

Indywidualny

Plan odżywiania

Dieta na zdrową wątrobę 1700 kcal



Dietetyk kliniczny mgr Ewa Gębka

Ewa Gębka



Ewa Gębka

Plan tygodnia

Dieta na zdrową wątrobę 1700 kcal

Dzień 1

Kcal 1700.36 B 83.26 g T 45.57 g W 252.13 g Bł 23.76 g Ca 700.7 mg Fe 15.15 mg Wit. C 152.51 mg Mg 366.94 mg ŁG 151.05

Śniadanie

Kcal: 335.54 B: 25.03 g T: 11.6 g W: 35.72 g Bł: 4.21 g Ca: 135.88 mg Fe: 2.1 mg Wit. C: 19.54 mg Mg: 56.34 mg ŁG: 20.65

Dania

Kanapki z rzodkiewkowym twarożkiem

Składniki:

+ Chleb graham	2 x kromka	60 g
+ Ser twarogowy chudy	100 x gram	100 g
+ Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Twarożek rozgnieć widelcem. Rzodkiewki zetrzyj na tarce lub posiekaj, pietruszkę drobno pokrój. Do twarożku dodaj rzodkiewki oraz natkę i wymieszaj. Posyp czubrycą/solą i cząbrem oraz pieprzem i skrop oliwą (zamiast oliwy idealnie sprawdzi się również HEPAOIL). Posmaruj kromkę twarożkiem, posyp kielkami i czarnuszką. Zjedz z ulubionymi warzywami.

II Śniadanie

Kcal: 275.5 B: 10.78 g T: 7.84 g W: 43.47 g Bł: 4.38 g Ca: 208.05 mg Fe: 1.41 mg Wit. C: 4.7 mg Mg: 61.33 mg ŁG: 16.74

Dania

Owsianka z prażonym jabłkiem , cynamonem i ostropestem

Składniki:

+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Jabłko	0.5 x sztuka	85 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g
+ Miód	0.5 x łyżeczka	4 g
+ Ostropest plamisty mielony	5 x gram	5 g

Przygotowanie:

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić, żeby napęczniały. Dodać jogurt naturalny, miód, ostropest i dokładnie wymieszać. Jabłka zalać odrobiną wody, wsypać cynamon i prażyć. Na płatki owsiane wylać jogurt i ułożyć jabłka.

Obiad

Kcal: 513.46 B: 28.4 g T: 11.79 g W: 72.14 g Bł: 2.6 g Ca: 111.75 mg Fe: 3.44 mg Wit. C: 39.96 mg Mg: 90.93 mg ŁG: 47.5

Dania

Dorsz pieczony z koperkiem

Składniki:

+ Dorsz	120 x gram	120 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Cytryna	0.25 x sztuka	20 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Koperek	3 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Rybę umyć, osuszyć. Natrzeć ją solą, pieprzem. Rybę położyć na folii aluminiowej, skropić oliwą, przykryć koperkiem i zawinąć w sakiewkę. Rybę odłożyć do lodówki na 30-40 minut po czym wstawić do nagrzanego do 200 st C piekarnika. Piec ok. 20 minut. Gotową rybę przełożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny. Podawać z ryżem, kaszą lub ziemniakami.

Ryż z marchewką

Składniki:

+ Ryż biały	80 x gram	80 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Do garnka wlej wodę, zagotuj, a następnie wrzuc ryż i marchewkę. Gotuj ok. 15 minut (zgodnie z instrukcją ryżu na opakowaniu). Całość dopraw i dobrze wymieszaj. Możesz dodać łyżeczkę ulubionego oleju.

Podwieczorek

Kcal: 235.84 B: 7.74 g T: 11.26 g W: 31.09 g Bł: 6.7 g Ca: 161.63 mg Fe: 5.43 mg Wit. C: 75.04 mg Mg: 103.59 mg ŁG: 15.8

Dania

Lekkostrawny krem z cukinii i ziemniaków

Składniki:

+ Cukinia	0.5 x sztuka	150 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Bazylia suszona	2 x gram	2 g
+ Oregano suszone	3 x gram	3 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Bulion warzywny	0.75 x szklanka	180 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Ziele angielskie	2 x sztuka	2 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g

Przygotowanie:

Cukinię i ziemniaki obrać ze skóry, pokroić w kostkę, umyć. Rozgrzać olej w garnuszku, dołożyć warzywa, chwilę razem przesmażyć, co jakiś czas mieszając. Całość zalać bulionem, dodać przyprawę. Gotować, aż warzywa będą miękkie, wyłować liście laurowe i ziarna ziela angielskiego. Całość zblendować na krem.

Kolacja

Kcal: 340.03 B: 11.31 g T: 3.08 g W: 69.72 g Bł: 5.86 g Ca: 83.39 mg Fe: 2.77 mg Wit. C: 13.27 mg Mg: 54.75 mg ŁG: 50.36

Dania

Dyniowe kopytka

Do zjedzenia:

1 z 2 porcji

Składniki do przygotowania 2 porcji:

+ Puree z dyni	2 x szklanka	500 g
+ Mąka pszenna typ 500	0.5 x szklanka	65 g
+ Mąka ziemniaczana	0.5 x szklanka	80 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Jajko wbić do miseczki, dodać puree z dyni. Zblendować. Dodać mąki i sól, dokładnie wymieszać. Z masy uformować wałeczki, wykroić kopytka długości 2-3 cm. Zagotować wodę w garnku, wrzucić kopytka i gotować ok. 2 minuty od momentu wypłynięcia kopytek na powierzchnię

Legenda

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Ca - Wapń, Fe - Żelazo, Wit. C - Witamina C, Mg - Magnez, ŁG - Ładunek glikemiczny