



nutrego

Dietetyk  
**Plan żywieniowy**

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Jajecznica z szynką i Immax oraz pieczywem

1. Cebulę i szynkę pokroić w kosteczkę, szczypiorek posiekać.
2. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól.
3. Jajka wymieszać w miseczce razem z 3 miarkami Immax.
4. Wlać jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznicę posypać szczypiorkiem.
5. Podawać z pomidorami oraz chlebem razowym.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Jaja kurze całe	110	154	13.8	10.7	0.66	2 sztuki
Cebula	25	8.3	0.35	0.1	1.7	1/4 sztuki
Szczypiorek	3	1.1	0.12	0.02	0.13	1 łyżeczka
Chleb graham	60	139	5	1	29.2	2 kromki
Olej rzepakowy	5	45	0	5	0	1 łyżeczka
Pomidor	160	30.4	1.4	0.32	6.6	1 sztuka
Pieprz czarny	1	2.5	0.1	0.03	0.64	1 szczypta
Sól biała	2	0	0	0	0	1 szczypta
Szynka z piersi kurczaka	15	14.4	3.2	0.18	0.03	1 plaster
<b>Suma:</b>	<b>381</b>	<b>394.7</b>	<b>23.97</b>	<b>17.35</b>	<b>38.96</b>	-

## OBIAD

### Puree ziemniaczane z Immax

1. Ziemniaki należy obrać i pokroić, a następnie włożyć do garnka z wodą i gotować na dużym ogniu, aż ziemniaki będą miękkie.
2. Następnie rozgnieć ziemniaki, gdy są jeszcze ciepłe i włożyć je do rondla.
3. Doprawić solą, czarnym pieprzem i dodać Immax, dobrze wymieszać

### Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich

1. Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki.
2. Przygotować marynatę: oliwę z oliwek, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, sól, pieprz połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc.
3. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z oliwą, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

### Mizeria na kefirze

1. Ogórka obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki.
2. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Ziemniaki, wczesne	150	107	2.7	0.15	24.5	2 sztuki
Immax	40	157	10	3.6	20	5 płaska miarka
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	98	21.5	1.3	0	1/2 sztuki
Czosnek	6	9.1	0.38	0.03	2	1 ząbek
Oliwa z oliwek	10	89.7	0	10	0.02	1 łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	80	40	2.7	1.6	3.8	1/3 szklanki
Ogórek świeży	180	25.2	1.3	0.18	5.2	1 sztuka
Pieprz czarny	3	7.5	0.31	0.1	1.9	3 szczypty
Sól biała	6	0	0	0	0	3 szczypty
Zioła prowansalskie	1	2.8	0.12	0.08	0.61	1 szczypta
<b>Suma:</b>	<b>576</b>	<b>536.3</b>	<b>39.01</b>	<b>17.04</b>	<b>58.03</b>	-

# PODWIECZOREK

## Owsiane muffiny z gorzką czekoladą i bananem:

1. Piekarnik nagrzać do 180 stopni Celsjusza.
2. Wszystkie składniki oprócz czekolady (płatki owsiane, banana, Nutrego Forte, sodę, masło orzechowe, masło) zmiksować w blenderze.
3. Nałożyć do foremki żaroodpornej posmarowanej masłem klarowanym. Posypać kawałeczkami czekolady i piec przez ok. 20-25 minut.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
<b>Owsiane muffiny z gorzką czekoladą i bananem - 1 porcja</b>						
Płatki owsiane górskie	50	188	6	3.6	34.7	1/2 szklanki
Banan	65	63.1	0.65	0.2	15.3	1/2 sztuki
Jaja kurze całe	55	77	6.9	5.3	0.33	1 sztuka
Nutrego Forte	65	131	5.5	5.2	15.6	gram
Soda	2	0	0	0	0	1/2 łyżeczki
Masło orzechowe	10	58.9	2.4	5	2.2	1 łyżeczka
Czekolada gorzka	6	33.5	0.4	2.1	3.4	1 kostka
Masło ekstra	4	29.9	0.03	3.3	0.03	gram
<b>Suma:</b>	<b>257</b>	<b>581.4</b>	<b>21.88</b>	<b>24.7</b>	<b>71.56</b>	<b>-</b>

# KOLACJA

## Kasza jaglana z prażonym jabłkiem, cynamonem i Nutrego Forte

1. Kaszę przepłukać i ugotować na miękko, dolewając stopniowo pół szklanki wody oraz 1/3 opakowania Nutrego Forte, ciągle mieszając, aż będzie kleista (około 15-20 minut). W razie potrzeby dolewać więcej wody.
2. Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w kosteczkę. uprzyżyć na patelni na maśle z dodatkiem cynamonu.
3. Wymieszać z kaszą.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Nutrego Forte	110	222	9.4	8.8	26.4	gram
Masło ekstra	7	52.4	0.05	5.8	0.05	1 łyżeczka
Cynamon w proszku	1	2.5	0.04	0.01	0.81	1 szczypta
Kasza jaglana	50	174	5.3	1.5	35.8	1/2 woreczka
Jabłko	80	40	0.32	0.32	9.7	1 sztuka mała
<b>Suma:</b>	<b>248</b>	<b>490.9</b>	<b>15.11</b>	<b>16.43</b>	<b>72.76</b>	<b>-</b>

## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE

#### Naleśniki z serem i brzoskwinią oraz Nutrego Forte

1. Mąkę wymieszać z 1/3 opakowania Nutrego Forte i jajkiem do uzyskania właściwej konsystencji (można lekko rozcieńczyć wodą, gdy będzie za gęste), smażyć naleśniki na oleju.
2. Twaróg rozgnieść z jogurtem, brzoskwinie pokroić w małą kostkę, dodać do serka,
3. Rozsmarować na naleśnikach.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Jaja kurze całe	55	77	6.9	5.3	0.33	1 sztuka
Mąka pszenna, typ 500	45	154	4.5	0.54	33.3	3 łyżki
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25	15	1.1	0.5	1.6	1 łyżka
Olej rzepakowy	5	45	0	5	0	1 łyżeczka
Ser twarogowy (twaróg) chudy	50	49	9.9	0.25	1.8	1/4 kostki
Brzoskwinia	90	45	0.9	0.18	10.7	1 sztuka
Nutrego Forte	110	222	9.4	8.8	26.4	gram
<b>Suma:</b>	<b>380</b>	<b>607</b>	<b>32.7</b>	<b>20.57</b>	<b>74.13</b>	-

### OBIAD

#### Spaghetti z mięsem mielonym i Immax

1. Makaron ugotować al dente.
2. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą.
3. Do mięsa dodać włoszczyznę.
4. Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut.
5. Pod koniec duszenia dodać 4 miarki Immax. Przyprawić ziołami (pieprz, kurkuma, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem.
6. Makaron połączyć z sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Cebula	25	8.3	0.35	0.1	1.7	1/4 sztuki
Czosnek	6	9.1	0.38	0.03	2	1 ząbek
Makaron spaghetti	50	182	5.5	0.8	38.8	gram
Oliwa z oliwek	5	44.9	0	5	0.01	1 łyżeczka
Kurkuma mielona	1	3.1	0.1	0.03	0.67	1 szczypta
Pieprz czarny	1	2.5	0.1	0.03	0.64	1 szczypta
Rozmaryn, suszony	1	3.3	0.05	0.15	0.64	1 szczypta
Tymianek suszony	1	2.8	0.09	0.07	0.64	1 szczypta
Sól biała	2	0	0	0	0	1 szczypta
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	110	36.3	1.5	0.33	8.7	1/4 paczki
Mięso mielone z indyka	100	148	19.7	7.7	0	gram
Immax	32	126	8	2.9	16	4 płaska miarka
Bazylią, świeża	5	1.2	0.16	0.03	0.13	1 garść
<b>Suma:</b>	<b>339</b>	<b>567.5</b>	<b>35.93</b>	<b>17.17</b>	<b>69.93</b>	-

### PODWIECZOREK

#### Koktajl czekoladowo-bananowy z Nutrego Forte

1. Użyć Nutrego Forte o smaku waniliowym lub czekoladowym.
2. Składniki zmiksować w blenderze na koktajl.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Banan	130	126	1.3	0.39	30.6	1 sztuka
Kakao 16%, proszek	5	23	0.91	1.1	2.5	1 łyżeczka
Nutrego Forte	165	333	14	13.2	39.6	gram
Otręby owsiane	3	7.4	0.52	0.21	2	1 łyżeczka
<b>Suma:</b>	<b>303</b>	<b>489.4</b>	<b>16.73</b>	<b>14.9</b>	<b>74.7</b>	-

# KOLACJA

## Tortilla z kremowym tuńczykiem i Immax

1. Do miseczki przełożyć tuńczyka wraz z sosem, rozdrobnić rybę widelcem.
2. Następnie dodać serek i ketchup oraz 3 miarki Immax, mieszać dokładnie, tworząc gładką pastę.
3. Kremową pastę tuńczykową doprawiać solą i pieprzem. Nakładać na tortillę, zostawiając brzegi wolne. Na pastę układać liście sałaty.
4. Następnie zrolować tortillę i położyć na rozgrzanej, suchej patelni. Opiekać na minimalnym ogniu z obu stron do lekkiego zarumienienia.

Produkt	Waga [g]	Energia [kcal]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Miara domowa
Pieprz czarny	1	2.5	0.1	0.03	0.64	1 szczypta
Serek homogenizowany naturalny, chudy 0%	50	25.5	3.7	0.25	2.5	gram
Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie)	60	57	12.6	0.72	0	2 łyżki
Ketchup (ketchup)	15	14.9	0.27	0.15	3.3	1 łyżka
Immax	24	94.3	6	2.2	12	3 płaska miarka
Sałata	15	2.4	0.21	0.03	0.44	3 liście
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	60	186	5.9	5.9	27.5	1 sztuka
<b>Suma:</b>	<b>225</b>	<b>382.6</b>	<b>28.78</b>	<b>9.28</b>	<b>46.38</b>	<b>-</b>

# LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Waga rynkowa [g]	Użyte w dniu
<b>Nabiał i produkty jajeczne</b>		
Jaja kurze całe	220	1, 2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25	2
Kefir, 2% tłuszczu	80	1
Masło ekstra	11	1
Ser twarogowy (twaróg) chudy	50	2
Serek homogenizowany naturalny, chudy 0%	50	2
<b>Warzywa</b>		
Cebula	56	1, 2
Czosnek	14	1, 2
Ketchup (ketchup)	15	2
Ogórek świeży	200	1
Pomidor	160	1
Sałata	15	2
Szczypiorek	3	1
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	110	2
Ziemniaki, wczesne	186	1
<b>Pieczywo</b>		
Chleb graham	60	1
Soda	2	1
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	60	2
<b>Tłuszcze i oleje</b>		
Olej rzepakowy	10	1, 2
Oliwa z oliwek	15	1, 2
<b>Przyprawy i zioła</b>		
Bazylija, świeża	5	2
Cynamon w proszku	1	1
Kurkuma mielona	1	2
Pieprz czarny	6	1, 2
Rozmaryn, suszony	1	2
Sól biała	10	1, 2
Tymianek suszony	1	2
Zioła prowansalskie	1	1
<b>Wędliny i kiełbasy</b>		
Szynka z piersi kurczaka	15	1
<b>Inne</b>		
Immax	96	1, 2
Nutrego Forte	450	1, 2
<b>Produkty drobiowe</b>		
Mięso mielone z indyka	100	2
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	1
<b>Płatki śniadaniowe</b>		
Płatki owsiane górskie	50	1
<b>Owoce i soki owocowe</b>		
Banan	300	1, 2
Brzoskwinia	100	2
Jabłko	100	1
<b>Warzywa strączkowe</b>		
Masło orzechowe	10	1
<b>Słodycze i desery</b>		
Czekolada gorzka	6	1

Kakao 16%, proszek	5	2
<b>Makarony, ryże i ziarna zbóż</b>		
Kasza jaglana	50	1
Makaron spaghetti	50	2
Mąka pszenna, typ 500	45	2
Otręby owsiane	3	2
<b>Ryby i owoce morza</b>		
Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie)	60	2