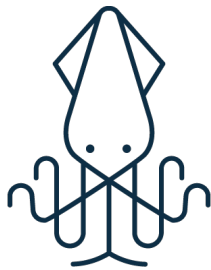


Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal
maR**



Jadłospis
DIETA KETO - PLANETARNA
Dietetyk kliniczny Justyna Niemczyk

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE Koktajl z owocami niskowęglowodanowymi	ŚNIADANIE Jajka gotowane z majonezem. Awokado z ogórkiem i papryką	ŚNIADANIE Jogurt kokosowy z orzechami	ŚNIADANIE Tofucznicza z bazylią i pomidorkami	ŚNIADANIE Bułki keto Pasta baba ghanoush	ŚNIADANIE Bułki keto Pasta baba ghanoush	ŚNIADANIE Omlet na jogurcie kokosowym
OBIAD Cukinia w sosie kokosowym	OBIAD Cukinia w sosie kokosowym	OBIAD Placuszki z cukinii	OBIAD Placuszki z cukinii	OBIAD Bakłażan duszony z papryką i orzechami	OBIAD Bakłażan duszony z papryką i orzechami	OBIAD Warzywa w curry z mlekiem kokosowym
KOLACJA Pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym	KOLACJA Pieczone warzywa z oliwą i hummusem	KOLACJA Awokado z rukolą i ziarnami.	KOLACJA Curry z ciecierzycą i brokułem	KOLACJA Curry z ciecierzycą i brokułem	KOLACJA Pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym	KOLACJA Bułki keto Guacamole

Poniedziałek

ŚNIADANIE

KOKTAJL Z OWOCOWAMI NISKOWĘGLOWODANOWYMI

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Mleko kokosowe - Real Thai - 100 g (1 x Porcja)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Orzechy brazylijskie - 16 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki zblendować, podawać z pokruszonymi orzechami brazylijskimi.

OBIAD

CUKINIA W SOSIE KOKOSOWYM

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mleko kokosowe - Real Thai - 100 g (1 x Porcja)
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Olej kokosowy (stały) - 30 g (1.5 x łyżka)
Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Czas przygotowania: 50 minut

Cebulę obrać, pokroić w piórka i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną w plastry cukinię, tofu, mleko kokosowe, rozgniecione ząbki czosnku i sól do smaku. Warzywa dusić ok 10 minut. Po zagotowaniu danie można podawać.

KOLACJA

PASTA JAJECZNA Z OGÓRKIEM KISZONYM

Jajka kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Ogórki, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Jajka ugotuj na twardo z dodatkiem soli. Pokrój cebulę ze szczypiorkiem i ogórek w drobną kostkę. Następnie jajka obierz, przetóż do miski i rozgnieć widelcem. Dodaj do nich majonez, oliwę z oliwek i warzywa. Pastę popraw według uznania.

Wtorek

ŚNIADANIE

JAJKA GOTOWANE Z MAJONEZEM.

Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)

AWOKADO Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

miękkie awokado wymieszać z oliwą, pokrojonym w kostkę ogórkiem i papryką.

Przyprawić wg uznania.

OBIAD

CUKINIA W SOSIE KOKOSOWYM

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Mleko kokosowe - Real Thai - 100 g (1 x Porcja)

Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Olej kokosowy (stały) - 30 g (1.5 x łyżka)

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Czas przygotowania: 50 minut

Cebulę obrać, pokroić w piórka i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną w plastry cukinię, tofu, mleko kokosowe, rozgniecione ząbki czosnku i sól do smaku. Warzywa dusić ok 10 minut.

Po zagotowaniu danie można podawać.

KOLACJA

PIECZONE WARZYWA Z OLIWĄ I HUMMUSEM

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Warzywa pokrój, polej oliwą z oliwek, posyp ulubionymi przyprawami. Piecz w 200 st ok 15-20 min. Podawaj z hummusem.

ŚNIADANIE

JOGURT KOKOSOWY Z ORZECHAMI

Jogurt kokosowy Pilos - 300 g (3 x Porcja)
Orzechy makadamia - 45 g (3 x Łyżka)
Orzechy brazylijskie - 16 g (4 x Sztuka)

OBIAD

PLACUSZKI Z CUKINII

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Babka pieszniak - 30 g (3 x Łyżka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Marchewkę i cebulę obierz. Wszystkie warzywa zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, dodaj natkę pietruszki i wbij jajko. Awokado pokrój w kostkę i i rozgnieć widelcem. Całość dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozpuść olej kokosowy i układaj uformowane placki warzywne. Duś pod przykryciem po 3 minuty z każdej strony.

KOLACJA

AWOKADO Z RUKOLĄ I ZIARNAMI.

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Olej z awokado - 24 g (3 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Awokado wyjąć łyżką i wymieszać z resztą składników. Przyprawić wg uznania.

ŚNIADANIE

TOFUCZNICA Z BAZYLIĄ I POMIDORKAMI

Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 50 g (5 x Łyżka)
Szalotka - 25 g (1.2 x Sztuka)
Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Płatki drożdżowe - 3 g (0.8 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy drobno pokrojoną cebulę. Dodajemy połówki pomidorków i smażymy minutę. Dodajemy pokruszone tofu o raz kurkumę i smażymy jeszcze 2 minuty. Po tym czasie całość zalewamy bulionem lub wodą i gotujemy, aż odparuje nadmiar płynu. Dopraviamy płatkami drożdżowymi, drobno posiekaną bazylią (kilka listków odkładamy do dekoracji), czarną lub zwykłą solą i pieprzem. Danie podajemy z listkami świeżej bazylii.

OBIAD

PLACUSZKI Z CUKINII

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Babka pszenik - 30 g (3 x łyżka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Marchewkę i cebulę obierz. Wszystkie warzywa zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, dodaj natkę pietruszki i wbij jajko. Awokado pokrój w kostkę i i rozgnieć widelcem. Całość dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozpuść olej kokosowy i układaj uformowane placki warzywne. Duś pod przykryciem po 3 minuty z każdej strony.

KOLACJA

CURRY Z CIECIERZYCĄ I BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)
Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Fasolka szparagowa, mrożona - 300 g (0.7 x Opakowanie)
Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x łyżka)
Piecarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x łyżka)
Imbir - 20 g (4 x Plaster)
Curry - 4 g (4 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Cebulę i czosnek posiekaj, a imbir zetrzyj na tarce.
2. Pieczarki umyj, przetnij na połówki lub ćwiartki.
3. Cukinię pokrój w plasterki, brokuł podziel na różyczki, a cieciorkę ołucz pod bieżącą wodą.
4. Do dużego garnka wlej oliwę, dodaj cebulę, czosnek, starty na tarce imbir i smaż 3 minuty, a następnie dodaj pieczarki i smaż kolejne 2 minuty.
5. Dodaj curry, cukinię oraz kilka łyżek wody i duś aż całość będzie miękka.
6. Do garnka wlej mleczko kokosowe i 400 ml wody.
7. Całość gotuj 5 minut, a następnie dodaj brokuł, fasolkę, ciecierzycę, i gotuj przez kolejne 15 minut.

Piątek

ŚNIADANIE

BUŁKI KETO (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji

Woda - 375 g (1.5 x Szklanka)
Mąka migdałowa - 200 g (20 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Babka piesznik - 70 g (7 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 6 g (2 x Łyżeczka)
Ocet winny - 3 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 2.5 g (2.5 x Szczypta)



Czas przygotowania: 60 minut

Wszystkie składniki wsypujemy do miski, zalewamy wrzątkiem (375ml). Ciasto dzielimy na 10 porcji i formujemy bułki. Pieczemy 50 minut w 200 stopniach.

PASTA BABA GHANOUSH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bakłażan - 400 g (2 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Tahini - 18 g (3 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Nakłuj bakłażana widelcem i piecz ok 40 minut w 200 stopniach.
2. Za pomocą łyżki oddziel miąższ warzywa od skórki. Posiekaj na drobno.
3. Za pomocą widelca rozdrobnij ser typu feta, a następnie wymieszaj z tahini, sokiem z cytryny i oliwą.
4. Do masy dodaj bakłażana i przyprawy. Dokładnie wymieszaj.
5. Posiekaj pietruszkę na drobno i dodaj do pasty.

OBIAD

BAKŁAŻAN DUSZONY Z PAPRYKĄ I ORZECHAMI

Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Czas przygotowania: 30 minut

Bakłażana pokroić w półplastry, papryki pokroić w kostkę. Czosnek i cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju. Po kilku minutach dodać bakłażana i paprykę, wymieszać, wlać 1/3 szklanki wody i koncentrat pomidorowy, zagotować. Dusić aż całość zmięknie, dodać pokruszone orzechy.

KOLACJA

CURRY Z CIECIERZYCĄ I BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Sobota

ŚNIADANIE

BUŁKI KETO (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PASTA BABA GHANOUSH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD

BAKŁAŻAN DUSZONY Z PAPRYKĄ I ORZECHAMI

Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Czas przygotowania: 30 minut

Bakłażana pokroić w półplastry, papryki pokroić w kostkę. Czosnek i cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju. Po kilku minutach dodać bakłażana i paprykę, wymieszać, wlać 1/3 szklanki wody i koncentrat pomidorowy, zagotować. Dusić aż całość zmięknie, dodać pokruszone orzechy.

KOLACJA

PASTA JAJECZNA Z OGÓRKIEM KISZONYM

Jajka kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Jajka ugotuj na twardo z dodatkiem soli. Pokrój cebulę ze szczypiorkiem i ogórek w drobną kostkę. Następnie jajka obierz, przełóż do miski i rozgnieć widelcem. Dodaj do nich majonez, oliwę z oliwek i warzywa. Pastę dopraw według uznania.

Niedziela

ŚNIADANIE

OMLET NA JOGURCIE KOKOSOWYM

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Jogurt kokosowy Pulos - 150 g (1.5 x Porcja)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Mleko kokosowe - Real Thai - 50 g (0.5 x Porcja)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Połówę jogurtu wymieszać z mlekiem kokosowym, jajami, erytrytolem. Całość wylać na patelnię z rozgrzanym masłem. Zjeść z resztą jogurtu kokosowego, wiórkami kokosowymi i borówkami.

OBIAD

WARZYWA W CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Mleko kokosowe - Real Thai - 100 g (1 x Porcja)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 60 g (3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Warzywa podsmażamy na oliwie z oliwek, następnie doprawiamy curry i innymi ulubionymi przyprawami. Zalewamy mlekiem kokosowym i gotujemy do miękkości.

KOLACJA

BUŁKI KETO (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



GUACAMOLE

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)


Czas przygotowania: 5 minut

1. Przeciśnij przez praskę czosnek.
2. Zmiksuj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.
3. Nałóż na bułkę.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Woda	775 g	3.1 x Szklanka
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	784 g	14 x Sztuka
Jogurt kokosowy Pilos	450 g	4.5 x Porcja
Mleko kokosowe - Real Thai	450 g	4.5 x Porcja
Jaja kurze (gotowane)	100 g	2 x Sztuka
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Kawalek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	260 g	26 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	140 g	7 x Łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	90 g	3 x Łyżka
Olej z awokado	24 g	3 x Łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	9 g	9 x Szczypta
Sól biała	7.5 g	7.5 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
ORZECHE I ZIARNA		
Mąka migdałowa	200 g	20 x Łyżka
Babka płesznik	130 g	13 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Orzechy makadamia	45 g	3 x Łyżka
Orzechy brazylijskie	32 g	8 x Sztuka
Tahini	18 g	3 x Łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka
INNE		
Tofu naturalne	360 g	2 x Opakowanie
Mleczko kokosowe (21%)	200 g	10 x Łyżka
Bulion warzywny (domowy)	125 g	0.5 x Szklanka
Koncentrat pomidorowy, 30%	100 g	4 x Łyżka
Hummus klasyczny	40 g	4 x Łyżeczka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	6 g	2 x Łyżeczka
Oceł winny	3 g	0.5 x Łyżka
Płatki drożdżowe	3 g	0.8 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Cukinia	1650 g	5.5 x Sztuka
Papryka czerwona	910 g	6.5 x Sztuka
Cebula	900 g	9 x Sztuka
Bakłażan	800 g	4 x Sztuka
Awokado	770 g	5.5 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	300 g	0.7 x Opakowanie

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pieczarka uprawna, świeża	220 g	11 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	180 g	3 x Sztuka
Marchew	179 g	4 x Sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Ciecierzycza (w zalewie)	100 g	5 x Łyżka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Truskawki	70 g	1 x Garść
Czosnek	65 g	13 x Ząbek
Maliny	60 g	1 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Szczypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Szałotka	25 g	1.2 x Sztuka
Cytryna	20 g	0.2 x Sztuka
Imbir	20 g	4 x Plaster
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek

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

Instytutu Żywności i Żywnienia

