

» **DZIEŃ 6**

ŚNIADANIE: Kanapki z polędwicą, sałatą i ogórkiem;
6 WW i 1,7 WBT

Chleb żytni razowy.....3 kromki; 120 g
Masło.....3 płaskie łyżeczki; 15 g
Polędwica sopocka.....3 plastry; 30 g
Sałata.....3 listki; 10 g
Ogórek zielony.....1 sztuka; 100 g
Herbata lub kawa.....300 ml

II ŚNIADANIE: Serek ziarnisty z pestkami dyni i owoc;
2,5 WW i 1,3 WBT

Twarożek ziarnisty.....1 opakowanie; 150 g
Pestki dyni.....1 łyżka; 10 g
Przyprawy: zioła prowansalskie.....do smaku
Pomarańcza.....1 sztuka; 220 g
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Ryba z pomidorami i mozzarellą oraz mieszanką
warzywną gotowaną na parze; **6 WW i 3 WBT**

Filet z dorsza.....1 duża sztuka; 200 g
Pomidor.....1 duża sztuka; 200 g
Ser mozzarella light.....½ sztuki; 75 g
Przyprawy: bazylia, oregano, pieprz, sól, czosnek, sok z cytryny
.....do smaku
Mieszanka warzywna mrożona.....½ opakowania; 150 g
Ziemniaki.....4 sztuki; 240 g
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Rybę położyć na folii i skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawami, pomidory i mozzarellę pokroić w plastry, posypać czosnkiem i bazylią. Wszystko zapiec w piekarniku. Ziemniaki ugotować w wodzie, warzywa ugotować na parze i podawać razem z rybą.

PODWIECZOREK: Maliny z otrębami; **1 WW**

Maliny świeże lub mrożone.....½ szklanki; 200 g
Otręby.....1 łyżka; 10 g
Woda mineralna.....300 ml

KOLACJA: Omlet z otręb pszennych z cynamonem i bananem + kanapka; **6 WW i 1,5 WBT**

Otręby pszenne.....4 łyżki; 40 g
Jajko.....1 sztuka; 60 g
Banan.....1 sztuka; 200 g
Mleko.....½ szklanki; 100 ml
Jogurt naturalny.....1 łyżka; 20 g
Przyprawy: cynamon, kardamon.....do smaku
Olej rzepakowy (do smażenia omletów).....1 łyżka; 10 g
Chleb żytni razowy.....1 sztuka; 40 g
Serek kanapkowy.....1 łyżeczka; 5 g
Herbata zielona.....300 ml
Woda mineralna z miętą.....300 ml

DOKŁADNOŚĆ I PRECYZJA POMIARU

Systemy monitorujące stężenie glukozy we krwi



iXell



iXell plus



gluco maxx



GENEXO SP. Z O.O.
ul. Gen. Zajęczka 26
01-510 Warszawa
www.genexo.pl



INFOLINIA czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00



Dla telefonów stacjonarnych:
801 808 818

(całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu wg taryfy operatora)



Dla telefonów komórkowych:
516 203 516

(koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora)

DIAT/07.2025/08

Dieta tygodniowa

pięcioposiłkowa o kaloryczności

1800 kcal

Autor: mgr Karolina Gryz, dietetyczka



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PRZYGOTOWUJĄC DANIA:

- » jedz posiłki regularnie,
- » posiłki powinny być dość częste (3-5 dziennie) – nie za duże,
- » pij dużo wody – 1,5 litra dziennie to minimum,
- » warto podawać posiłki tak, by wyglądały na większe – to może sprawić mniejszy talerz, czy ułożenie kanapek na liściu sałaty,
- » ilość dziennie przyjmowanych kalorii powinna być podobna,
- » przy planowaniu posiłków należy zwrócić uwagę nie tylko na kaloryczność i wymienniki węglowodanowe produktów, ale także na zawartość witamin, błonnika i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

» **DZIEŃ 1**

ŚNIADANIE: Kanapka z żółtym serem i ogórkiem kiszonym;
6 WW i 2,2 WBT

Chleb żytni razowy.....3 sztuki; 120 g
Masło.....2 pełne łyżeczki; 15 g
Ser żółty.....4 plasterki; 40 g
Ogórek kiszony.....1 mała sztuka; 100 g
Herbata lub kawa.....300 ml

II ŚNIADANIE: Tzatziki light; **1 WW i 0,6 WBT**

Kefir naturalny.....1 opakowanie; 200 g
Ogórek zielony.....1 sztuka; 100 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....do smaku
Herbata bez cukru.....300 ml



OBIAD:
Makaron włoski;
7 WW i 2 WBT

Makaron.....1 średnia porcja; 100 g suchego makaronu
Ser feta.....4 cienkie plastry; 100 g
Spinak mrożony.....½ opakowania; 225 g
Pomidor.....1 duża sztuka; 200 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....do smaku
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Makaron ugotować al dente, odsączyć wodę. Na patelni poddusić szpinak, dodać pomidora i ser feta pokrojone w kostkę. Wszystko wymieszać z makaronem.

PODWIECZOREK: Twarożek ziarnisty z kabanosem;
0,5 WW i 2,3 WBT

Twarożek ziarnisty.....1 opakowanie; 200 g
Kabanos drobiowy.....1 sztuka; 25 g
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

KOLACJA: Kanapka z polędwicą i ogórkiem;
5 WW i 0,5 WBT

Bułka owsiana.....1½ sztuki; 90 g
Polędwica z kurczaka.....3 plastry; 40 g
Ogórek zielony.....½ sztuki; 100 g
Sałata zielona.....2 listki; 10 g
Herbata zielona.....300 ml
Woda mineralna.....300 ml

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania
lub etykietą.

» **DZIEŃ 2**

ŚNIADANIE: Kefir z kiwi i otrębami + kanapka;
6 WW i 3,2 WBT
Kefir naturalny.....1 opakowanie; 200 ml
Otręby.....2 łyżki; 20 g
Kiwi.....1 sztuka; 80 g
Bułka żytnia.....1 mała sztuka; 50 g
Masło.....2 łyżeczki; 10 g
Twarożek naturalny.....100 g
Herbata lub kawa.....300 ml

II ŚNIADANIE: Serek wiejski + kabanos; **0,5 WW i 1,8 WBT**
Serek wiejski.....1 duże opakowanie; 200 g
Kabanos z kurczaka.....20 g
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Zupa krem z brokułów; **5 WW i 0,2 WBT**
Brokuł.....1 mała sztuka; 300 g
Ziemniaki.....3 sztuki; 180 g
Kostka rosółowa.....1 sztuka
Jogurt naturalny.....2 łyżki; 50 g
Przyprawy: sól, pieprz.....do smaku
Czosnek.....3 ząbki
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Wrzucić kostkę rosółową do garnka z wodą, rozpuścić. Brokuły podzielić na bardzo drobne części, ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę. Można dodać przyprawy według uznania. Wszystko gotować około 30 min, następnie zmiksować, dodać jogurt.*

PODWIECZOREK: Pokrojona kalarepa
+ sok pomidorowy; **1 WW**
Kalarepa.....1 sztuka; 150 g
Sok pomidorowy.....1 butelka; 300 ml
Woda mineralna.....300 ml



KOLACJA: Sałatka z tuńczykiem, serem feta i warzywami;
4,5 WW i 2,5 WBT
Pomidor.....1 duża sztuka; 300 g
Ogórek kiszony.....2 sztuki; 200 g
Cebula.....½ sztuki; 30 g
Sałata lodowa.....⅓ główki; 150 g
Ser feta.....1 plaster; 30 g
Tuńczyk w zalewie.....60 g
Oliwa z oliwek.....1 łyżka; 10 g
Przyprawy: pieprz, sól, zioła, bazylia.....do smaku
Chleb żytni razowy.....1 ½ sztuki; 40 g
Masło.....1 łyżeczka; 5 g
Herbata bez cukru.....300 ml

» **DZIEŃ 3**

ŚNIADANIE: Kanapka z polędwicą i ogórkiem;
6 WW i 1,5 WBT
Chleb razowy.....3 małe kromki; 120 g
Masło.....3 łyżeczki; 15 g
Polędwica z kurczaka.....3 plastry; 30 g
Ogórek zielony.....8 plasterków; 30 g
Przyprawy: pieprz czarny, zioła włoskie.....do smaku
Herbata zielona.....300 ml



II ŚNIADANIE: Twarożek ziarnisty;
0,5 WW i 1,8 WBT
Twarożek ziarnisty.....1 opakowanie; 200 g
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Leczo z indykiem; **5 WW i 2,3 WBT**
Cukinia.....½ średniej sztuki; 250 g
Filet z indyka.....1 średnia sztuka; 180 g
Pomidor.....1 sztuka; 200 g
Papryka czerwona.....½ sztuki; 100 g
Papryka zielona.....½ sztuki; 100 g
Cebula.....1 sztuka; 50 g
Czosnek.....2 ząbki; 10 g
Olej rzepakowy.....1 łyżeczka; 10 g
Ziemniaki.....3 sztuki; 180 g
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Wszystkie warzywa umyć, obrać i pokroić w kostkę. Cebulę należy posiekać drobno. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i mięso z indyka pokrojone w kostkę. Następnie dodać paprykę, cukinię i pomidora. Przyprawić i dusić około 20–30 min. Ziemniaki ugotować, dodać do gotowej potrawy.*

PODWIECZOREK: Maślanka + owoc; **2 WW i 0,4 WBT**
Maślanka naturalna.....200 ml
Nektarynka.....1 sztuka; 95 g
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

KOLACJA: Kanapka z polędwicą, sałatą i papryką + makrela; **4 WW i 3 WBT**
Chleb razowy.....2 kromki 80 g
Masło.....2 płaskie łyżeczki; 10 g
Polędwica z kurczaka/indyka.....2 plastry; 15 g
Sałata zielona.....2 listki; 10 g
Papryka czerwona.....½ małej sztuki; 100 g
Makrela wędzona.....100 g
Herbata bez cukru.....1 kubek; 300 ml

» **DZIEŃ 4**

ŚNIADANIE: Kanapka z serem żółtym, sałatą i pomidorem;
6 WW i 2,4 WBT
Chleb żytni razowy.....3 kromki; 120 g
Masło.....3 płaskie łyżeczki; 15 g
Ser żółty.....4 plastry; 40 g
Pomidor.....½ sztuki; 100 g
Sałata lodowa.....3 listki; 10 g
Kawa lub herbata.....300 ml

II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany naturalny z papryką i przyprawami; **1 WW i 2 WBT**
Serek homogenizowany.....1 opakowanie; 150 g
Papryka czerwona.....1 sztuka; 100 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Kotlety z kaszy gryczanej z gotowaną pierśią z indyka; **5 WW i 3 WBT**
Kasza gryczana.....½ woreczka; 50 g
Ser twarogowy półtłusty.....100 g
Jajko.....1 sztuka; 60 g
Bułka tarta.....około 15-20 g
Natka pietruszki.....⅓ pęczka
Pierś z indyka.....1 mała sztuka; 150 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Kaszę gryczaną ugotować i ostudzić. Następnie wymieszać z twarogiem, przyprawami i posiekaną pietruszką. Z powstałej masy uformować kotlety, obtoczyć w jajku i bułce. Usmażyć. Pierś z indyka ugotować z przyprawami, podawać z kotletami z kaszy gryczanej.*



PODWIECZOREK: Owoc i otręby; **1 WW**
Kiwi.....2 sztuki; 120 g
Otręby pszenne.....1 łyżka; 10 g
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

KOLACJA: Sałatka z selerem naciowym, pomidorem i jajkiem; **4,5 WW i 1,8 WBT**
Seler naciowy.....50 g
Pomidor.....1 średnia sztuka; 200 g
Jajko gotowane.....1 sztuka; 60 g
Jogurt naturalny.....1 łyżka; 30 g
Chleb żytni razowy.....2 sztuki; 80 g
Masło.....3 łyżeczki; 15 g
Herbata.....300 ml

» **DZIEŃ 5**

ŚNIADANIE: Kanapka z wędliną, pomidorem i mozzarellą; **4 WW i 3,5 WBT**
Bułka pełnoziarnista.....1 sztuka; 70 g
Oliwa z oliwek.....1 łyżeczka; 5 g
Wędlina z kurczaka.....2 plastry; 20 g
Pomidor.....½ sztuki; 100 g
Ser mozzarella.....½ sztuki; 75 g
Masło.....2 łyżeczki; 10 g
Przyprawy: zioła włoskie (wymieszane z oliwą z oliwek)...do smaku
Herbata zielona.....300 ml

II ŚNIADANIE: Kabanos + serek wiejski z ogórkiem;
0 WW i 3 WBT
Kabanosy drobiowe.....2 sztuki; 50 g
Serek wiejski.....1 opakowanie; 200 g
Ogórki kiszzone.....2 małe sztuki; 200 g
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Wołowina gotowana z sosem, z ziemniakami i warzywami **2,5 WW i 3 WBT**
Rozbratel wołowy.....100 g
Fasolka szparagowa.....50 g
Pomidor.....1 sztuka; 100 g
Ziemniaki.....2 średnie sztuki; 120 g
Masło.....2 łyżeczki masła; 10 g
Przyprawy: sól.....do smaku
Sos:
Mąka pszenna.....½ łyżki; 7 g
Koperek.....1 łyżeczka; 5 g
Zielony szczypiorek.....1 łyżeczka; 5 g

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Wołowinę gotować w osolonej wodzie do miękkości. Mąkę do sosu podpiec na patelni, aż ściemnieje. Dodać kilka łyżek wody i mieszać z mięsem. Fasolkę szparagową gotować osobno w osolonej wodzie. Pomidora pokroić na cząstki. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Wołowinę podawać z sosem, ziemniakami, pomidorem i fasolką.*

PODWIECZOREK: Jogurt naturalny z otrębami + owoc; **2 WW i 0,6 WBT**
Jogurt naturalny.....1 opakowanie; 175 g
Otręby.....1 łyżka; 10 g
Jabłko.....1 średnia sztuka; 140 g
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

KOLACJA: Sałatka z rukolą, żurawiną, pomidorem i jajkiem + kanapka; **4 WW i 1,5 WBT**
Rukola.....½ opakowania
Pomidor.....2 sztuki małe; 300 g
Jajko.....1 sztuka; 60 g
Żurawina suszona.....2 łyżki; 30 g
Pestki dyni.....2 łyżki; 30 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....do smaku
Oliwa z oliwek.....1 łyżeczka; 5 g
Chleb razowy.....1 kromka; 40 g
Masło.....1 łyżeczka; 5 g
Polędwica sopocka.....1 plaster; 10 g
Herbata bez cukru.....300 ml