Dieta śródziemnomorska

PLAN ŻYWIENIOWY

stworzony w
Poradnia dietetycznej Zdrowepasje

1800 kcal

www.zdrowepasje.com

SPIS TREŚCI

3

CHARAKTERYSTYKA PLANU

Szczegółowe informacje dotyczące planu żywieniowego z podaniem mikro-, makroelemntów

4

PLANER POSIŁKÓW Z LISTĄ ZAKUPÓW

Planer posiłków, który ułatwi ich przygotowanie oraz lista zakupów potrzebnych do realizacji planu żywieniowego

6

PRZEPISY

Przepisy do zrealizowania z planu żywieniowego

12

ZALECENIA DIETETYCZNE

Szczegółowe zalecenia, które warto stosować aby czerpać jeszcze więcej zdrowia ze stosowania planu żywieniowego

13

KUCHENNE WSKAZÓWKI

Praktyczne wskazówki, które ułatwią przygotowanie posiłków z planu żywieniowego oraz skrócą czas spędzony w kuchni do minimum

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
1800 kcal

Plan żywieniowy
CHARAKTERYSTYKA

Energetyczność
ilość kalorii w ciągu dnia

01

1791 kcal

Błonnik pokarmowy
ilość błonnika w ciągu dnia

03

39 g

Ładunek glikemiczny
dzienny ładunek glikemiczny

05

25 pkt.

90 g
64 g
148 g

02

Białko,Tłuszcze i Węglowodany
ilość makroskładników w ciągu dnia

1,6 do 1

04

Proporcje omega6/omega3
Średnia proporcja dzienna kwasów tłuszczowych

stworzone przez
zespół dietetyków

ZDROWEPASJE
PORADNIA DIETETYCZNA

100% zadowolenia

TYGODNIOWY PLAN POSIŁKÓW

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie
Kanapki z pomidorowym twarożkiem

Lunch
Owsiane smoothie z borówkami i orzechami włoskimi

Obiad
Łosoś pieczony w ziołach z kaszą bulgur i surówką warzywną

Kolacja
Sałatka z wysp greckich z pieczywem

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

WAŻNE INFORMACJE

Wkrótce będą dostępne różne plany żywieniowe do kupienia na stronie zdrowepasje.com

ZDROWEPASJE
PORADNIA DIETETYCZNA

Lista zakupów

Na 1 dzień

Produkty zbożowe
Chleb żytni razowy 175g
Kasza bulgur 50g
Płatki owsiane 50g

Warzywa
Cebula czerwona 30g
Koperek 12g
Oliwki czarne 15g
Papryka czerwona 120g
Papryka zielona 65g
Pomidor 430g
Sałata rzymska 60g
Sałata 40g
Szczypiorek 5g

Owoce
Borówka amerykańska 50g

Orzechy, pestki i nasiona
Orzechy włoskie 20g

Mleko i produkty mleczne
Mleko 2% 250ml
Jogurt naturalny 20g
Ser twarogowy chudy 60g
Ser feta 30g

Mięso i jaja

Oleje i tłuszcze
Oliwa z oliwek 10ml

Ryby i owoce morza
Łosoś świeży 150g

Inne produkty
Miód 5g

Przyprawy
Bazylia świeża 1g
Cynamon cejloński 1g
Goździki 1g
Oregano suszone 1g
Pieprz czarny 2g
Zioła prowansalskie 1g
Sól 1g

Przepisy

poniedziałek

Kanapki z pomidorowym twarożkiem

Śniadanie

Potrzebujesz:

- Chleb żytni razowy - 105g (3 kromki)
- Ser twarogowy chudy - 60g (2 plastry)
- Pomidor - 90g (1/2 sztuki)
- Jogurt naturalny 2% - 20g (1 łyżka)
- Bazylia świeża - 1g (parę listków)
- Szczypiorek - 5g (1 łyżka)
- Pieprz czarny - szczypta

Przygotowanie:

1. Sparzyć pomidora, wykroić gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę.
2. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z pomidorem, jogurtem i szczypiorkiem, doprawić szczyptą świeżo zmielonego pieprzu czarnego
3. Twarożek ułożyć na pieczywie, podawać liśćmi bazylii

ZdrowaRada

Pomidor zawiera likopen, silny antyoksydant który chroni organizm przed nadmierną ilością wolnych rodników tlenowych

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik pokarmowy
334 kcal	20 gramów	2,7 gramów	62 gramów	10,5 gramów

Owsiane smoothie z borówką i orzechami włoskimi

Lunch

Potrzebujesz:

- Mleko 2% - 250ml (1 szklanka)
- Płatki owsiane - 50 gramów (5 łyżek)
- Orzechy włoskie - 20g (2/3 garści)
- Borówka amerykańska - 50g (1 garść)
- Miód - 5g (1 łyżeczka)
- Cynamon cejloński - szczypta
- Goździki - szczypta

Przygotowanie:

1. Borówki umyć i osuszyć. Orzechy włoskie posiekać i podprażyć na patelni, następnie odstawić do ostygnięcia
2. Płatki owsiane, borówki przełożyć do wysokiego naczynia, zalać wrzącym mlekiem, dokładnie wymieszać i odczekać aż płatki ostygną. Dodać miód i wymieszać.
3. Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji, doprawić szczyptą cynamonu i goździków oraz posypać podprażonymi orzechami

ZdrowaRada

Orzechy włoskie zawierają magnez który wpływa na właściwe kurczenie się mięśni.

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik pokarmowy
501 kcal	18 gramów	21 gramów	63 gramów	5,6 gramów

Łosoś pieczony w ziołach z kaszą bulgur i surówką warzywną

Obiad

Potrzebujesz:

- Łosoś świeży filet - 150g
- Kasza bulgur - 50g (5 łyżek)
- Pomidor - 170g (1 sztuka)
- Oliwki czarne - 15g (5 sztuk)
- Papryka czerwona - 120g (1/2 sztuki)
- Sałata - 40g (8 liści)
- Zioła prowansalskie - szczypta
- Pieprz czarny - szczypta
- Sól - szczypta

Przygotowanie:

1. Łososia umyć i osuszyć, natrzeć ziołami i szczyptą soli oraz pieprzu.
2. Przełożyć łososia do naczynia żaroodpornego. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około 25 minut. W tym czasie ugotować kaszę bulgur.
3. Surówka warzywna: Sałatę umyć, osuszyć i porwać na mniejsze kawałki. Pomidora i paprykę umyć i pokroić w kostkę. Oliwki pokroić na połówki. Wszystkie warzywa wymieszać i przełożyć do miski.
4. Ugotowaną kaszę bulgur podawać z łososiem i surówką warzywną

ZdrowaRada

Kwas DHA znajdujący się w tłustych rybach morskich promuje różnicowaniu się komórek macierzystych w komórki nerwowe.

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik pokarmowy
569 kcal	39 gramów	24 gramów	53 gramów	11 gramów

Sałatka z wysp greckich z pieczywem

Kolacja

Potrzebujesz:

- Chleb żytni razowy - 70g (2 kromki)
- Ser feta - 30g (1/7 opakowania)
- Pomidor - 170g (1 sztuka)
- Cebula czerwona - 30g (1/4 sztuki)
- Papryka zielona - 65g (1/2 sztuki)
- Sałata rzymska - 60g (6 liści)
- Oliwa z oliwek - 10ml (1 łyżka)
- Koperek - 4g (1 łyżeczka)
- Oregano suszone - szczypta
- Pieprz czarny - szczypta

Przygotowanie:

1. Sałatę porwać na mniejsze kawałki, paprykę umyć i pokroić w kostkę. Koperek posiekać.
2. Oliwki pokroić na połówki, cebulę obrać i pokroić w kostkę.
3. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, wykroić gniazdo nasienne i pokroić w plasterki. Ser feta odsączyć z zalewy i pokroić w kostkę.
4. Wszystkie pokrojone warzywa przełożyć do miski i wymieszać.
5. Wierzch sałatki udekorować pokrojonym serem feta i polać oliwą z oliwek. Posypać posiekanym koperkiem.
6. Doprawić szczypta świeżo zmielonego pieprzu czarnego i oregano suszonego.
7. Podawać z pieczywem (można je zrumienić na patelni i podawać jako grzanki)

ZdrowaRada

Oliwa z oliwek zawiera kwas oleiny który redukuje stan zapalny w organizmie.

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik pokarmowy
387 kcal	12 gramów	16 gramów	51 gramów	11 gramów

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych

Poniedziałek

- **Makroskładniki**
- Wartość energetyczna: 1791 kcal
- Białko: 90g
- Tłuszcze: 64g
- Węglowodany przyswajalne: 148g
- Błonnik pokarmowy: 39g

- **Witaminy**
- Witamina A: 1771ug
- Witamina D: 19,7ug
- Witamina E: 19,2mg
- Tiamina (B1): 1,6mg
- Ryboflawina (B2): 1,8mg
- Niacyna (B3): 23mg
- Witamina B6: 3,9mg
- Foliany: 557ug
- Witamina B12: 9,4ug
- Witamina C: 350mg

- **Składniki mineralne**
- Sód: 1429mg
- Potas: 4016mg
- Magnez: 448mg
- Żelazo: 15mg
- Wapń: 826mg
- Cynk: 13mg
- Mangan: 11mg
- Fosfor: 1873mg
- Miedź: 1,6mg

- **Składniki specjalne**
- Kwasy omega3: 8g
- Kwasy omega6: 13g
- Proporcja omega6/3: 1.6/1.0
- Ładunek glikemiczny: 25pkt.

Zalecenia dietetyczne

Postaraj się wprowadzić zalecenia dietetyczne aby jeszcze lepiej wykorzystać plan żywieniowy

Punkt 1

Warzywa w jadłospisie

Nie waż warzyw w diecie. Jedz ich ile chcesz. Wpływają pozytywnie na Twój organizm

Punkt 2

Produkty wysoko przetworzone

Postaraj się ograniczyć produkty wysoko przetworzone. Wybieraj produkty nisko przetworzone.
Pokochaj jakość jedzenia

Punkt 3

Bądź aktywny fizycznie

Postaraj się spacerować codziennie, a swoje mięśnie trenuj przynajmniej 2 razy w tygodniu

Punkt 4

Wysypiaj się

Dla każdego inna długość snu będzie odpowiednia. Ważna jest jakość snu. Ograniczyć telefon i komputer przed snem oraz zmniejsz temperaturę w sypialni

Uśmiechaj się

Im więcej uśmiechu na Twojej twarzy tym lepiej

Rękodzieło dietetyczne

stworzone przez zespół dietetyków Poradni dietetycznej Zdrowepasje

Kuchenne wskazówki

Praktyczne wskazówki które ułatwią przygotowanie posiłków z planu żywieniowego

Punkt 1

Produkty które zostają

Jeżeli zostają końcówki produktów spożywczych w trakcie stosowania planu żywieniowego dodaj je do potraw. Dbajmy o planetę!

Punkt 2

Unikaj plastiku

Postaraj się spożywać i podgrzewać produkty które znajdują się w szklanych pojemnikach. Plastik wpływa negatywnie na Twoje ciało i planetę.

Punkt 3

Produkty zbożowe

Postaraj się produkty zbożowe m.in. ryż, makaron i płatki gotować metodą al dente, czyli krócej niż instrukcja na opakowaniu. Są zdrowsze!

Punkt 4

Różnorodność produktów

Postaraj się spożywać różnorodne produkty spożywcze. Im więcej rodzajów ich zjesz tym Twoje ciało będzie lepiej odżywione

Joy

Stosowanie planu żywieniowe

Powinno wzbudzić u Ciebie radość. To jest klucz do sukcesu

Plan żywieniowy sprawdził

zespół dietetyków Poradni dietetycznej Zdrowepasje

ZDROWEPASJE
PORADNIA DIETETYCZNA

Rękodzieło dietetyczne

stworzone przez zespół dietetyków

Opole 2022