

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA PACJENTA POUDAROWEGO Z NADCIŚNIENIEM



DLAUMYSLU.PL

WERSJA MIĘSNA

ŚNIADANIE

Omlet szpinakowy

Składniki:

- jaja – 168 g (3 sztuki)
- pomidor – 120 g (1 sztuka)
- chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- szpinak – 50 g (2 garście)
- masło – 10 g (2 łyżeczki)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- sól biała – 1 g (szczypta)

Karotenowy sok

Składniki:

- pomarańcza – 200 g (1 sztuka)
- marchew – 90 g (2 sztuki)
- ananas – 80 g (1 plaster)

Wartość energetyczna: 657,8 kcal

Przygotowanie:

1. Szpinak dokładnie umyj i osusz.
2. Na patelni rozpuść masło i dodaj szpinak i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż przez około 3 min.
3. Jajka roztrzep z solą oraz pieprzem i wlej na patelnię do szpinaku.
4. Smaż z dwóch stron, aż omlet się zetnie.
5. Z pieczywa i pomidora zrób kanapki z odrobiną masła.

Przygotowanie:

1. Pomarańczę i marchew obierz.
2. Ze wszystkich owoców wyciśnij sok w sokowirówce.

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt z granolą i gruszką

Składniki:

- jogurt naturalny – 180 g (9 łyżek)
- gruszka – 65 g (1/2 sztuki)
- granola – 20 g (2 łyżki)

Wartość energetyczna: 243,5 kcal

Przygotowanie:

1. Gruszkę umyj i pokrój na małe kawałki.
2. Jogurt wymieszaj z granolą i pokrojoną gruszką.

OBIAD

Łosoś z batatami i kapustą kiszoną

Składniki:

- bataty – 200 g (1 sztuka)
- kapusta kiszona – 110 g (1 szklanka)
- łosoś świeży – 100 g
- papryka czerwona – 70 g (1/2 sztuki)
- marchew – 50 g (1 większa sztuka)
- jabłko – 50 g (1/3 sztuki)
- oliwa z oliwek – 5 g (1/2 łyżki)

Przygotowanie:

1. Łososia oprósz solą i pieprzem.
2. Bataty umyj, osusz i pokrój w plasterki lub słupki.
3. Rozgrzej piekarnik do 220 °C i piecz bataty razem z łososiem przez około 20 min.
4. Kapustę opłucz na sitku i posiekaj. Dodaj starte marchew oraz jabłko i paprykę. Polej oliwą z oliwek i wymieszaj.
5. Łososia i bataty podawaj z surówką z kapusty.

Zupa krem z dyni z sezamem

Składniki:

- dynia – 200 g
- pietruszka (liście) – 12 g (2 łyżeczki)
- sezam – 10 g (1 łyżka)
- pieprz czarny mielony – 1 g (1 szczypta)
- curry – 1 g (1 szczypta)

Wartość energetyczna: 643,7 kcal

Przygotowanie:

1. Dynię obierz, pokrój w drobną kostkę i przełóż do garnka.
2. Dodaj szklankę wody, zagotuj i dodaj wszystkie przyprawy.
3. Zblenduj zupę.
4. Posyp sezamem i udekoruj natką pietruszki.

PODWIECZOREK

Jajka na twardo z hummusem

Składniki:

- jaja gotowane – 100 g (2 sztuki)
- szynka z piersi kurczaka – 45 g (3 plasterki)
- hummus klasyczny – 20 g (2 łyżeczki)
- sałata – 20 g (4 liście)
- szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)

Wartość energetyczna: 270,3 kcal

Przygotowanie:

1. Wędlinę pokrój w kostkę, szczypiorek posiekaj.
2. Wymieszaj wędlinę z hummusem i szczypiorkiem.
3. Przekrój jaja na pół i nałóż na każdą połówkę masę hummusową.
4. Na talerzu ułóż sałatę, a na niej jajka.

KOLACJA

Sałatka z orzechami i dressingiem z awokado

Składniki:

- kapusta pekińska – 150 g (3 liście)
- brzoskwinia – 85 g (1 sztuka)
- papryka czerwona – 75 g (½ sztuki)
- awokado – 70 g (½ sztuki)
- soczewica czerwona (ugotowana) – 60 g (3 łyżki)
- rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
- koper ogrodowy – 16 g (2 łyżki)
- orzechy laskowe – 15 g (1 łyżka)
- sok z limonki – 6 g (1 łyżka)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)

Wartość energetyczna: 400,8 kcal

Przygotowanie:

1. Rozgnieć widelcem dojrzałe awokado razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z limonki i przypraw do smaku.
2. Pokrój pozostałe składniki.
3. Wymieszaj wszystko razem.

Podsumowanie:

Wartość energetyczna: 2216 kcal

Białko: 109,4 g | Tłuszcze: 101,3 g | Węglowodany: 183,7 g | Błonnik: 57,1 g

WERSJA WEGETARIAŃSKA

ŚNIADANIE

Nocna owsianka z nektarynką i malinami

Składniki:

- sojowy skyr waniliowy – 200 g (½ opakowania)
- maliny – 120 g (2 garście)
- nektarynka – 100 g (1 sztuka)
- płatki owsiane – 60 g (6 łyżek)
- nasiona słonecznika – 10 g (1 łyżka)
- masło orzechowe – 7,5 g (½ łyżeczki)
- nasiona chia – 5 g (1 łyżeczka)
- sok z limonki – 3 g (½ łyżki)
- cynamon – 1 g (½ łyżeczki)

Wartość energetyczna: 609,4 kcal

DRUGIE ŚNIADANIE

Tofu z pieczonymi warzywami i komosą

Składniki:

- tofu naturalne – 50 g
- cukinia – 50 g (½ sztuki)
- bakłażan – 50 g (½ sztuki)
- komosa ryżowa – 42 g (3 łyżki)
- szpinak – 25 g (1 garść)
- syrop z agawy – 10 g (¾ łyżki)
- rozmaryn – 4 g (1 łyżeczka)
- ocet balsamiczny – 3 g (1 łyżeczka)
- kurkuma – 2 g (⅔ łyżeczki)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- sól biała – 1 g (szczypta)

Wartość energetyczna: 301,5 kcal

Przygotowanie:

1. Wieczór wcześniej płatki owsiane i nasiona chia zalej wrzątkiem (80 ml) i odstaw na całą noc (lub na minimum 30 min).
2. Rano drobno posiekaj nektarynkę, dodaj do płatków razem z cynamonem, sokiem z limonki i nasionami słonecznika.
3. Podaj ze skyrem, malinami i masłem orzechowym.

Przygotowanie:

1. Piekarnik nagrzej do 200 °C.
2. Cukinię i bakłażana pokrój w plastry, dopraw pieprzem i rozmarynem oraz kurkumą.
3. Tofu pokrój na kawałki i zamarynuj w syropie w agawie z odrobiną wody.
4. Cukinię i bakłażana ułóż na blaszce (wyłożonej papierem do pieczenia).
5. Wstaw do piekarnika i piecz do miękkości przez ok. 20 min. W połowie pieczenia przemieszaj i dodaj kawałki tofu.
6. Komosę wsyp do małego garnka, wlej ¾ szklanki wody, odrobinę soli. Gotuj pod przykryciem przez ok. 20 min, aż kasza wchłonie cały płyn.
7. Kaszę wymieszaj z upieczonymi cukinią, bakłażanem, tofu.
8. Dodaj opłukany i osuszony szpinak i wymieszaj raz jeszcze, póki składniki są jeszcze ciepłe.
9. Danie wyłóż na talerz i delikatnie skrop octem balsamicznym.

OBIAD

Bowl z pieczonym kalafiozem, ciecierzycą i komosą

Składniki:

- kalafior – 150 g (½ sztuki)
- ciecierzycy (ugotowana) – 120 g (6 łyżek)
- pomidory koktajlowe – 100 g (5 sztuk)
- komosa ryżowa – 70 g (5 łyżek)
- papryka czerwona – 60 g (½ sztuki)
- ogórek kwaszony – 60 g (1 sztuka)
- pietruszka, liście – 24 g (4 łyżeczki)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)

Przygotowanie:

1. Komosę ugotuj w wodzie w proporcji 1:2.
2. Rozgrzej piekarnik do 200 °C.
3. Kalafiora pokrój na dowolne kawałki i przelóż do miski.
4. Dodaj ciecierzycę, oliwę i przyprawę (paprykęsłodką, wędzoną, pieprz).
5. Wstaw do piekarnika i piecz

- mielona słodka papryka – 1 g (szczypta)
- papryka słodka (mielona, wędzona) – 1 g (szczypta)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- sól morską – 1 g (szczypta)

Wartość energetyczna: 636 kcal

PODWIECZOREK

Koktajl „bomba antyoksydantów”

Składniki:

- jogurt sojowo-migdałowy – 180 g (½ opakowania)
- czarne porzeczki – 100 g (2 garście)
- jagody – 65 g (½ szklanki)
- otręby gryczane – 16 g (2 łyżki)
- nasiona chia – 10 g (2 łyżeczki)

Wartość energetyczna: 292,7 kcal

KOLACJA

Błyskawiczna kolacja dla zabieganych

Składniki:

- włoskie warzywa na patelnię – 200 g
- soczewica czerwona (ugotowana) – 160 g (8 łyżek)
- kuskus – 24 g (2 łyżki)
- masło orzechowe – 15 g (1 łyżeczka)
- sos sojowy ciemny – 5 g (½ łyżki)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)

Wartość energetyczna: 482 kcal

Podsumowanie:

Wartość energetyczna: 2366,2 kcal

Białko: 87,4 g | Tłuszcze: 98,8 g | Węglowodany: 238,8 g | Błonnik: 69,3 g

około 20 min (do czasu, aż kalafior zbrązowieje).

6. Warzywa dowolnie posiekaj.
7. Na talerzu połącz pokrojone warzywa z pieczonym kalafiorom i ciecierzycą.
8. Posyp szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem i posiekaną natką.

Przygotowanie:

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.

Przygotowanie:

1. Warzywa wrzucić na rozgrzaną na patelni oliwę, dopraw według uznania.
2. Kuskus zalej wrzątkiem i przykryj.
3. Z masła orzechowego i sosu sojowego zrób sos.
4. Dorzucić na patelnię ugotowaną soczewicę, kuskus i wymieszać.
5. Wyłożyć danie na talerz i polej sosem.

Pamiętaj!

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozwagi i odpowiedzialności, zwłaszcza jeśli naszym celem jest poprawa stanu zdrowia czy wspieranie procesu rehabilitacji. Każda decyzja dietetyczna powinna być podejmowana w ścisłej współpracy z wykwalifikowanymi specjalistami – lekarzem lub dietetykiem.



DLAUMYSLU.PL

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem? Zajrzyj na stronę:

malinowskadietetyk.pl