2000 kcal, 40 g błonnika

#### I śniadanie - ok. 600 kcal, 10 g błonnika

Mleko 1,5% 250 g (1 szklanka)

z płatkami kukurydzianymi 30 g (5 płaskich łyżek)

Kanapki z szynką z indyka i serem:

- chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem 80 g (2 kromki)
- margaryna 5 g (1 łyżeczka)
- ser żółty 20 g (1 plaster)
- szynka z indyka 40 g (2

plasterki) Surówka z jabłka 100 g (1 małe) i pora 50 g Herbata bez cukru

#### II śniadanie - ok. 200 kcal, 3 g błonnika

Koktajl:

- kefir 200 g (1 duży kubek)
- brzoskwinia 150 g (1 średnia)
- 5 g (1 płaska łyżeczka) cukru

#### Obiad - ok. 800 kcal, 19 g błonnika

Zupa fasolowa:

- fasola biała 60 g

- włoszczyzna 60 g
- mleko 1,5% 50 g
- olej 1 łyżeczka

Pierś z kurczaka z rusztu 150 g Olej 8 g

(2 łyżeczki) Ziemniaki puree 5 łyżek

Kolba kukurydzy (1 50 g) Woda mineralna

#### Kolacja - ok. 400 kcal, 8 g błonnika

Salatka grecka

- sałata 50 g (1 mała główka)
- ogórek 50 g (1/2 średniego)
- pomidor 100 g (1 średni)
- ser feta 20 g (1 cienki plaster)
- cebula 20 g (2 duże krążki)

Chleb żytni razowy 100 g (3 cienkie kromki)

Herbata bez cukru

## **ZeStaW IV- 2000 kcal, 40 g błonnika**

### **I śniadanie - ok. 600 kcal. 14 g błonnika**

Mleko 1,5% 250g (I szklanka) z musli z owocami suszonymi 30 g (3 płaskie łyżki) i otrębami pszennymi 10 g (I łyżka) Kanapki z polędwicą drobiową i papryką:

- chleb żytni pełnoziarnisty 80 g (2 kromki)
- margaryna 10 g (2 łyżeczki)
- polędwica drobiowa 40 g (4 cienkie plasterki)
- papryka czerwona 100 g

Herbata bez cukru

### **II śniadanie - ok. 200 kcal. 3 g błonnika**

Bułka owsiana z margaryną 5 g (I łyżeczka), serkiem ziarnistym 40 g i rzodkiewką

### **Obiad - ok. 800 kcal. 15 g błonnika**

Zupa z fasolki szparagowej:

- włoszczyzna 60 g
- fasolka szparagowa 100 g
- ziemniaki 50 g
- olej 1 łyżeczka

Gulasz z indyka:

- olej 2 łyżeczki
- indyk 150 g
- marchew 10 g
- papryka 20 g

Kasza gryczana 40 g (3 łyżki płaskie)

Surówka z marchwi i jabłek

Sok z czarnej porzeczki 300 g (I duża szklanka)

### **Kolacja - ok. 400 kcal. 8 g błonnika**

Chleb żytni razowy 60 g (2 cienkie kromki) Filety z dorsza po grecku 150 g Brzoskwinia 150 g (I średnia) Herbata bez cukru

## **ZeStaW V- 2000 kcal, 43 g błonnika**

### **I śniadanie - ok. 600 kcal. 8 g błonnika**

Jogurt pitny 250 g z płatkami kukurydzianymi 30 g (5 płaskich łyżek)

Kanapki z polędwicą sopocką:

- chleb żytni razowy 80 g (2 kromki)
- margaryna 5 g (I łyżeczka)
- polędwica 40 g (4 plasterki)

Surówka:

- sałata 50 g (I mała główka)
- kiełki sojowe 20 g

Herbata bez cukru

### **II śniadanie - ok. 200 kcal. 7 g błonnika**

Pomarańcza 250 g (I duża)

2 wafle ryżowe 20 g

### **Obiad - ok. 800 kcal. 20 g błonnika**

Zupa krem z marchewki:

- marchew 100 g
- włoszczyzna 60 g
- mięso z piersi kurczaka 30 g
- grzanki z bułki paryskiej 20 g

Cielęcina w potrawce z warzywami:

- cielęcina 140 g
- włoszczyzna 50 g
- olej 8 g
- mąka 5 g (1/2 łyżki)

Ryż brązowy 40 g (3 płaskie łyżki)

Fasolka szparagowa z wody 150 g

Winogrona I 50 g (20 średnich) Woda mineralna

### **Kolacja - ok. 400 kcal. 8 g błonnika**

Chleb żytni razowy 80 g (2 kromki)

Twarożek z czosnkiem 40 g (I łyżka) i papryką 100 (I /2 średniej)

Sok pomidorowy 300 g (I duża szklanka)

## **ZeStaW VI - 2000 kcal, 45 g błonnika**

### **I śniadanie - ok. 600 kcal. 8 g błonnika**

Kanapki z serem feta:

- I duża graham ka 100 g
- margaryna 10 g (2 łyżeczki)
- ser feta 80 g

Surówka z pomidora 100 g (I mały), ogórka 50 (1/2 średniego) i rzodkiewek 40 g (4 sztuki) Sok pomarańczowy 250 g (I szklanka)

### **II śniadanie - ok. 200 kcal. 4 g błonnika**

Gruszka 200 g (I duża) Maślanka 250 g (I szklanka)

### **Obiad - ok. 800 kcal. 25 g błonnika**

Zupa brokułowa:

- brokuły 80 g
- włoszczyzna 60 g
- mleko 1,5% 50 g
- olej 1 łyżeczka
- ziemniaki 50 g (I maty) Kotlety z grochu z

ryżem:

- groch 80 g
- cebula 20 g
- bułka pszenna 10 g
- olej 8 g (2 łyżeczki)

Ryż biały 40 g (3 płaskie łyżki)

Kalafior z wody 150 g

Salatka z kapusty czerwonej 100 g

### **Kolacja - ok. 400 kcal. 8 g błonnika**

Salatka z tuńczyka:

- pomidor 50 g (1/2 małego)
- papryka czerwona 50 g (1/4 średniej)
- kukurydza konserwowa 50 g
- tuńczyk 80 g

Chleb żytni razowy 80 g (2 kromki) Herbata bez cukru

## **ZeStaW VII - 2000 kcal, 41 g błonnika**

### **I śniadanie - ok. 600 kcal. 9 g błonnika**

Zupa mleczna z makaronem:

- mleko 1,5% tłuszczu 250 g (I szklanka)
- makaron

30 g Kanapki z

tuńczykiem:

- chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem 80 g (2 kromki)
- margaryna 10 g (2 łyżeczki)
- tuńczyk w oleju 50 g
- surówka z ogórków i szczypiorku 120 g jabłko 100 (I małe)

Herbata bez cukru

### **II śniadanie - ok. 200 kcal. 2 g błonnika**

Jogurt truskawkowy 150

g Chleb chrupki 30 g (3

kromki)

### **Obiad - ok. 800 kcal. 19 g błonnika**

Zupa z soczewicy:

- soczewica 50 g
- włoszczyzn a 60 g -mleko 1,5% 50 g
- olej 4 g (I łyżeczka)
- cebula 20 g

Polędwica wołowa z rusztu 150 g

Olej 8 g (2 łyżeczki)

Ziemniaki puree 150 g (5 łyżek)

Salatka zielona z olejem 100 g

Kalafior 150g

Gruszka 200 g

Woda mineralna

### **Kolacja - ok. 400 kcal. 11 g błonnika**

Kanapki ze schabem pieczonym:

- schab pieczony 40 g

Chleb żytni razowy 80 g (2 kromki)

Brokuły z wody 150 g

Sok warzywno-owoco