

DIETA **BEZGLUTENOWA**

Tydzień 1

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

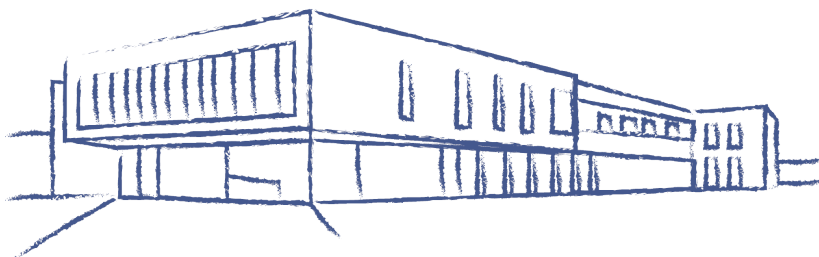
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa bg (40 g), ser żółty (40 g) [7], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), omlet z 2 jaj z warzywami i mozzarellą (jajka 100 g, warzywa 50 g, mozzarella 30 g) [3,7]

ZUPA

krem z białych warzyw bg (350 ml) z prażonymi pestkami dyni (10 g) [7,9]

II DANIE

Makaron penne bezglutenowy gotowany (180 g) [6] z sosem pieczarkowo-śmietankowym bg (60 g) [7], szpinakiem (50 g) i pomidorkami cherry (50 g)
Napój: kompot owocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina bezglutenowa (40 g) [5,6,10,11], pasta z makreli i twarogu półtłustego (40 g) [3,4,7], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g) jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 102 g | T: 74 g | W: 250 g | Bł: 30 g





Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka bezglutenowa (80 g) [6,11], masło (10 g) [7], szynka wieprzowa bg (40 g), dżem niskosłodzony truskawkowy (20 g), twarożek (60 g) ze szczypiorkiem (5 g) i rzodkiewką (20 g) [7]

ZUPA

z fasolki szparagowej z ryżem (350 ml) [9]

II DANIE

Gulasz wieprzowy duszony bg (120 g mięsa + 50 g sosu) [6,9], kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z buraczków z jabłkiem (130 g) i oliwą z oliwek (5 g)
Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Salatka ryżowa (ryż ugotowany 100 g, pierś z kurczaka 50 g, brokuł 60 g, sos jogurtowo-ziołowy 20 g) [7]
Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa bg (40 g), papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2120 kcal | B: 105 g | T: 71 g | W: 265 g | Bł: 28 g



Środa

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], polędwica z indyka bg (40 g), jajko gotowane (50 g) [3], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jaglanka na mleku 2% (kasza ugotowana 120 g, mleko 100 ml) z owocami (60 g) [7]

ZUPA

pomidorowa z makaronem bezglutenowym (350 ml) [6,7,9]

II DANIE

Rolada drobiowa pieczona ze szpinakiem i serem żółtym w panierce bezglutenowej (130 g) [3,7], ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g), sałatka z pomidora (60 g), ogórka (50 g) i cebuli (10 g) z oliwą z oliwek (5 g)
Napój: kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Bułka bezglutenowa (80 g) [6,11], masło (10 g) [7], szynka gotowana bg (40 g), kiełbaski bg pieczone (60 g), musztarda (10 g) [10], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2100 kcal | B: 104 g | T: 75 g | W: 250 g | Bł: 27 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], szynka wieprzowa bg (40 g), ser żółty (40 g) [7], jajecznica na maśle (5 g) z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g) [3,7], roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g)

ZUPA

rosół z makaronem bezglutenowym (350 ml) [6,9]

II DANIE

Pulpeciki drobiowe duszone w sosie pomidorowo-śmietankowym bg (120 g pulpecików, 60 g sosu) [3,7], ryż basmati ugotowany (180 g), marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g) [11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], polędwica drobiowa bg (40 g), hummus (40 g) [11], sałatka grecka z serem feta (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g) [7], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 102 g | T: 74 g | W: 248 g | Bł: 29 g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka bezglutenowa (80 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina wieprzowa bg (40 g), ser żółty (40 g) [7], dżem truskawkowy bg niskosłodzony (25 g), papryka (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), pudding chia na mleku 2% (nasiona chia 15 g, mleko 100 ml) [7] z musem z truskawek (50 g)

ZUPA

jarzynowa (350 ml) [7,9]

II DANIE

Filet z kurczaka pieczony w panierce bezglutenowej w piecu (120 g) [3,4], ziemniaki puree z mlekiem i masłem (200 g) [7] z koperkiem, surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek (130 g)
Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml)

KOLACJA

Pieczony bezglutenowy (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina bg (40 g), jajko gotowane (50 g) [3], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), Quesadilla bg z placka bezglutenowego (50 g) z kurczakiem (40 g), serem żółtym/mozzarellą (20 g) [7] i warzywami (40 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2140 kcal | B: 100 g | T: 75 g | W: 265 g | Bł: 31 g



Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe: 60g [6,11] Masło : 10 g [7]- Wędlina drobiowa (b/g) 40g Jajko ugotowane 50g [3] Ser twarogowy chudy 50g [7], Pomidor: 60g, Ogórek: 50g, Roszponka: 15g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 110g [3,5,8,10]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 526.6 kcal | B: 39.6g | T: 24.5g | W: 39.1g | Bł: 5.7g



DIETA **BEZGLUTENOWA**

Tydzień 2

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

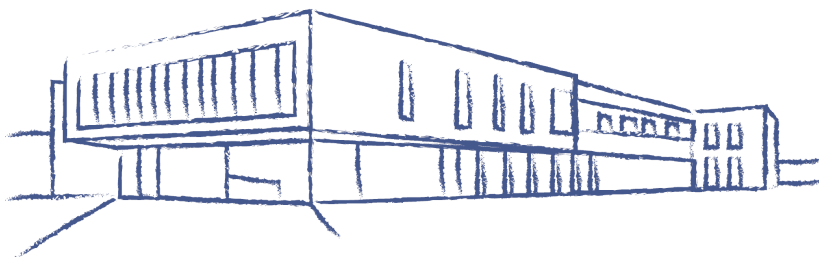
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa bg (40 g), ser żółty bg (40 g) [7], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), szakszuka z 2 jaj(jajka 100 g, warzywa 50 g) [3,7]

ZUPA

ogórkowa [7,9]

II DANIE

Makaron penne bezglutenowy gotowany (180 g) [6] z sosem z pomidorów pelatti 80g z indykiem 120g bg [7]
Napój: kompot owocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina bezglutenowa (40 g) [5,6,10,11], pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40 g) [3,4,7], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g) jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2154 kcal | B: 114 g IT: 91 g | W: 216 g Bł: 22,6 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka bezglutenowa (80 g) [6,11], masło (10 g) [7], szynka wieprzowa bg (40 g) [5,6,10,11], ser żółty bg (40g) pomidor (40g), sałata (15 g), kiełbaski bg 2 szt

ZUPA

Kapuśniak (350 ml) [9]

II DANIE

Strogonoff wieprzowy bg (120 g mięsa + 50 g sosu) [6,9], kasza jaglana gotowana (180 g), surówka z kiszzonego ogórka z cebulką (130 g)
Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa bg (40 g) [5,6,10,11], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g),
Wytrawne naleśniki bg z szynką i pieczarkami 200g[3,5,6,7,10,11], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2112 kcal | B: 100g | T: 94g | W: 207g | Bł: 21,3g



Środa

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], polędwica z indyka bg (40 g)[5,6,10,11], masło orzechowe (40 g) [5,8,11], sałata masłowa (15 g), banan (50 g) jaglanka na mleku 2% (kasza ugotowana 120 g, mleko 100 ml) z owocami (60 g) [7]

ZUPA

Brokułowa z ryżem (350 ml) [7,9]

II DANIE

Kotlet schabowy w panierce bezglutenowej (130 g) [3], ziemniaki puree (200 g), kapusta biała zasmażana (120g)
Napój: kompot jabłkowy (250 ml)

KOLACJA

Bułka bezglutenowa (80 g) [6,11], masło (10 g) [7], szynka gotowana bg (40 g) [5,6,10,11], ser żółty bg (40 g) [7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem (10 g) [3], ogórek zielony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2272 kcal | B: 91g | T: 98g | W: 254 | Bł: 27,2g





Czwartek

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], szynka wieprzowa bg (40 g) [5,6,10,11], ser żółty (40 g) [7], owsianka bg (25g) na mleku kokosowym (100 ml) z malinami (30g) i borówkami (30g) rosponka (15g), pomidorki cherry (60g)

ZUPA

Barszcz ukraiński bg (350 ml) [6,9]

II DANIE

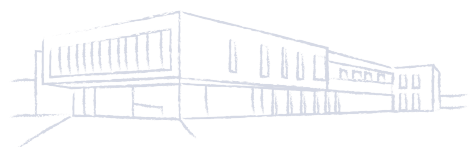
Pieczona noga z kurczaka w sosie pieczeniowym bg (130 g noga, 60 g sosu) [3,7], kasza gryczana ugotowana (180 g), surówka z kapusty białej z koperkiem (120g)
Napój: woda z cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], polędwica drobiowa bg (40 g), hummus (40 g) [11], sałatka warzywna z grillowanym kurczakiem (kurczak 50 g, ogórek 40 g, pomidor suszony 50 g, sałata lodowa 50g, jajko 50 g) [7], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2251 kcal | B: 101g | T: 97g | W: 233g | Bł: 31,8g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka bezglutenowa (80 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina wieprzowa bg (40 g), ser żółty (40 g) [7], dżem truskawkowy bg niskosłodzony (25 g), papryka (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), jajecznica ze szczypiorkiem (jajka 100 g, masło 5 g, szczypior 5 g) [3,7]

ZUPA

Kalafiorowa bezglutenowa (350 ml) [9]

II DANIE

Filet z indyka pieczony z warzywami (150 g) [3,4], ziemniaki puree z mlekiem i masłem (200 g) [7] z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek (130 g)
Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml)

KOLACJA

Pieczywo bezglutenowe (70 g) [6,11], masło (10 g) [7], wędlina bg (40 g) [5,6,10,11], jajko gotowane (50 g) [3], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), Tortilla z placka bezglutenowego (50 g) z pieczarkami (40 g), serem żółtym/mozzarellą (20 g) [7], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2035 kcal | B: 99g | T: 83g | W: 224g | Bł: 24,3g



Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo bezglutenowe: 60g [6,11] Masło : 10 g [7]- Wędlina drobiowa (b/g) 40g Jajko ugotowane 50g [3] Ser twarogowy chudy 50g [7], Pomidor: 60g, Ogórek: 50g, Roszponka: 15g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 110g [3,5,8,10]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 575 kcal | B: 38g | T: 26g | W: 45g | Bł: 6,2g

