



IWOSTiN

CLINICAL SKIN CARE

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

Dieta wspomagająca leczenie trądziku
2000 kcal

Opracował dietetyk: mgr Damian Parol

JADŁOSPIS

SAPL.IWO.18.01.0184d



PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE	07:00	Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Orzechy brazylijskie
OBIAD	15:00	Zupa z soczewicy z prażonymi pestkami dyni
KOLACJA	20:00	Wytrawna komosa ryżowa z kurczakiem i warzywami

WTOREK

ŚNIADANIE	07:00	Owsianka z gruszką i śliwkami
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Orzechy włoskie
OBIAD	15:00	Curry z tofu
KOLACJA	20:00	Aromatyczna ciecierzycza z makaronem i warzywami

ŚRODA

ŚNIADANIE	07:00	Jajecznica z pomidorami
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Chia pudding z bananem i malinami na mleku sojowym
OBIAD	15:00	Wątróbka drobiowa z gruszką i porem
KOLACJA	20:00	Sałatka z orzechami i tofu pod dressingiem z awokado

CZWARTEK

ŚNIADANIE	07:00	Pęczotto z fasolą i pieczarkami
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Hummus z selerem
OBIAD	15:00	Pstrąg pieczony z pieczonymi batatami
KOLACJA	20:00	Wołowina z warzywami, pieczarkami i kaszą gryczaną

PIĄTEK

ŚNIADANIE	07:00	„Jajecznica” z tofu
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Pomarańcza
OBIAD	15:00	Łosoś zapiekany z zielonym groszkiem i kaszą gryczaną
KOLACJA	20:00	Ciecierzycza z pomidorami, zielonym groszkiem i brązowym ryżem

SOBOTA

ŚNIADANIE	07:00	Sałatka z tuńczykiem i ryżem
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Orzechy nerkowca (bez soli)
OBIAD	15:00	Burgery z łososia
KOLACJA	20:00	Komosa ryżowa z brukselką i tofu

NIEDZIELA

ŚNIADANIE	07:00	Cynamonowa-jabłkowa owsianka na mleku sojowym
DRUGIE ŚNIADANIE	11:00	Guacamole z marchewką
OBIAD	15:00	Halibut imbirowo-cytrynowy z brązowym ryżem
KOLACJA	20:00	Kasza gryczana z indykiem i warzywami



Kwasy omega 3 i antyoksydanty - Łosoś jest źródłem kwasów omega 3, które wspomagają leczenie trądziku, natomiast rukola, pomidorki i kiełki są znakomitym źródłem antyoksydantów.

ŚNIADANIE

07:00

Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą

Fasola mung, kiełki - 45 g (3 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 120 g (4 x Porcja)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Margaryna zwykła - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj margaryną.
2. Na serek wyłóż opłukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososia i zjedz kanapki z pomidorkami.

Selen - Orzechy brazylijskie są najlepszym źródłem selenu. Najlepiej wybierać te pochodzące z Peru.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Orzechy brazylijskie - 48 g (12 x Sztuka)

Indeks Glikemiczny i cynk - Soczewica, podobnie jak inne warzywa strączkowe, są świetnym źródłem białka roślinnego i mają bardzo niski Indeks Glikemiczny. Natomiast pestki dyni są znakomitym źródłem cynku.

OBIAD

15:00

Zupa z soczewicy z prażonymi pestkami dyni

Fasola mung, kiełki - 45 g (3 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 120 g (4 x Porcja)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Margaryna zwykła - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. W garnku podduś na odrobinie wody drobno posiekaną cebulę i czosnek.
2. Następnie wlej 1,5 wrzątku, dodaj ziele angielskie, liście laurowe, seler, marchewkę, a po chwili i soczewicę.
3. Całość zagotuj, a potem zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez ok. 20 minut. Pod koniec gotowania, gdy soczewica i warzywa będą prawie miękkie, wlej przecier pomidorowy oraz oliwę, ponownie zagotuj.
4. Dopraw do smaku majerankiem, oregano, curry i słodką mieloną papryką.
5. Pestki upraż na suchej patelni i posyp nimi zupę.

Indeks Glikemiczny i cynk - Komosa ryżowa ma niski Indeks Glikemiczny, pełnowartościowe białko oraz jest dobrym źródłem cynku.

KOLACJA

20:00

Wytrawna komosa ryżowa z kurczakiem i warzywami

Fasola mung, kiełki - 45 g (3 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 120 g (4 x Porcja)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Margaryna zwykła - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Całą pierś z kurczaka obtocz w przyprawach.
2. Uduś bez tłuszczu lub ugotuj na parze.
3. Pokrój na mniejsze kawałki.
4. Komosę ugotuj.
5. Warzywa umyj i pokrój.
6. Wymieszaj wszystkie składniki i dodaj sos.

Sos:

Oliwę z oliwek wymieszaj z sokiem cytryny i przeciśniętym przez praskę lub bardzo drobno pokrojonym czosnkiem oraz przyprawami: ziołami prowansalskimi oraz pieprzem ziołowym.



Indeks Glikemiczny - Płatki owsiane mają niski Indeks Glikemiczny, dlatego są świetną alternatywą dla słodzonych płatków śniadaniowych (np. kukurydzianych).

ŚNIADANIE

07:00

Owsianka z gruszką i śliwkami

Mleko sojowe, naturalne - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Śliwki bez pestek, suszone - 21 g (3 x Sztuka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku.
2. W połowie gotowania dodaj pokrojone śliwki i gruszkę.
3. Możesz doprawić całość cynamonem i dodać siemię lniane.

Kwasy omega 3 - Orzechy włoskie są świetnym źródłem kwasów omega 3, które mogą pomagać łagodzić zmiany trądzikowe.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Orzechy włoskie - 45 g (3 x Łyżka)

Indeks Glikemiczny i cynk - Dziki ryż ma niski indeks glikemiczny i stanowi źródło cynku, natomiast olej rzepakowy jest dobrym źródłem kwasów omega 3.

OBIAD

15:00

Curry z tofu

Ryż dziki - 50 g (3.33 x Łyżka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Imbir mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj pastę curry.
2. Ugotuj ryż.
3. Pokrój cukinię i tofu w kostkę. Ugotuj cukinię.
4. Wymieszaj sos sojowy z cytryną, 1/2 podanej ilości oleju, przyprawami. Obtocz tofu w marynacie i przechowaj w lodówce przez ok 1 godzinę.
5. Podsmaż tofu.
6. Dodaj na patelnię pastę curry i cukinię. Duś przez chwilę, doprawiając do smaku.
7. Podaj z ryżem i posyp posiekaną pietruszką.

Indek Glikemiczny i antyoksydanty - To danie jest bogate w antyoksydanty, beta-karoten (prowitaminę A) i ma niski Indeks Glikemiczny.

KOLACJA

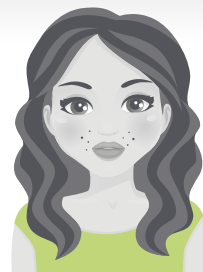
20:00

Aromatyczna ciecierzycza z makaronem i warzywami

Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.71 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Bazylija (suszona) - 0.5 g (0.12 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 0.5 g (0.17 x Łyżeczka)
Kurkuma - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Na minimalnej ilości oleju podsmaż cebulkę aż się zarumieni, dodaj czosnek, po chwili dodaj pieczarki. Gdy pieczarki puszczą wodę dodaj resztę warzyw, sos sojowy i zioła według uznania.
3. Podduś razem aż warzywa zmiękną, a następnie wymieszaj z makaronem i ciecierzycą.



ŚNIADANIE

07:00

Jajecznica z pomidorami

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż jajecznicę z cebula na rozgrzonym tłuszczu.
2. Pokrój pomidor.
3. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Chia pudding z bananem i malinami na mleku sojowym

Maliny - 60 g (1 x Garść)
Erytrol / Erytrytol - 15 g (3 x Łyżeczka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Nasiona chia - 20 g (4 x Łyżeczka)
Mleko sojowe, naturalne - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zalej chia mlekiem, wymieszaj z cynamonem i erytrole.
2. Odstaw na minimum 5 godzi do lodówki, by stężało.
3. Dołóż pokrojonego banana i maliny.

Witamina A - Wysoka zawartość witaminy A w wątróbce może wspomagać leczenie trądziku

OBIAD

15:00

Wątróbka drobiowa z gruszką i porą

Por - 50 g (0.36 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Wątróbka kurczaka - 150 g (3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój pora, gruszkę.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż wątróbkę.
3. Następnie dodaj na patelnię gruszkę i pora. Chwilę smaź.
4. Wlej 1/4 szklanki wody. Przypraw pieprzem i majerankiem.
5. Duś ok 10 minut.
6. Podaj z kaszą gryczaną.

Wapń - Wapń jest potrzebny do budowy silnych kości, jednocześnie w diecie przeciwtrądzikowej warto unikać mleka i trzeba znaleźć jakąś alternatywę. Świetnym wyborem jest tofu, które często jest wzbogacane w wapń.

KOLACJA

20:00

Salatka z orzechami i tofu pod dressingiem z awokado

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 75 g (0.54 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 35 g (0.5 x Szklanka)
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgnieć widelcem dojrzałe awokado razem z wyciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami do smaku.
 2. Pokrój kapustę, rzodkiewkę, koperek, paprykę, tofu i orzechy laskowe.
 3. Wymieszaj wszystko razem.
- Opcjonalnie: podsmaż tofu bez oleju.



Cynk - Grzyby, w tym pieczarki są bardzo dobrym źródłem cynku - warto je umieścić w diecie osoby z trądzikiem.

ŚNIADANIE

07:00

Pęczotto z fasolą i pieczarkami

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 75 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko.
2. Pieczarki i cebulę podduś na oliwie. Zalej pomidorami. Dodaj fasolę.
3. Wymieszaj sos z kaszą.

Niski Indeks Glikemiczny - Hummus jest świetną przekąską o niskim Indeksie Glikemicznym.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Hummus z selerem

Hummus klasyczny - 90 g (9 x łyżeczka)
Seler naciowy - 180 g (4 x Łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.
2. Podaj z hummusem jako dip.

Kwasy omega 3 i witamina A - Pstrąg jest cennym dodatkiem do diety ze względu na zawartość kwasów omega 3. Natomiast bataty cechują się wysoką zawartością beta-karotenu i mają dużo niższy Indeks Glikemiczny niż białe ziemniaki.

OBIAD

15:00

Pstrąg pieczony z pieczonymi batatami

Bataty - 400 g (2 x Sztuka)
Kapusta, kiszona - 150 g (1.36 x Szklanka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Tymianek - 2 g (2 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 24 g (4 x łyżka)
Pstrąg strumieniowy, świeży - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

- Pstrąg:
1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem i pieprzem.
 2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temp. 180° C.
- Bataty:
1. Bataty obierz, umyj i pokrój w ćwiartki lub talarki.
 2. Posyp wybranymi przyprawami (np. kminkiem, tymiankiem i posiekany czosnkiem).
 3. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
 4. Piecz w w piekarniku nagrzanym do 180° C przez około 30-40 minut do czasu aż staną się złociste.
 5. Podczas pieczenia bataty warto przewrócić łopatką, 1-2 razy, aby równomiernie się upiekły.

Cynk - Wołowina jest wartościowym źródłem cynku, podobnie jak kasza gryczana. Co więcej kasza gryczana ma jeden z najniższych Indeksów Glikemicznych wśród kasz.

KOLACJA

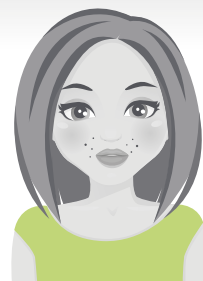
20:00

Wołowina z warzywami, pieczarkami i kaszą gryczaną

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Musztarda - 25 g (2.5 x łyżeczka)
Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)
Wołowina, polędwica - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Wołowinę pokrój na mniejsze kawałki natrzyj pieprzem.
2. Poukładaj w misce, dodaj kilka łyżek musztardy, tak aby oblepiła każdy kawałek.
3. Zostaw w lodówce minimum na godzinę, a najlepiej na całą noc.
4. Cebulę pokrój w piórka, paprykę na prostokąty ok. 2-3 cm x 1-1,5 cm, pieczarki na grubsze plastry, czosnek w cienkie plasterki.
5. Połowę oliwy rozgrzej na patelni, dodaj czosnek, chwilę podsmaż, następnie dodaj cebulę - zeszklij.
6. Następnie podsmaż, aż puszczą soki, na końcu wrzuc paprykę i podsmaż, aż zaczniesz unosić się aromat.
7. Przełóż do miski. Na tą samą patelnię wlej reszty oliwy i podsmaż na niej mięso z każdej strony na lekko złoty kolor.
8. Do naczynia żaroodpornego włóż rękaw - dzięki niemu mięso nie wyschnie - spięty z jednej strony, następnie na przemian włóż mięso warzywa (wraz z sosem) z drugiej strony.
9. Piecz w piekarniku w temperaturze 170 stopni przez około 2 godziny (aż mięso będzie miękkie).
10. Kawałki mięsa wyciągnij na talerz, polej powstałym sosem oraz podaj z upieczonymi wraz z nim warzywami.
11. Podaj z ugotowaną kaszą gryczaną.



ŚNIADANIE

07:00

„Jajecznica” z tofu

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)
Pieczone uprawna, świeża - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż na oleju rzepakowym drobno posiekaną cebulę i rozgnieciony ząbek czosnku.
2. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki.
3. Tofu rozgnieć widelcem i wrzuć na patelnię.
4. „Jajecznice” smażyć przez chwilę.
5. Dopraw pieprzem i posyp szczypiorkiem.
6. Podawaj z pieczywem i pomidorami.

Owoce - Owoce, w przeciwieństwie do soków owocowych czy słodczy, są bardzo dobrą przekąską o niskim Indeksie Glikemicznym oraz wysokiej wartości odżywczej.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Pomarańcza

Pomarańcza - 600 g (3 x sztuka)

OBIAD

15:00

Łosoś zapiekany z zielonym groszkiem i kaszą gryczaną

Kasza gryczana - 39 g (3 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę ułóż na folii, dopraw i skrop sokiem z cytryny. Dodaj groszek i ciasno zawiń.
2. Ziemniaki umyj, pokrój w talarki, dopraw i skrop olejem.
3. Wszystko razem piecz w 180 stopniach około 45 minut.

Brązowy ryż - Brązowy ryż ma niski Indeks Glikemiczny, w przeciwieństwie do swojego białego odpowiednika.

KOLACJA

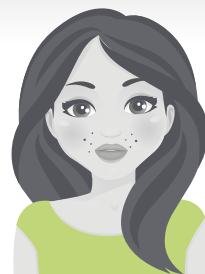
20:00

Ciecierzycyca z pomidorami i zielonym groszkiem i brązowym ryżem

Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 48 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ciecierzycyca (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę podduś na patelni z odrobiną wody.
2. Wrzucaj kolejno czosnek, pomidory, oraz do smaku: sok z cytryny, pieprz, bazylię.
3. Zredukuj wodę z pomidorów.
4. Dorzuć ciecierzycę i groszek.
5. Podaj z brązowym ryżem.



ŚNIADANIE

07:00

Sałatka z tuńczykiem i ryżem

Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Tuńczyk w sosie własnym - 180 g (6 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj ugotowany ryż z odsączonym tuńczykiem.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, ogórka oraz olej.
3. Dopraw pieprzem.

Orzechy - Orzechy są kaloryczne, dlatego trzeba pamiętać, żeby nie jeść ich zbyt dużo. Jednocześnie mają zdrowe kwasy tłuszczowe oraz nie mają cukru.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Orzechy nerkowca (bez soli)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 60 g (4 x Łyżka)

OBIAD

15:00

Burgery z łososia

Kecup - 7 g (0.47 x Łyżka)
Szpinak - 7 g (0.28 x Garść)
Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)
Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 13 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Suszone pomidory - 7 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Filet z łososia oraz suszone pomidory bardzo drobno posiekaj lub zblenduj razem z kaszą jaglaną i białkiem jajka.
2. Cebulę i czosnek drobno pokroić i zeszklij na patelni.
3. Wszystkie składniki na kotlety połącz ze sobą, doprawić i wymieszaj dokładnie.
4. Uformuj płaskie kotlety naoliwionymi dłońmi, a następnie podsmaż na patelni bez tłuszczu po około 3minuty z każdej strony na średnim ogniu, pod przykryciem.
5. Z reszty składników zrób burgery.

KOLACJA

20:00

Komosa ryżowa z brukselką i tofu

Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Brukselka - 85 g (5 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 28 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Komosę ryżową dokładnie opłucz na sitku i gotuj w proporcji 1:2 z wodą przez 20 minut.
2. Brukselki obierz, odetnij końcówki i wrzuć do osolonego wrzątku. Gotuj do miękkości, mniej więcej 8 minut.
3. Posiekany czosnek wrzuć na patelnię z łyżeczką oliwy. Gdy będzie zeszkłony, dodaj brukselkę i razem smaź na małym ogniu około 3 minuty, od czasu do czasu mieszając.
4. Podaj z komosą ryżową. Całość skrop sokiem z cytryny, polej oliwą, posyp pietruszką, migdałami. Na koniec przypraw pieprzem według uznania.



Wapń - Mleko sojowe jest dobrym zamiennikiem mleka krowiego, które często zaostrza zmiany trądzikowe.

ŚNIADANIE

07:00

Cynamonowa-jabłkowa owsianka na mleku sojowym

Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Len, nasiona - 20 g (4 x Łyżeczka)
Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g
(1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wlej mleko do garnka i podgrzej razem z płatkami.
2. Dodaj zmielone w młynku do kawy siemę lniane i cynamon.
3. Pod koniec gotowania wkrój banana i gotuj jeszcze przez krótką chwilę.

Witamina A - Awokado poprawia absorpcję oraz konwersję beta-karotenu (pochodzącego z marchewki) do witaminy A.

DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

Guacamole z marchewką

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przeciśnij przez prasę czosnek.
2. Zmiksuj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.

OBIAD

15:00

Halibut imbirowo-cytrynowy z brązowym ryżem

Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Imbir - 15 g (3 x Plaster)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Halibut biały, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę umyj i osusz.
2. Ułóż w naczyniu na warstwie pokrojonej w pół plasterki cebuli, plasterkach pomarańczy, plasterkach cytryny i pokrojonego w cienkie paski imbiru.
3. Na wierzch ryby połóż kolejną warstwę.
4. Skrop olejem i odstaw do lodówki na 30 minut.
5. Wyjmij rybę z marynaty .
6. Do garnka do gotowania na parze włóż liście pora i na nie przenieś rybę i ułóż na wierzchu około połowę reszty składników.
7. Posyp pieprzem.
8. Gotuj na parze maksymalnie 10 minut.
9. Podaj z ugotowanym ryżem brązowym.

KOLACJA

20:00

Kasza gryczana z indykiem i warzywami

Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana - 65 g (5 x Łyżka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g
(1 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę gryczaną ugotuj na sypko.
2. Mięso razem z posiekaną cebulą usmaż lub uduś na niewielkiej ilości tłuszczu, przez ok 10 minut.
3. Marchew ugotuj razem z fasolką, aż lekko zmiękną.
4. Warzywa wymieszaj z kaszą i mięsem.
5. Podaj posypane obficie koperkiem.



IWOSTiN
CLINICAL SKIN CARE

LISTA ZAKUPÓW

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	182 g	1.3 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Bazylia (świeża)	4 g	4 x Listek
Bruksełka	85 g	5 x Sztuka
Cebula	350 g	3.5 x Sztuka
Cebula czerwona	250 g	2.5 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	200 g	10 x Łyżka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Cytryna	140 g	1.75 x Sztuka
Czosnek	50 g	10 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	100 g	5 x Łyżka
Fasola mung, kielki	45 g	3 x Łyżka
Fasola szparagowa	90 g	1 x Garść
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	48 g	3 x Łyżka
Groszek zielony, mrożony	75 g	0.5 x Porcja
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Imbir	15 g	3 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Kapusta pekińska	100 g	2 x Liść
Kapusta, kiszona	150 g	1.36 x Szklanka
Koper ogrodowy	20 g	2.5 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka
Maliny	60 g	1 x Garść
Marchew	185 g	4.11 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	104 g	0.58 x Sztuka
Papryka czerwona	355 g	2.54 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	400 g	20 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x Łyżeczka
Pomarańcza	800 g	4 x Sztuka
Pomidor	600 g	5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Por	190 g	1.36 x Sztuka
Rukola	20 g	1 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Sałata	5 g	1 x Liść
Sałata rzymska	50 g	1.43 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Soczewica czerwona nasiona suche	84 g	7 x Łyżka
Suszone pomidory	7 g	1 x Sztuka
Szpinak	107 g	4.28 x Garść
Śliwki bez pestek, suszone	21 g	3 x Sztuka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka bez skóry	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100 g	1 x Porcja
Wołowina, polędwica	100 g	1 x Porcja
Wątróbka kurczaka	150 g	3 x Sztuka
PIECZYWO		
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	210 g	7 x Kromka
NABIAŁ		
Białko jaja kurzego	35 g	1 x Sztuka
Jaja kurcze całe	168 g	3 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	0.5 g	0.12 x Łyżeczka
Curry	3 g	3 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Imbir mielony	2 g	2 x Szczypta
Kurkuma	0.5 g	0.5 x Szczypta
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	1 g	1 x Szczypta
Oregano (suszone)	1.5 g	0.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9.5 g	9.5 x Szczypta
Tymianek	2 g	2 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
INNE		
Erytrol / Erytrytol	15 g	3 x Łyżeczka
Hummus klasyczny	90 g	9 x Łyżeczka
Kecup	7 g	0.47 x Łyżka
Mleko sojowe, naturalne	450 g	1.8 x Szklanka
Musztarda	25 g	2.5 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x Łyżka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Tofu naturalne	630 g	3.5 x Opak.
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Len, nasiona	20 g	4 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
Orzechy brazylijskie	48 g	12 x Sztuka
Orzechy laskowe	15 g	1 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	208 g	16 x Łyżka
Kasza jaglana	13 g	1 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa) ziarna	84 g	6 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	85 g	1.21 x Szklanka
Płatki owsiane	130 g	13 x Łyżka
Ryż brązowy	180 g	12 x Łyżka
Ryż dziki	50 g	3.33 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Halibut biały, świeży	100 g	1 x Porcja
Pstrąg strumieniowy, świeży	200 g	2 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x Łyżka
Łosoś, wędzony	120 g	4 x Porcja
Łosoś, świeży	250 g	2.5 x Porcja
TŁUSZCZE		
Margaryna zwykła	20 g	1 x Łyżka
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	95 g	9.5 x Łyżka
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	54 g	9 x Łyżka

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywienia.