



Twoja Strefa Wsparcia

Propozycje jadłospisów dla
osób chorych na chorobę
Alzheimera

Strefa Wsparcia

Strefa Wsparcia to serwis, który powstał z myślą o Tobie - opiekunie osoby chorej na Alzheimera.

Co czeka na Ciebie w Strefie Wsparcia?

- Obszerna baza wiedzy na temat choroby
- Artykuły dotyczące opieki nad osobą chorą
- Ćwiczenia fizyczne i pamięciowe
- Zniżki i rabaty na preparat Souvenaid przeznaczony dla chorych na wczesnym etapie choroby Alzheimera

Zarejestruj się w Strefie Wsparcia już dziś - odwiedź www.souvenaid.pl





Jadłospisy przedstawiono w **3 wariantach** kolorystycznych.
Każdemu z nich przypisano konkretną kaloryczność.

2 000
kcal

2 200
kcal

2 400
kcal

Jadłospisy dla chorego na Alzheimera

Książeczka zawiera autorskie propozycje jadłospisów opracowane przez Jagnę Skórę, dietetyka klinicznego, zajmującego się chorymi neurologicznie.

—

Należy pamiętać, że poniższa dieta jest jedynie przykładowym zestawieniem dla cierpiących na chorobę Alzheimera. W przypadku występowania trudności z jedzeniem, należy skontaktować się z lekarzem i/lub dietetykiem.

Dzień 1

2 000 kcal

Śniadanie - Owsianka szarlotkowa gotowana na wodzie (ok. 1,5 szklanki)

Jabłka i orzechy pokroić, wrzucić do owsianki w połowie gotowania. Na koniec dodać jogurt, płatki migdałów oraz miód i wymieszać.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
płatki owsiane (górskie błyskawiczne)	50	5 łyżek	183.0
jabłko	270	duża sztuka	124.2
miód pszczeli	10	łyżeczka	32.4
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90		54.0
orzechy włoskie	12	3 sztuki	77.4
migdały	6	5 sztuk	34.3
Suma:	438		505.3



Drugie śniadanie - Kanapka z żółtym serem, pomidorem i sałatą

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	25	kromka	55.3
ser edamski tłusty (np. Łowicz)	20	plaster	62.6
pomidor	100	mały	15.0
sałata masłowa	3	liść mniejszy	0.4
masło ekstra	3		22.1
Suma:	151		155.4

Obiad - Duszony kurczak

Filet z kurczaka umyć, lekko rozbić tłuczkiem lub rozkroić wzdłuż na dwa cieńsze plastry. Obtoczyć w przyprawach (np. sól, pieprz, papryka słodka), posypać koperkiem i z jednej strony rozgniecionym czosnkiem. Udusić w rondlu, od czasu do czasu podlewając mięso niewielką ilością wody.

Surówka: jabłko obrać ze skórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Marchew obrać i zetrzeć na małych oczkach. Wymieszać, dodając jogurt i sok z cytryny.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90	porcja	89.1
czosnek	10	duży ząbek	14.6
koperek świeży	4		1.7
olej rzepakowy uniwersalny	20		176.8
ziemniaki	290		223.3
marchew	105	średnia sztuka	28.4
jabłko	190	średnia sztuka	87.4
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30		18.0
sok z cytryny	7	1 łyżka	0.0
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	871		764.3



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.



Podwieczerek - Koktajl truskawkowo-kefirowy

Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kefir, 2% tłuszczu	250	kubek	127.5
truskawki świeże lub mrożone	130	ok. 11-15 sztuk	36.4
miód pszczeli	10	łyżeczka	32.4
Suma:	390		196.3

Kolacja - Kanapki z twarożkiem

Rzodkiewki i szczypiorek pokroić, siemę lniane rozgnieść w moździerzu lub zmielić i wszystko razem wymieszać.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
ser twarogowy półtłusty	100	pół kostki	133.0
len, nasiona	13	łyżka	65.0
rzodkiewka	90	6 sztuk	12.6
sałata masłowa	9	3 mniejsze liście	1.3
Suma:	287		377.7

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	438	553	505.3
drugie śniadanie	151	158	155.4
obiad	871	1076	764.3
podwieczorek	390	390	196.3
kolacja	287	343	377.7
łącznie	2137	2520	1999.0

Dzień 1

2 200 kcal

Śniadanie - Owsianka szarlotkowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
płatki owsiane	60	6 łyżek	219.6
jabłko	280	duża sztuka	128.8
miód pszczeli	10	łyżeczka	32.4
jogurt naturalny 2%	90	-	54.0
orzechy włoskie	12	3 sztuki	77.4
migdały	9	8 sztuk	51.5
Suma	461	-	563.7

Dругie śniadanie - Kanapka z żółtym serem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	25	kromka	55.3
ser edamski	20	plaster	62.6
pomidor	140	mała sztuka	21.0
sałata masłowa	3	ilość mniejszy	0.4
masło ekstra	3	-	22.1
Suma	191	-	161.4

Obiad - Duszony kurczak

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
mięso z piersi kurczaka	100	porcja	99.0
czosnek	10	duży ząbek	14.6
koperek świeży	5	-	2.2
olej rzepakowy	20	-	176.8
ziemniaki	300	-	231.0
marchew	190	średnia sztuka	31.1
jabłko	155	średnia sztuka	87.4
jogurt naturalny 2%	190	-	24.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	0.0
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	1126	-	791.0

Podwieczorek - Koktajl truskawkowo-kefirowy

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kefir 2%	250	kubek	127.5
truskawki	150	11-15 sztuk	42.0
miód pszczeli	15	łyżeczka	48.6
Suma	415	-	218.1

Kolacja - Kanapki z twarożkiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
ser twarogowy półt.	100	pół kostki	133.0
len, nasiona	15	łyżka	75.0
rzodkiewka	90	6 sztuk	12.6
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
Suma	317	-	443.3

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	461	580	563.7
Drugie śniadanie	191	200	161.4
Obiad	915	1126	791.1
Podwieczorek	415	415	218.1
Kolacja	317	374	443.3
Łącznie	2299	2695	2177.6

Dzień 1

2 400 kcal

Śniadanie - Owsianka szarlotkowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
płatki owsiane	60	6 łyżek	219.6
jabłko	320	duża sztuka	147.2
miód pszczeli	20	łyżka	64.8
jogurt naturalny 2%	90	-	54.0
orzechy włoskie	16	4 sztuki	103.2
migdały	11	10 sztuk	62.9
Suma	517	-	651.7

Dругie śniadanie - Kanapka z żółtym serem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	25	kromka	55.3
ser edamski	20	plaster	62.6
pomidor	160	mały	24.0
sałata masłowa	3	liść mniejszy	0.4
masło ekstra	3	-	22.1
Suma	220	-	164.4

Obiad - Duszony kurczak

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
mięso z piersi kurczaka	120	porcja	118.8
czosnek	10	duży ząbek	14.6
koperek świeży	5	-	2.2
olej rzepakowy	25	-	221.0
ziemniaki	300	-	231.0
marchew	120	średnia sztuka	32.4
jabłko	200	średnia sztuka	92.0
jogurt naturalny 2%	50	-	30.0
sok z cytryny	20	2 łyżki	0.0
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	975	-	867.0

Podwieczorek - Koktajl truskawkowo-kefirowy

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kefir 2%	250	kubek	127.5
truskawki	170	11-15 sztuk	47.6
miód pszczeli	15	łyżeczka	48.6
Suma	435	-	223.7

Kolacja - Kanapki z twarożkiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
ser twarogowy półtł.	100	pół kostki	133.0
len, nasiona	20	1.5 łyżki	100.0
rzodkiewka	120	6 sztuk	16.8
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
Suma	352	-	472.5

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	517	655	651.7
Drugie śniadanie	211	220	164.4
Obiad	975	1192	867.0
Podwieczorek	435	435	223.7
Kolacja	352	426	472.5
Łącznie	2490	2928.0	2379.0



Dzień 2

2 000 kcal

Śniadanie - Kanapki z twarogiem

Ogórka, paprykę, rzodkiewki, szczypiorek pokroić, siemię lniane rozgnieść w moździerzu lub zmielić, dodać jogurt i wszystko razem wymieszać z serem.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	100	5 kromek	221.0
ser twarogowy półtłusty	70	pół kostki	93.1
len, nasiona	26	2 łyżki	130.0
ogórek kwaszony	90		9.9
papryka czerwona	100		28.0
rzodkiewka	100	średnia sztuka	14.0
szczypiorek	16	2 łyżki	4.6
Suma:	502		500.6

Drugie śniadanie - Jaglanka na wodzie z pokrojonym bananem i jogurtem

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kasza jaglana	36	2 łyżki	124.6
banan	65	pół średniej sztuki	61.8
jogurt naturalny 2%	20	łyżka	12.0
Suma:	121		198.4





Obiad - Łosoś

Filet z łososa umyć, posypać pieprzem i ew. odrobiną soli, dodać koperek. Cukinię pokroić w plastry, nasmarować tłuszczem i doprawić tak, jak rybę. Razem piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 minut. (można też przyrządzić w folii na patelni grillowej lub gotując na parze). Ziemniaki ugotować jak zwykle.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
łosoś atlantycki, hodowlany, świeży	140		291.2
koperek świeży	10		4.3
cukinia	259	mniejsza sztuka	33.8
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4
ziemniaki	300		231.0
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	810		773.7



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.

Podwieczerek - Jabłko

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jabłko	300	duża sztuka	138.0
Suma:	300		138.0

Kolacja - Kanapki z serem, pomidorem i szczypiorkiem oraz dżemem

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
masło ekstra	9		66.2
ser edamski tłusty	20	plaster	62.6
pomidor	100	mała sztuka	15.0
szczypiorek	4	pół łyżki	1.2
dżem morelowy niskosłodzony	30		47.1
Suma:	238		357.9

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	502	581	500.6
drugie śniadanie	121	159	198.4
obiad	810	944	773.7
podwieczorek	300	411	138.0
kolacja	238	244	357.9
łącznie	1971	2339	1968.6

Dzień 2

2 200 kcal

Śniadanie - Kanapki z twarożkiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
ser twarogowy półtusty	100	pół kostki	133.0
len, nasiona	30	2.5 łyżki	150.0
ogórek kwaszony	90	-	9.9
papryka czerwona	120	-	33.6
rzodkiewka	100	średnia sztuka	14.0
szczypiorek	16	2 łyżki	4.6
Suma	581	-	621.4

Drugie śniadanie - Jaglanka na wodzie

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kasza jaglana	36	2 łyżki	124.6
banan	80	mała sztuka	76.0
jogurt naturalny 2%	20	łyżka	12.0
Suma	136	-	212.6

Obiad - Łosoś

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
łosoś atlantycki	140	-	291.2
koperek świeży	10	-	4.3
cukinia	230	mniejsza sztuka	34.5
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4
ziemniaki	300	-	231.0
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	815	-	774.4

Podwieczorek - Jabłko

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jabłko	330	duża sztuka	151.8
Suma	330	-	151.8

Kolacja - Kanapki z serem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
masło ekstra	12	-	88.2
ser edamski tłusty	20	plaster	62.6
pomidor	100	mała sztuka	15.0
szcypiorek	4	pół łyżki	1.2
dżem morelowy	32	-	50.2
Suma	268	-	438.2

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	581	663	621.4
Drugie śniadanie	136	183	212.6
Obiad	815	949	774.4
Podwieczorek	330	452	151.8
Kolacja	268	274	438.2
Łącznie	2130	2521	2198.4

Dzień 2

2 400 kcal

Śniadanie - Kanapki z twarogiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
ser twarogowy półtłusty	120	pół kostki	159.6
len, nasiona	30	2.5 łyżki	150.0
ogórek kwaszony	100	-	11.0
papryka czerwona	140	sztuka	39.2
rzodkiew	100	średnia porcja	14.0
szcypiorek	16	2 łyżki	4.6
Suma	631	-	654.7

Drugie śniadanie - Jaglanka na wodzie

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kasza jaglana	40	-	138.4
banan	90	mała sztuka	85.5
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Suma	153	-	237.7

Obiad - Łosoś

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
łosoś atlantycki	150	-	312.0
koperek świeży	10	-	4.3
cukinia	240	mniejsza sztuka	36.0
olej rzepakowy	15	1.5 łyżki	132.6
ziemniaki	300	-	231.0
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	840	-	840.9

Podwieczorek - Jabłko

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jabłko	360	2 sztuki	165.6
Suma	360	-	165.6

Kolacja - Kanapki z serem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
masło ekstra	12	-	88.2
ser edamski tłusty	20	plaster	62.6
pomidor	150	mała sztuka	15.0
szcypiorek	4	pół łyżki	1.2
dżem morelowy	45	-	70.7
Suma	331	-	466.2

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	631	717	654.7
Drugie śniadanie	153	206	237.7
Obiad	840	976	840.9
Podwieczorek	360	493	165.6
Kolacja	331	339	466.2
Łącznie	2315	2731	2365.1



Dzień 3

2 000 kcal

Śniadanie - Pasta z makreli

Makrelę obrać z ości i skóry, jajko ugotować na twardo. Cebulkę i ogórka pokroić w drobną kostkę. Wszystko razem wymieszać z dodatkiem majonezu i jogurtu, lekko doprawiając solą i pieprzem.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
makrela wędzona	90		198.9
majonez domowy z olejem rzepakowym	10	łyżeczka	71.4
jaja kurze całe	50	sztuka (kl. wagowa M)	69.5
ogórek kwaszony	60		6.6
cebula	50		15.0
pieprz	2	szczypta do smaku	0.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	łyżka	12.0
szczypiorek	8	łyżka	2.3
Suma:	390		596.7

Drugie śniadanie - Smoothie pietruszkowo-imbrowe

Pietruszkę umyć. Jabłko i gruszkę obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Imbir obrać, zetrzeć na małej tarce. Pietruszkę, owoce, imbir włożyć do pojemnika stojącego blendera. Dodać sok z cytryny i wodę (ilość można zmienić wg uznania). Dokładnie zmiksować, przelać do szklanki.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
imbir korzeń	2		1.6
jabłko	146	średnia sztuka	67.2
banan	90	pół małej sztuki	85.5
gruszka	56	mała sztuka konferencja	30.2
pietruszka, liście	12	3 łyżki	4.9
sok ze świeżej cytryny	30		6.6
woda	200		0.0
Suma:	536		196.0

Obiad - Zupa pomidorowa

Ugotować szklankę wywaru z włoszczyzny. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, dodać do nich posiekaną cebulę z czosnkiem, ugotowaną włoszczyznę i zmiksować. Przyprawić odrobiną oleju, suszonej bazylii, soli i pieprzu. Posypać natką pietruszki. Dodać ugotowany makaron.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
pomidor	320	duża sztuka	48.0
cebula	53	0.60 średniej sztuki	15.9
czosnek	6	ząbek czosnku	8.8
olej rzepakowy uniwersalny	15		132.6
pietruszka, korzeń	35		13.3
marchew	55	średnia sztuka	14.9
bazylia suszona	5		11.7
seler naciowy	35		4.6
pietruszka, liście	5		2.1
makaron bezjajeczny	90		327.6
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	744		704.5



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.





Podwieczerek - Jogurt z truskawkami, płatkami owsianymi i pokrojonymi orzechami

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180	kubek	108.0
orzechy włoskie	4	sztuka	25.8
truskawki świeże lub mrożone	130	10-14 sztuk	36.4
płatki owsiane (górskie, błyskawiczne)	6	2 łyżeczki	22.0
Suma:	320		192.2

Kolacja - Kanapki z szynką z piersi kurczaka, sałatą i papryką

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
masło ekstra	9		66.2
szynka z piersi kurczaka	60		58.8
sałata masłowa	9	3 mniejsze liście	1.3
papryka czerwona	75	pół średniej sztuki	21.0
Suma:	228		313.1

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	390	445	596.7
drugie śniadanie	536	661	196.0
obiad	744	807	704.5
podwieczorek	320	325	192.2
kolacja	228	247	313.1
łącznie	2218	2485	2002.5

Dzień 3

2 200 kcal

Śniadanie - Pasta z makreli

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
makrela wędzona	90		198.9
majonez domowy	10	łyżeczka	71.4
jaja kurze całe	50	sztuka (M)	69.5
ogórek kwaszony	60	-	6.6
cebula	50	-	15.0
pieprz	2	szczypta	0.0
jogurt naturalny 2%	20	łyżka	12.0
szczypiorek	8	łyżka	2.3
Suma	415	-	652.0

Drugie śniadanie - Smoothie pietruszkowo-imbrowe

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
imbir korzeń	2	-	1.6
jabłko	146	średnia sztuka	67.2
banan	90	pół małej sztuki	85.5
gruszka	56	mała sztuka	30.2
pietruszka	12	3 łyżki	4.9
sok z cytryny	30	-	6.6
woda	200	-	0.0
Suma	536	-	196.0

Obiad - Zupa pomidorowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
pomidor	340	duża sztuka	51.0
cebula	90	średnia sztuka	27.0
czosnek	6	ząbek	8.8
olej rzepakowy	20	-	176.8
pietruszka, korzeń	35	-	13.3
marchew	60	średnia sztuka	16.2
bazyliia suszona	5	-	11.7

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
seler naciowy	40	-	5.2
pietruszką, liście	5	łyżeczka	2.1
makaron bezjajeczny	95	-	345.8
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	821	-	782.9

Podwieczorek - Jogurt z truskawkami

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jogurt naturalny 2%	180	kubek	108.0
orzechy włoskie	4	sztuka	25.8
truskawki	130	10-14 sztuk	36.4
płatki owsiane	6	2 łyżeczki	22.0
Suma	320	-	192.2

Kolacja - Kanapki z szynką z piersi kurczaka

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
masło ekstra	12	-	88.2
szynka z piersi kurczaka	80	-	78.4
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
papryka czerwona	80	pół średniej sztuki	22.4
Suma	284	-	411.7

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	415	470	652.0
Drugie śniadanie	536	661	196.0
Obiad	821	893	782.9
Podwieczorek	320	325	192.2
Kolacja	284	305	411.7
Łącznie	2376	2654	2234.8

Dzień 3

2 400 kcal

Śniadanie - Pasta z makreli

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
makrela wędzona	90	-	198.9
majonez domowy	10	łyżeczka	71.4
jaja kurze całe	50	sztuka (M)	69.5
ogórek kwaszony	60	-	6.6
cebula	50	-	15.0
pieprz	2	szczypta	0.0
jogurt naturalny 2%	20	łyżka	12.0
szczypiorek	8	łyżka	2.3
Suma	415	-	652.0

Drugie śniadanie - Smoothie pietruszkowo-imbrowe

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
imbir korzeń	2	-	1.6
jabłko	146	średnia sztuka	67.2
banan	90	pół małej sztuki	85.5
gruszka	56	mała sztuka	30.2
pietruszka	12	3 łyżki	4.9
sok z cytryny	30	-	6.6
woda	200	-	0.0
Suma	536	-	196.0

Obiad - Zupa pomidorowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
pomidor	400	2 sztuki	60.0
cebula	90	średnia sztuka	27.0
czosnek	6	ząbek	8.8
olej rzepakowy	25	-	221.0
pietruszka, korzeń	40	-	15.2
marchew	70	średnia sztuka	18.9
bazyliia suszona	5	-	11.7

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
seler naciowy	40	-	5.2
pietruszką, liście	8	-	3.3
makaron bezjajeczny	100	-	364.0
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	909	-	860.1

Podwieczorek - Jogurt z truskawkami

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jogurt naturalny 2%	180	kubek	108.0
orzechy włoskie	4	sztuka	25.8
truskawki	150	10-14 sztuk	42.0
płatki owsiane	6	2 łyżeczki	22.0
miód pszczeli	10	łyżeczka	32.4
Suma	350	-	230.2

Kolacja - Kanapki z szynką z piersi kurczaka

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
masło ekstra	12	-	88.2
szynka z piersi kurczaka	80	4 plasterki	78.4
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
papryka czerwona	90	-	25.2
Suma	294	-	414.5

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	415	470	652.0
Drugie śniadanie	536	661	196.0
Obiad	909	989	860.1
Podwieczorek	350	355	230.2
Kolacja	294	317	414.5
Łącznie	2504	2792	2352.8



Dzień 4

2 000 kcal

Śniadanie - Kanapki z awokado i łososiem

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
łosoś wędzony	60		97.2
awokado	55		88.0
papryka czerwona	100	pół średniej sztuki	28.0
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
masło ekstra	3		22.1
dżem jagodowy, nisko-słodzony	30	łyżka	45.9
Suma:	360		503.9

Drugie śniadanie - Serek wiejski z brzoskwinią

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
serek wiejski, lekki	150	opakowanie	127.5
brzoskwinia	150	sztuka	69.0
Suma:	300		196.5





Obiad - Zupa brokułowo-ziemniaczana

Zupa brokułowo-ziemniaczana: Zagotuj wodę, wrzuć do niej szklankę pokrojonej włoszczyzny, po 5 minutach dorzuć ziemniaka pokrojonego w kosteczkę, następnie brokuła. Gotuj do miękkości, dopraw solą, pieprzem lub ulubionymi ziołami oraz dodaj olej rzepakowy. Zupę zmiksuj na krem . Posyp koperkiem.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
ziemniaki	210	2 sztuki	161.7
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	100	szklanka	25.0
brokuły	500	główka	135.0
olej rzepakowy	20	łyżka	176.8
koperek ogrodowy	3	łyżeczka	0.8
pestki dyni	20	2 łyżki	111.2
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	978		735.5



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.

Podwieczorek - Jaglanka na wodzie z truskawkami

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kasza jaglana	36	2 łyżki	124.6
truskawki świeże lub mrożone	140	10-14 sztuk	39.2
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Suma:	199		177.6

Kolacja - Sałatka jarzynowa

Jarzyny ugotować i pokroić w kostkę. Wymieszać z pokrojonym ogórkiem i jabłkiem, dodać majonez i jogurt.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	50	2 kromki	110.5
marchew	100		27.0
pietruszka, korzeń	27	mała sztuka	10.3
grozek zielony	20	mała porcja	15.0
ziemniaki	100		77.0

seler korzeniowy	60		12.6
jabłko	100	mała sztuka	46.0
ogórek kwaszony	60		6.6
majonez domowy	10	łyżeczka	71.4
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Suma:	550		390.2



Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	360	412	503.9
drugie śniadanie	300	329	196.5
obiad	976	1364	735.5
podwieczorek	199	199	177.6
kolacja	550	716	390.2
łącznie	2387	3011	2003.7

Dzień 4

2 200 kcal

Śniadanie - Kanapki z awokado i łososiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
łosoś wędzony	80	-	129.6
awokado	60	-	96.0
papryka czerwona	100	pół średniej sztuki	28.0
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
mało ekstra	3	-	22.1
dżem jagodowy	30	łyżka	45.9
Suma	410	-	599.6

Drugie śniadanie - Serek wiejski z brzoskwinią

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
serek wiejski, lekki	150	opakowanie	127.5
brzoskwinia	150	sztuka	69.0
Suma	300	-	196.5

Obiad - Zupa brokułowo-ziemniaczana

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
ziemniaki	250	2.5 sztuki	192.5
pokrojona włoszczyzna	120	szklanka	30.0
brokuły	500	główka	135.0
olej rzepakowy	20	łyżka	176.8
koperek ogrodowy	5	łyżka	1.3
pestki dyni	20	2 łyżki	111.2
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	1040	-	771.8

Podwieczorek - Jaglanka na wodzie z truskawkami

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kasza jaglana	36	2 łyżki	124.6
truskawki	140	10-14 sztuk	39.2
jogurt naturalny 2%	23	-	13.8
Suma	199	-	177.6

Kolacja - Sałatka jarzynowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
marchew	100	-	27.0
pietruska, korzeń	27	mała sztuka	10.3
groszek zielony	20	mała porcja	15.0
ziemniaki	80	-	61.6
seler korzeniowy	60	-	12.6
jabłko	100	mała sztuka	46.0
ogórek kwaszony	60	-	6.6
majonez domowy	10	łyżeczka	71.4
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Suma	555	-	430.1

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	410	466	599.6
Drugie śniadanie	300	320	196.5
Obiad	1040	1437	771.8
Podwieczorek	199	199	177.6
Kolacja	555	715	430.1
Łącznie	2504	3137	2175.6

Dzień 4

2 400 kcal

Śniadanie - Kanapki z awokado i łososiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
łosoś wędzony	90	-	145.8
awokado	70	-	112.0
papryka czerwona	100	pół średniej sztuki	28.0
sałata masłowa	12	4 mniejsze liście	1.7
mało ekstra	3	-	22.1
dżem jagodowy	35	łyżka	53.6
Suma	435	-	639.5

Drugie śniadanie - Serek wiejski z brzoskwinią

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
serek wiejski, lekki	150	opakowanie	127.5
brzoskwinia	170	sztuka	78.2
Suma	320	-	205.7

Obiad - Zupa brokułowo-ziemniaczana

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
ziemniaki	280	2.8 sztuki	215.6
włoszczyzna krojona	120	szklanka	30.0
brokuły	500	główka	135.0
olej rzepakowy	25	2.5 łyżki	221.0
koperek ogrodowy	5	łyżka	1.3
pestki dyni	20	2.5 łyżki	111.2
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	1075	-	839.1

Podwieczorek - Jaglanka na wodzie z truskawkami

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kasza jaglana	36	2 łyżki	124.6
truskawki	140	10-14 sztuk	39.2
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Suma	199	-	177.6

Kolacja - Sałatka jarzynowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
marchew	100	-	27.0
pietruska, korzeń	27	mała sztuka	10.3
groszek zielony	30	mała porcja	22.5
ziemniaki	100	-	77.0
seler korzeniowy	70	-	14.7
jabłko	120	mała sztuka	55.2
ogórek kwaszony	70	-	7.7
majonez domowy	10	łyżeczka	71.4
jogurt naturalny 2%	46	2 łyżki	27.6
Suma	648	-	479.2

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	435	496	639.5
Drugie śniadanie	320	343	205.7
Obiad	1075	1480	839.1
Podwieczorek	199	199	177.6
Kolacja	648	834	479.2
Łącznie	2677	3352	2341.1



Dzień 5

2 000 kcal

Śniadanie - Owsianka szarlotkowa

Jabłka i orzechy pokroić i wrzucić do owsianki w połowie gotowania. Na koniec dodać jogurt, płatki migdałów oraz miód i wymieszać.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
płatki owsiane	50		183.0
jabłko	240	średnia sztuka	110.4
len, nasiona	6	łyżeczka	30.0
orzechy włoskie	12	3 sztuki	77.4
mleko 2%	250	szklanka	127.5
Suma:	558		528.3

Drugie śniadanie - Kanapki z serkiem fromage

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	50	2 kromki	110.5
serek naturalny typu fromage	20		75.8
pomidor	80	pół sztuki	12.0
szczypiorek	3	łyżeczka	0.9
Suma:	153		199.2



Obiad - Zupa z cieciorki

Czosnek drobno posiekaj, lekko podsmaż w rondelku na odrobinie oliwy, dodaj gałązkę rozmarynu i pomidory. Gotuj przez 10-15 minut. Dodaj bulion, odcedzoną ciecierzycę (namoczoną przez noc i ugotowaną lub gotowej z puszki) i posiekaną natkę pietruszki. Zupę gotuj jeszcze przez 5 minut. Dopraw solą i pierzem. Wyjmij rozmaryn, połowę zupy zmiksuj i wymieszaj z jej pozostałością. Podawaj z ugotowanym al dente makaronem.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
wywar jarzynowy	180		73.3
olej rzepakowy	12	1.5 łyżki	106.1
pomidory	220		33.0
cieciorka (ciecierzyca) gotowana bez soli	130		213.2
czosnek	4	mały ząbek	5.8
natka pietruszki	9	1.5 łyżeczki	3.7
rozmaryn świeży	3		3.9
makaron pełnoziarnisty	49	porcja	158.8
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	799		722.8



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.



Podwieczorek - Koktajl bananowo-kakaowy

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kefir 2%	200	kubek	102.0
banan	60	pół średniej szt.	57.0
kakao 16%	5	łyżeczka	22.4
Suma:	265		181.4



Kolacja - Kasza warzywna

Kaszę ugotuj (dokładnie opłucz w gorącej i zimnej wodzie przed gotowaniem). Warzywa zetrzyj na tarce, podduś krótko na oleju z wodą, dodaj kurczaka pokrojonego w cienkie paski i gotuj do miękkości doprawiając do smaku.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kasza jaglana	60		207.6
marchew	110	średnia sztuka	29.7
pietruszka, korzeń	30	mała sztuka	11.4
cukinia	225	mniejsza sztuka	33.8
olej rzepakowy	5	łyżeczka	44.2
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	70	mała porcja	69.3
Suma:	500		396.0

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	558	662	528.3
drugie śniadanie	153	156	199.2
obiad	732	799	722.8
podwieczorek	265	300	181.4
kolacja	500	585	396.0
łącznie	2208	2502	2027.7

Dzień 5

2 200 kcal

Śniadanie - Owsianka szarlotkowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
płatki owsiane	60	-	219.6
jabłko	250	średnia sztuka	115.0
len, nasiona	6	łyżeczka	30.0
orzechy włoskie	12	3 sztuki	77.4
mleko 2%	250	szklanka	127.5
Suma	578	-	569.5

Dругie śniadanie - Kanapki z serkiem fromage

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	50	2 kromki	110.5
serek fromage	20	-	75.8
pomidor	80	pół sztuki	12.0
szczypiorek	3	łyżeczka	0.9
Suma	153	-	199.2

Obiad - Zupa z ciecioriki

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
wywar jarzynowy	200	-	81.4
olej rzepakowy	16	2 łyżki	141.4
pomidor	220	-	33.0
cieciorka	150	-	246.0
czosnek	5	średni ząbek	7.3
natka pietruszki	9	1.5 łyżeczki	3.7
rozmaryn świeży	3	-	3.9
makaron pełnoziarnisty	60	-	194.4
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	788	-	836.1

Podwieczorek - Koktajl bananowo-kakaowy

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kefir 2%	250	kubek	127.5
banan	65	pół średniej sztuki	61.8
kakao 16%	5	łyżeczka	22.4
Suma	320	-	211.7

Kolacja - Kasza warzywna

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kasza jaglana	65	-	224.9
marchew	110	średnia sztuka	29.7
pietruska, korzeń	30	mała sztuka	11.4
cukinia	225	mniejsza sztuka	33.8
olej rzepakowy	5	łyżeczka	44.2
mięso z piersi kurczaka	70	mała porcja	69.3
Suma	505	-	413.3

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	578	685	569.5
Drugie śniadanie	153	156	199.2
Obiad	788	861	836.1
Podwieczorek	320	358	211.7
Kolacja	505	590	413.3
Łącznie	2344	2650	2229.8

Dzień 5

2 400 kcal

Śniadanie - Owsianka szarlotkowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
płatki owsiane	60	-	219.6
jabłko	280	średnia sztuka	128.8
len, nasiona	12	łyżka	60.0
orzechy włoskie	12	3 sztuki	77.4
mleko 2%	250	szklanka	127.5
Suma	614	-	613.3

Dругie śniadanie - Kanapki z serkiem fromage

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	50	2 kromki	110.5
serek fromage	20	-	75.8
pomidor	80	pół sztuki	12.0
szczypiorek	3	łyżeczka	0.9
Suma	153	-	199.2

Obiad - Zupa z ciecioriki

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
wywar jarzynowy	200	-	81.4
olej rzepakowy	20	2 łyżki	176.8
pomidor	220	-	33.0
cieciorka	160	-	262.4
czosnek	5	średni ząbek	7.3
natka pietruszki	9	1.5 łyżeczki	3.7
rozmaryn świeży	3	-	3.9
makaron pełnoziarnisty	70	-	226.8
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	812	-	920.3

Podwieczorek - Koktajl bananowo-kakaowy

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kefir 2%	250	kubek	127.5
banan	80	mała sztuka	76.0
kakao 16%	5	łyżeczka	22.4
Suma	335	-	225.9

Kolacja - Kasza warzywna

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
kasza jaglana	65	-	224.9
marchew	110	średnia sztuka	29.7
pietruska, korzeń	30	mała sztuka	11.4
cukinia	230	mniejsza sztuka	34.5
olej rzepakowy	5	łyżeczka	44.2
mięso z piersi kurczaka	100	mała porcja	99.0
Suma	540	-	443.7

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	614	733	613.3
Drugie śniadanie	153	156	199.2
Obiad	812	885	920.3
Podwieczorek	335	382	225.9
Kolacja	540	625	443.7
Łącznie	2454	2781	2402.4



Dzień 6

2 000 kcal

Śniadanie - Pasta z buraków i czosnku

Buraka oraz czosnek połów na osobnym kawałku folii aluminiowej, posmaruj oliwą, posyp tymiankiem oraz pieprzem. Ściśle owiń folią, włóż warzywa do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piecz do miękkości. Burak będzie się piekł około 1 godziny, natomiast czosnek około 25 minut (ma być w środku mięciutki, kremowy). Miękkość buraka możesz łatwo sprawdzić przy pomocy wykałaczki lub patyczka do szaszłyków. Upieczone warzywa ostudź i obierz. Fetę, pokrojone na kawałki buraki oraz wyciśnięte ząbki czosnku zblenduj. Możesz doprawić całość pieprzem kajeńskim lub czarnym. Sól nie jest potrzebna, gdyż feta jest słona. Gotową pastę przechowuj w lodówce.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
ser typu feta	15	0.15 pół kostki	32.3
oliwa z oliwek extra virgin	5	łyżeczka	44.1
burak	120	pół średniej sztuki	45.6

czosnek	6	pół średniego ząbka	8.8
jaja kurze całe	60	sztuka (kl. wago- wa L)	83.4
szczypiorek	8	łyżka	2.3
Suma:	314		437.5



Drugie śniadanie - Jogurt z gruszką

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jogurt naturalny 2%	180	kubek	108.0
gruszka	150	średnia sztuka konferencja	81.0
płatki owsiane (górskie, błyskawiczne)	3	łyżeczka	11.0
Suma:	238		200.0



Obiad - Zupa jarzynowa i naleśniki razowe

Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem: Zagotuj wodę, obierz ziemniaki, pokrój w kosteczkę. Gotuj przez ok.10 minut, a następnie dodaj mrożoną mieszankę zupy jesiennej i gotuj do miękkości. Dodaj olej, dopraw solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami. Posyp pokrojonym koperkiem.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
zupa jarzynowa, mrożona	150		33.0
woda	166		0.0
ziemniaki	100		77.0
olej rzepakowy	5	łyżeczka	44.2
koperek ogrodowy	5	2/3 łyżki	1.3
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	426		208.5



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.

Naleśniki razowe: Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki. Wodę dolewaj w zależności od pożądanej konsystencji.

Smaż bez tłuszczu na patelni ceramicznej lub specjalnej, przeznaczonej do naleśników. Można przed smażeniem posmarować patelnię ręcznikiem papierowym nasączonym tłuszczem.

Ser twarogowy zmiksuj lub rozgnieć widelcem z jogurtem dodając dżem. Posmaruj naleśniki i zwiń.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jaja kurze	48	sztuka	66.7
mleko 2%	76	0.3 szklanki	38.8
woda	56	0.26 szklanki	0.0
mąka pszenna, typ 1850	40	0.3 szklanki	123.6
mąka żytnia, typ 2000	20	0.3 pół szklanki	60.2
olej rzepakowy	2	0.3 łyżeczki	17.7
truskawkowy, niskosłodzony	75	2.5 łyżki	114.8
ser twarogowy półtłusty	50		66.5
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Suma:	390		502.1

Podwieczorek - Kisiel Iniany

Ugotuj siemię lniane w 2 szklankach wody, a gdy zacznie gęstnieć, dodaj pokrojone truskawki i przez chwilę gotuj mieszając.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
truskawki	300		84.0
len, nasiona	20	2 łyżki	100.0
Suma:	320		184.0

Kolacja - Kanapki z serem, serkiem fromage oraz pomidorem

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
ser edamski tłusty	40	2 plastry	125.2
masło ekstra	6		44.1
pomidor	170	sztuka	25.5
serek naturalny typu fromage	10		37.9
Suma:	301		398.5

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	314	365	437.5
drugie śniadanie	333	380	200.0
obiad	941	981	782.6
podwieczorek	320	333	184.0
kolacja	301	311	398.5
łącznie	2209	2370	2002.6

Dzień 6

2 200 kcal

Śniadanie - Pasta z buraków

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
ser typu feta	20	0,2 pół kostki	43.0
oliwa z oliwek	10	łyżka	88.2
burak	192	mała sztuka	73.0
czosnek	10	mały ząbek	14.6
jaja kurcze	60	1 sztuka L	83.4
szcypiorek	8	łyżka	2.3
Suma	425	-	580.8

Drugie śniadanie - Jogurt z gruszką

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jogurt naturalny 2%	180	kubek	108.0
gruszka	180	średnia sztuka	97.2
płatki owsiane	4	łyżeczka	14.6
Suma	364	-	219.8

Obiad - Zupa jarzynowa i naleśniki

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
zupa jarzynowa mrożona	150	-	33.0
woda	166	-	0.0
ziemniaki	140	-	107.8
olej rzepakowy	5	łyżka	44.2
koperek ogrodowy	5	2/3 łyżki	1.3
Suma	466	-	186.3

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jaja kurze	48	sztuka	66.7
mleko 2%	76	0.3 szklanki	38.8
woda	65	0.3 szklanki	0.0
mąka pszenna 1850	40	0.3 szklanki	123.6
mąka żytnia 2000	20	0.3 pół szklanki	60.2
olej rzepakowy	2	0.3 łyżeczki	17.7
dżem truskawkowy	75	2.5 łyżki	114.8
ser twarogowy półtł.	50	-	66.5
jogurt naturalny 2%	23	łyżka	13.8
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	524	-	627.1

Podwieczorek - Kisiel Iniany

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
truskawki	300	-	84.0
len, nasiona	20	2 łyżki	100.0
Suma	320	-	184.0

Kolacja - Kanapki z serem i serkiem fromage

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	75	3 kromki	165.8
ser edamski	40	2 plasterki	125.2
masło ekstra	6	-	44.1
pomidor	200	sztuka	30.0
serek typu fromage	10	-	37.9
Suma	331	-	403.0

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	425	500	580.8
Drugie śniadanie	364	421	219.8
Obiad	990	1044	813.4
Podwieczorek	320	333	184.0
Kolacja	331	342	403.0
Łącznie	2430	2640	2201.0

Dzień 6

2 400 kcal

Śniadanie - Pasta z buraków

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	125	5 kromek	276.3
ser typu feta	30	0,3 pół kostki	64.5
oliwa z oliwek	10	łyżka	88.2
burak	200	mała sztuka	76.0
czosnek	10	mały ząbek	14.6
jaja kurze	60	1 sztuka (L)	83.4
szczypiorek	8	łyżka	2.3
Suma	443	-	605.3

Drugie śniadanie - Jogurt z gruszką

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jogurt naturalny 2%	200	kubek	120.0
gruszka	185	średnia sztuka	99.9
płatki owsiane	5	łyżeczka	18.3
Suma	390	-	238.2

Obiad - Zupa jarzynowa i naleśniki

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
zupa jarzynowa	170	-	37.4
woda	166	-	0.0
ziemniaki	150	-	115.5
olej rzepakowy	5	łyżka	44.2
koperek ogrodowy	5	2/3 łyżki	1.3
Suma	496	-	198.4

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
jaja kurze	50	sztuka	69.5
mleko 2%	88	0.35 szklanki	44.9
woda	76	0.35 szklanki	0.0
mąka pszenna 1850	47	0.35 szklanki	145.2
mąka żytnia 2000	23	0.35 pół szklanki	69.2
olej rzepakowy	2	0.35 łyżeczki	17.7
dżem truskawkowy	80	2.5 łyżki	122.4
ser twarogowy półttu.	60	-	79.8
jogurt naturalny 2%	46	łyżka	27.6
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	597	-	701.3

Podwieczorek - Kisiel Iniany

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
truskawki	320	-	89.6
len, nasiona	25	2 łyżki	125.0
Suma	345	-	214.6

Kolacja - Kanapki z serem i serkiem fromage

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
chleb graham	100	4 kromki	221.0
ser edamski	40	2 plasterki	125.2
masło ekstra	6	-	44.1
pomidor	200	sztuka	30.0
serek typu fromage	15	-	56.9
Suma	361	-	477.2

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	443	521	605.3
Drugie śniadanie	390	448	238.2
Obiad	1093	1150	899.7
Podwieczorek	345	358	214.6
Kolacja	361	272	477.2
Łącznie	2632	2849	2435.0



Dzień 7

2 000 kcal

Śniadanie - Owsianka z morelami i jabłkiem

Płatki ugotuj na wodzie, w trakcie dodając pokrojone jabłko. Morele sparz wrzątkiem, pokrój w paski lub kostkę, następnie rozdrobnij orzechy. Tuż przed podaniem dodaj jogurt.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
płatki owsiane	50		183.0
morele, suszone	70	7 sztuk	198.8
orzechy włoskie	8	2 sztuki	51.6
jogurt naturalny 2%	46	2 łyżki	27.6
jabłko	263	duża sztuka	121.0
Suma:	437		582.0

Drugie śniadanie - Sałatka z kaszą i bakłażanem

Bakłażana pokrój w kostkę, obsyp obficie solą i odstaw na 15 minut aż puści sok. Następnie optucz warzywo pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Ułóż na mocno rozgrzanej patelni, (np. grillowej) dopraw solą i podsmażaj/grilluj przez około 5-7 minut z każdej strony, aż zmiękną i zbrązowieją. W międzyczasie kaszę jaglaną przelej na przemian wrzątkiem i zimną wodą, po czym zalej wrzącym bulionem i gotuj pod przykryciem około 15 minut. Bakłażany skrop sokiem z cytryny. Kaszę wymieszaj z oliwą i miętą, następnie dodaj bakłażany, ser i pomidorki. Dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem i wymieszaj. Sałatkę podawaj na ciepło lub ostudzoną.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
wywar jarzynowy	75		30.5
kasza jaglana	20		69.2
bakłażan	60		12.6
oliwa z oliwek	5	łyżeczka	44.1
pomidor	70	mała sztuka	10.5
ser typu feta	10	5 kosteczek	21.5
sok ze świeżej cytryny	20		4.4
mięta zielona, świeża	5		2.2
Suma:	265		195.0



Obiad - Dorsz z cukinią

Cukinię ugotuj z obranym ze skórki i pokrojonym pomidorem, dodając olej rzepakowy. Do ugotowanych ziemniaków dodaj mleko i ubij na puree. Dorsza z dodatkiem pietruszki upiecz w folii.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
pietruszka, liście	4	łyżka	1.6
dorsz, świeży, filet bez skóry	220	porcja	154.0
cukinia	230	mniejsza sztuka	34.5
pomidor	180	sztuka	27.0
olej rzepakowy	15	łyżka	132.6
mleko 2%	100		51.0
ziemniaki	270		207.9
+ Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma:	1144		733.6



Souvenaid podać można jako schłodzony deser po obiedzie lub przekąskę pomiędzy daniami.

Podwieczerek - Sok marchwiowy

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
sok marchwiowy	250		107.5
Suma:	250		107.5

Kolacja - Sałatka brokułowa z fetą

Brokuła ugotuj i podziel na różyczki (możesz to zrobić również przed gotowaniem). Majonez wymieszaj z jogurtem dodając czosnek i świeżo mielony pieprz. Uprażony na suchej patelni słończnik oraz pokrojoną fetę dodaj do brokuła. Polej sosem i wymieszaj.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
brokuły	190		51.3
jogurt naturalny 2%	40	2 łyżki	24.0
majonez domowy	20	1 łyżka	142.8
słończnik, nasiona prażone bez soli	5		29.1
ser typu feta	20		35.2

czosnek	4	pół ząbka	5.8
chleb graham	50	2 kromki	110.5
Suma:	329		398.7

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	energia [kcal]
śniadanie	437	544	582.0
drugie śniadanie	265	312	195.0
obiad	1144	1275	733.6
podwieczorek	250	250	107.5
kolacja	329	451	398.7
łącznie	2425	2832	2016.8

Dzień 7

2 200 kcal

Śniadanie - Owsianka z morelami i jabłkiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
płatki owsiane	60	-	219.6
morele, suszone	70	7 sztuk	198.8
orzechy włoskie	8	2 sztuki	51.6
jogurt naturalny 2%	69	3 łyżki	41.4
jabłko	280	duża sztuka	128.8
Suma	487	-	640.2

Drugie śniadanie - Sałatka z kaszą i bakłażanem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
wywar jarzynowy	75	-	30.5
kasza jaglana	25	-	86.5
bakłażan	70	-	14.7
oliwa z oliwek	5	łyżeczka	44.1
pomidor	80	mała sztuka	12.0
ser typu feta	10	5 kosteczek	21.5
sok z cytryny	25	-	5.5
mięta zielona	5	-	2.2
Suma	295	-	217.0

Obiad - Dorsz z cukinią

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
pietruszka, liście	4	łyżka	1.6
dorsz filet	230	porcja	161.0
cukinia	230	mniejsza sztuka	34.5
pomidor	200	sztuka	30.0
olej rzepakowy	20	2 łyżki	176.8
mleko spożywcze 2%	100	-	51.0
ziemniaki	270	-	207.9
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	1179	-	787.8

Podwieczorek - Sok marchwiowy

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
sok marchwiowy	300	-	129.0
Suma	300	-	129.0

Kolacja - Sałatka brokułowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
brokuły	200	-	54.0
jogurt naturalny 2%	40	2 łyżki	24.0
majonez domowy	20	1 łyżka	142.8
słonecznik, nasiona	5	-	29.1
ser typu feta	20	-	35.2
czosnek	4	pół ząbka	5.8
chleb graham	50	-	110.5
Suma	339	-	438.2

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	487	601	640.2
Drugie śniadanie	295	344	217.0
Obiad	1179	1311	787.8
Podwieczorek	300	300	129.0
Kolacja	339	468	401.4
Łącznie	2600	3024	2175.4

Dzień 7

2 400 kcal

Śniadanie - Owsianka z morelami i jabłkiem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
płatki owsiane	60	-	219.6
morele, suszone	80	8 sztuk	227.2
orzechy włoskie	8	2 sztuki	51.6
jogurt naturalny 2%	92	4 łyżki	55.2
jabłko	300	duża sztuka	138.0
Suma	540	-	691.6

Drugie śniadanie - Sałatka z kaszą i bakłażanem

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
wywar jarzynowy	75	-	30.5
kasza jaglana	30	-	103.8
bakłażan	65	-	13.7
oliwa z oliwek	5	łyżeczka	44.1
pomidor	100	mała sztuka	15.0
ser typu feta	12	6 kosteczek	25.8
sok z cytryny	25	-	5.5
mięta zielona	5	-	2.2
Suma	317	-	240.6

Obiad - Dorsz z cukinią

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
pietruszka, liście	4	łyżka	1.6
dorsz filet	250	porcja	175.0
cukinia	230	mniejsza sztuka	34.5
pomidor	200	sztuka	30.0
olej rzepakowy	25	2.5 łyżki	221.0
mleko spożywcze 2%	130	-	66.3
ziemniaki	300	-	231.0
Souvenaid	125	butelka	125.0
Suma	1264	-	884.4

Podwieczorek - Sok marchwiowy

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
sok marchwiowy	330	-	141.9
Suma	330	-	141.9

Kolacja - Sałatka brokułowa

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]
brokuły	250	2 łyżki	67.5
jogurt naturalny 2%	40	łyżka	24.0
majonez domowy	20	-	142.8
stonecznik, nasiona	5	-	29.1
ser typu feta	20	-	35.2
czosnek	8	ząbek	11.7
chleb graham	75	3 kromki	165.8
Suma	418	-	476.1

Suma

Produkt lub potrawa	Waga [g]	Waga rynkowa [g]	Energia [kcal]
Śniadanie	540	661	691.6
Drugie śniadanie	317	366	240.6
Obiad	1264	1406	884.4
Podwieczorek	330	330	141.9
Kolacja	418	579	476.1
łącznie	2869	3342	2434.6



NUTRICIA
Souvenaid



Nowe podejście do terapii pacjentów z wczesnymi objawami choroby Alzheimera

Souvenaid jest preparatem, który zawiera unikatową kombinację składników odżywczych, dzięki czemu wspomaga tworzenie nowych połączeń synaptycznych w mózgu. Souvenaid jest przeznaczony do codziennego stosowania, a jego jedna dawka zawiera odpowiednią ilość składników odżywczych.

Aby zamówić preparat Souvenaid, odwiedź stronę www.souvenaid.pl

Souvenaid to dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania na wczesnym etapie choroby Alzheimera. Stosować pod nadzorem lekarza.



Serwis Konsumentcki:
infolinia: (22) 55 00 155
e-mail: serwis@nutriciamedyczna.pl

Oplata za połączenie zgodna z taryfą operatora.
Serwis Konsumentcki czynny od poniedziałku do
piątku w godz. 9.00 - 17.00

Souvenaid to dietetyczny
środek spożywczy specjalnego
przeznaczenia medycznego do
stosowania na wczesnym etapie
choroby Alzheimer. Stosować pod
nadzorem lekarza.

