

Indywidualny

Plan odżywiania

DARMOWA DIETA WYSOKI CHOLESTEROL

Nutri-Aid

www.nutri-aid.pl

Aleksandra Dziura

kontakt@nutri-aid.pl

Aleksandra Dziura

Dzień 1**Kcal 1772.77 B 85.44 g T 89.02 g W 179.2 g**

Śniadanie

Kcal: 434.05 B: 22.63 g T: 25.54 g W: 30.53 g

Dania

Jajecznica z sałatką z pomidorków i kanapką z hummusem

Składniki:

+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Pomidor koktajlowy	10 x sztuka	200 g
+ Chleb razowy	1 x kromka	35 g
+ Hummus	3 x łyżeczka	45 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g
+ Jajko	2 x sztuka	100 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

1. Szczypiorek i pomidory umyj.
2. Szczypiorek drobno posiekaj, pomidorki pokrój na półowki.
3. Pieczywo posmaruj hummusem.
4. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy, wbij jajka i usmaż jajecznicę. Dopraw pieprzem.
5. Jajecznicę wyłóż na talerz, obok ułóż pomidorki, posyp szczypiorkiem, skrop łyżeczką oliwy i wymieszaj.
6. Podawaj z pieczywem posmarowanym hummusem.

II Śniadanie

Kcal: 350.5 B: 22.5 g T: 21.98 g W: 20.87 g

Dania

Skyr z truskawkami i orzechami włoskimi

Składniki:

+ Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Truskawki	2 x garść	140 g
+ Orzechy włoskie	1 x garść	30 g

Przygotowanie:

Truskawki umyj, usuń szypułki. Jogurt przelóż do miseczki, dodaj truskawki i orzechy.

Obiad

Kcal: 559.04 B: 25.55 g T: 14.22 g W: 92.15 g

Dania

Leczo z soczewicą

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

+ Soczewica	100 x gram	100 g
+ Cukinia	0.5 x sztuka	150 g
+ Papryka czerwona	1 x sztuka	230 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżka	20 g
+ Pomidory z puszeki	2 x szklanka	480 g

+ Papryka słodka w proszku	2 x łyżeczka	8 g
+ Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4 g
+ Bazylia suszona	1 x łyżka	2.5 g
+ Kasza gryczana	100 x gram	100 g

Przygotowanie:

1. Soczewicę przełóż do garnka, zalej wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj ok. 15-20 min na wolnym ogniu, aż zmięknie
2. Cukinię i paprykę pokrój w plastry.
3. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i podsmaż na patelni na oliwie.
4. Dodaj paprykę, cukinię i duś pod przykryciem 5-7 min na wolnym ogniu.
5. Dodajemy pomidory, przyprawy i duś kolejne 10-15 min.
6. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
7. Ugotowaną soczewicę dodaj do warzyw na patelni i wymieszaj.
8. Połowę porcji leczy i połowę woreczka kaszy wykorzystuj do obiadu, drugą schowaj do lodówki i zjedz kolejnego dnia.
9. Kaszę podawaj polaną leczy.

Kolacja

Kcal: 429.18 B: 14.76 g T: 27.28 g W: 35.66 g

Dania

Salatka grecka z makaronem razowym

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	30 x gram	30 g
+ Oliwki	10 x sztuka	30 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Papryka żółta	0.5 x sztuka	100 g
+ Ser feta	2 x plaster	60 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
+ Oregano suszone	3 x szczypta	0.9 g

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj al. dente.
2. Warzywa umyj i pokrój - pomidorki na połówki, paprykę w kostkę, ogórki w plastry.
3. Ugotowany makaron odcedź i przełóż do głębokiego talerza. Dodaj pokrojone warzywa i oliwki.
4. Posyp pokruszoną fetą, skrop oliwą i dopraw. Wymieszaj.

Dzień 2

Kcal 1774.14 B 99.93 g T 81.82 g W 178.99 g

Śniadanie

Kcal: 468.9 B: 17.78 g T: 25.04 g W: 46.66 g

Dania

Kanapki z serkiem, burakiem i pestkami dyni

Składniki:

+ Burak	1 x sztuka	120 g
+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
+ Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	2 x łyżka	50 g
+ Rukola	2 x garść	40 g
+ Pestki dyni	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

1. Ugotowane buraki pokrój w plastry.
2. Kromki pieczywa posmaruj serkiem, ułóż plastry rukoli i buraka.
3. Posyp pestkami dyni.

II Śniadanie

Kcal: 350.5 B: 22.5 g T: 21.98 g W: 20.87 g

Dania

Skyr z truskawkami i orzechami włoskimi

Składniki:

+ Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Truskawki	2 x garść	140 g
+ Orzechy włoskie	1 x garść	30 g

Przygotowanie:

Truskawki umyj, usuń szypułki. Jogurt przelóż do miseczki, dodaj truskawki i orzechy.

Obiad

Kcal: 559.04 B: 25.55 g T: 14.22 g W: 92.15 g

Dania

Leczo z soczewicą

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej.

Kolacja

Kcal: 395.7 B: 34.1 g T: 20.58 g W: 19.32 g

Dania

Sałatka nicejska

Składniki:

+ Szpinak	2 x garść	50 g
+ Fasolka szparagowa zielona mrożona	1 x szklanka	130 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Oliwki	10 x sztuka	30 g
+ Pomidor koktajlowy	7 x sztuka	140 g
+ Tuńczyk w oleju (konserwowy)	0.5 x puszka	85 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

1. Fasolkę szparagową ugotuj na parze lub w wodzie.
2. Jajko ugotuj na twardo.
3. W talerzu ułóż wszystkie składniki - szpinak, fasolkę, obrane pokrojone jajko, kawałki tuńczyka, oliwki i połówki pomidorków.
4. Całość polej oliwą.

Dzień 3

Kcal 1801.3 B 133.89 g T 52.25 g W 206.2 g

Śniadanie

Kcal: 544.65 B: 20.56 g T: 17.16 g W: 84.78 g

Dania

Owsianka czekoladowa z borówkami i migdałami

Składniki:

+ Płatki owsiane	6 x łyżka	60 g
+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Borówka amerykańska	3 x garść	150 g
+ Kakao (proszek bez dodatku cukru)	2 x łyżeczka	10 g
+ Migdały	1 x łyżka	15 g

Przygotowanie:

1. Płatki wsyp do rondelka, zalej mlekiem, dodaj kakao i wymieszaj.
2. Zagotuj, po czym zmniejsz ogień i gotuj co jakiś czas mieszając, aż płatki wchłoną większość płynu.
3. Owsiankę przełóż do miseczki.
4. Owoce umyj.
5. Owoce ułóż na wierzchu owsianki, posyp migdałami.

II Śniadanie

Kcal: 173.7 B: 21.7 g T: 4.69 g W: 10.8 g

Dania

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

+ Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	1 x opakowanie	200 g
+ Rzodkiewka	3 x sztuka	45 g
+ Szczypiorek	3 x łyżka	15 g

Przygotowanie:

1. Rzodkiewkę i szczypiorek umyj.
2. Rzodkiewkę pokrój w kostkę, a szczypiorek drobno posiekaj.
3. Serek wiejski wymieszaj z warzywami.

Obiad

Kcal: 610.56 B: 57.71 g T: 15.71 g W: 54.21 g

Dania

Pieczone udka z kurczaka z kaszą i marchewką z groszkiem

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

+ Udko z kurczaka bez skóry	2 x sztuka	480 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4 g
+ Bazylia suszona	1 x łyżka	2.5 g
+ Papryka słodka w proszku	2 x łyżeczka	8 g
+ Kasza jęczmienna pęczak	100 x gram	100 g
+ Marchewka z groszkiem (mrożona)	1 x opakowanie	450 g

Przygotowanie:

1. Udka polej oliwą, posyp przyprawami i wymieszaj. Odstaw do lodówki na 20-30 minut do przegryzienia smaków.
2. Piekarnik nastaw na 200 stopni.
3. Mięso ułóż na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem i wstaw do piekarnika na 30-40 minut. W połowie czasu pieczenia można przykryć mięso folią aluminiową, aby za bardzo nie spiekło się z góry.
4. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
5. Marchewkę z groszkiem rozmroź gotując w wodzie lub na parze.
6. Mięso, kaszę i warzywa podziel na dwie porcje na dwa dni.

Kolacja

Kcal: 472.38 B: 33.92 g T: 14.69 g W: 56.41 g

Dania

Makaron z tuńczykiem w pomidorach i fasolką (duża porcja)

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	50 x gram	50 g
+ Fasolka szparagowa zielona mrożona	0.5 x szklanka	65 g
+ Cebula	0.2 x sztuka	20 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Tuńczyk w oleju (konserwowy)	0.5 x puszka	85 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x łyżeczka	4 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Fasolkę rozmroź gotując w wodzie lub na parze.
3. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
4. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę z czosnkiem.
5. Dodaj tuńczyka z puszki, wymieszaj i zalej pomidorami. Dopraw.
6. Dodaj fasolkę szparagową i wymieszaj.
7. Ugotowany makaron przełóż na talerz i podawaj z sosem pomidorowym z patelni.