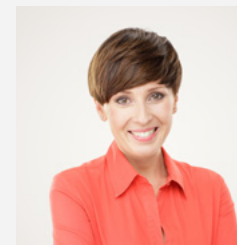




Tygodniowy jadłospis

dla osób dbających o poziom cholesterolu



Opracowała
Agnieszka Piskala-Topczewska
dietetyk



I Śniadanie:

Omlet z wędliną (1 porcja)

II Śniadanie:

150ml jogurtu naturalnego

garść suszonych żurawin lub rodzynek

Obiad:

Zupa pomidorowa z orzechami i dzikim ryżem (1 porcja)

Podwieczorek:

Banan (1 sztuka)

Kolacja:

Sałatka z tuńczykiem (1 porcja)

2 kromki chleba ze słonecznikiem

250 ml soku pomarańczowego

I Śniadanie:

2 kromki pieczywa pełnoziarnistego + 2 plasterki
polędwicy drobiowej z 2 plasterkami pomidora
filiżanka zielonej herbaty

II Śniadanie:

2 ciasteczka owsiane pełnoziarniste
Szkłanka soku pomarańczowego

Obiad:

Salatka z bakłażanów i pomidorów (1 porcja)

2 średniej wielkości ziemniaki
150g pieczonego filetu z soli
1 jabłko

Podwieczorek:

Porcja kisielu truskawkowego z 2 łyżkami pestek
słonecznika

Kolacja:

Łosoś z rusztu (1 porcja)



*Tygodniowy
jadłospis*

I Śniadanie:

owsianka z ½ szklanki mleka + 2 łyżek płatków owsianych

1 mała grahamka z 2 plasterkami polędwicy

1 pomidor

1 kubek czarnej herbaty

II Śniadanie:

2 kromki pieczywa chrupkiego z serkiem wiejskim

1 pomarańcza

Obiad:

Rosół z groszkiem i pieczarkami (1 porcja)

Papryka faszerowana (1 porcja)

Podwieczorek:

2 kiwi

szklanka wody mineralnej

Kolacja:

30g (przed ugotowaniem) kaszy jaglanej

Gołąbki w sosie pomidorowym (2 sztuki)

herbata bez cukru

I Śniadanie:

2 kromki pieczywa mieszanego posmarowane masłem

1 jajko na twardo

1 łyżka majonezu

1 pomidor

filiżanka kawy

II Śniadanie:

Salatka z mozzarelli (1 porcja)

Obiad:

Kokardki z cukinią (1 porcja)

1 szklanka soku pomarańczowego lub pomidorowego

Podwieczorek:

Baton zbożowy

Kubek herbaty owocowej np. malinowej

Kolacja:

Kasza kuskus z pikantnym sosem warzywnym (1 porcja)

I Śniadanie:

szklanka mleka lub napoju roślinnego z pokrojonym bananem i 3 czubatymi łyżkami musli

II Śniadanie:

1 kromka chleba razowego z plasterkiem szynki gotowanej i kilkoma paskami papryki
szklanka wody mineralnej z sokiem z cytryny

Obiad:

Zupa kukurydziana (1 porcja)

Rolada z indyka z pieczarkami (1 porcja)

3 łyżki kaszy gryczanej (suchej)

1 ogórek kiszony

Podwieczorek:

1 jabłko

Kolacja:

Pasta z makreli (3 łyżki)

1 pomidor

1 kajzerka

herbata bez cukru

I Śniadanie:

3 kromki pieczywa razowego posmarowane masłem

liść sałaty

2 łyżki hummusu

½ pomidora

kubek kawy

II Śniadanie:

Jogurt z owocami (1 porcja)

4 suszone śliwki

szklanka wody mineralnej z sokiem z cytryny

Obiad:

Kurczak po chińsku (1 porcja)

Podwieczorek:

Sałatka z zielonego groszku (1 porcja)

Kolacja:

Sałatka owocowo jogurtowa

I Śniadanie:

jajecznicza z szynką i pomidorem

grahamka

1 mały pomidor

zielona herbata

II Śniadanie:

1 małe opakowanie serka homogenizowanego

3 łyżki otręb pszennych granulowanych

Garść „mieszanki studenckiej”

Obiad:

Salatka ze szpinaku, awokado i pomidorów (1 porcja)

Pół szklanki ugotowanego razowego makaronu

Szklanka soku marchewkowego

Podwieczorek:

2 nektarynki

Kolacja:

Napój bananowo -pomarańczowy (szklanka)





*Tygodniowy
jadłospis*

JAJECZNICA Z SZYNKĄ I POMIDOREM

1 pomidor
1 plaster chudej szynki drobiowej
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 jajko
1 łyżeczka posiekanej pietruszki
1 łyżka mleka 1,5%
sól, pieprz – do smaku

Sposób przyrządzenia:

Pomidor i szynkę pokroić w kostkę, smażyć na patelni teflonowej z oliwą. Dodać rozbeztane jajo z posiekaną pietruszką i mlekiem. Całość doprawić do smaku.



SAŁATKA OWOCOWO-JOGURTOWA

100g ciemnych winogron
2 mandarynki
1 plaster ananasa z puszki
1 łyżeczka soku z cytryny
5 łyżek jogurtu naturalnego
1 łyżeczka cukru waniliowego
cynamon - do smaku

Sposób przyrządzania:

Winogrona przekroić na połówki, mandarynki podzielić na cząstki, ananas pokroić w kostkę. Skropić sokiem z cytryny, połączyć jogurtem naturalnym z cukrem waniliowym i szczyptą cynamonu.

SAŁATKA Z ZIELONEGO GROSZKU

3 łyżki zielonego groszku
1 ugotowane jajko
1 łyżka posiekanego szczypiorku
1 łyżka majonezu
sól, pieprz - do smaku

Sposób przyrządzania:

Zielony groszek odsączyć z zalewy, dodać jajko pokrojone w kostkę, szczypiorek, majonez WINIARY. Doprawić do smaku pieprzem i delikatnie wymieszać.

SAŁATKA Z BAKŁAŻANÓW I POMIDORÓW

(1 porcja)

1/3 małego bakłażana

duży pomidor

1/2 opakowania małego jogurtu
naturalnego

3 łyżki natki pietruszki

koperek

sól, pieprz, tymianek, bazylia

Sposób przyrządzenia:

Warzywa pokroić na małe kawałki, dodać jogurt, posiekaną zieleninę i doprawić solą, pieprzem, tymiankiem, bazylią.



SAŁATKA Z TUŃCZYKA

(1 porcja)

100g tuńczyka z wody
7 łyżek szczypiorku lub 1/2 cebuli
1 pomidor
1 łyżeczka oliwy z oliwek
sól, pieprz - do smaku

Sposób przyrządzania:

Odcedzić tuńczyka i rozgnieść go widelcem. Dodać pokrojony szczypiorek lub poszatowaną cebulę. Pomidora pokroić w kostkę i dodać do tuńczyka. Wymieszać i dodać oliwę, przyprawić solą i pieprzem.

ROSÓŁ Z GROSZKIEM I PIECZARKAMI

(1 porcja)

250 ml gotowego rosółu
1 pieczarka
3 łyżki groszku zielonego mrożonego
pieprz i sól - do smaku

Sposób przyrządzania:

Rosół zagotować, dodać pokrojona w plasterki pieczarkę i groszek. Gotować kilka minut. Serwować z makaronem. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

GOŁĄBK W SOSIE POMIDOROWYM

Sos pomidorowy

2 duże liście kapusty

80g chudego mięsa mielone-
go(wieprzowo - wołowe)

1 jajo

10g bułki tartej

30g ugotowanego na sypko ryżu

sól, pieprz - do smaku

Sposób przyrządzania:

Liście kapusty podgotować, a następnie nadziać farszem przygotowanym z mięsa mielonego, jaja, bułki tartej, ryżu oraz przyprawionego do smaku pieprzem i solą. Piec w brytfannie z dodatkiem oliwy, podać z sosem pomidorowym.



PAPRYKA FASZEROWANA

(1 porcja)

1 papryka
30g ryżu
150g mielonego mięsa
1 łyżka oliwy z oliwek
natka pietruszki
1/2 cebuli
1 łyżka parmezanu
1 szklanka bulionu
Sól, pieprz, papryka słodka - do smaku

Sposób przyrządzania:

Na oliwie podsmażyć mięso z cebulą, dodać ugotowany ryż, natkę, sól, pieprz i paprykę słodką do smaku. Całość wymieszać i nadziać paprykę. Następnie włożyć do garnka podać 1 szklanki bulionu i dusić około 15 minut lub w naczyniu żaroodpornym piec w piekarniku. Na koniec na wierzch posypać łyżką parmezanu.

ROLADA Z INDYKA Z PIECZARKAMI

(1 porcja)

Sos grzybowy
150g piersi z indyka
2 pieczarki
1 cebuli
1 łyżeczka oliwy
przyprawa do indyka

Sposób przyrządzania:

Piersi z indyka rozbić i faszerować pieczarkami pokrojonymi w kostkę i podsmażonymi z cebulą na oliwie z oliwek. Całość doprawić do smaku i zawinąć. Piec posypane przyprawą do indyka, zawinięte w folię w piekarniku. Po upieczeniu polać 1 szklanki sosu grzybowego.

KOKARDKI Z CUKINIĄ

(1 porcja)

opakowania sosu białego

12 łyżki śmietanki 12%

2 małe cukinii

1 cebuli

3 łyżka masła

3 łyżeczka soku z cytryny

240g makaronu kokardki

1 pęczka posiekanej natki pietruszki

przyprawa typu „Ziarenka smaku”

sól - do smaku

Sposób przyrządzania:

Sos przygotować w wodzie i śmietance. Cukinię pokroić w półplasterki, a cebulę posiekać. Cebulę zeszklić na maśle i dodać cukinie. Dusić razem przez około 5 minut. Doprawić Ziarenkami Smaku. Połączyć z sosem. Doprawić sokiem z cytryny. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu i połączyć z sosem. Posypać natką pietruszki. Podawać zaraz po przygotowaniu.



NAPÓJ BANANOWO-POMARAŃCZOWY

1 opakowanie maślanki
1 banan
1 pomarańcza
1 łyżeczka cukru waniliowego
1 łyżeczka cukru

Sposób przyrządzania:

Zmiksować wszystkie składniki do gładkiej konsystencji.

SAŁATKA Z MOZZARELLI

(1 porcja)

1 kulka sera mozzarella
1 duży pomidor
świeża bazylia
2 ząbki czosnku
2 łyżeczki oliwy z oliwek

Sposób przyrządzania:

Ser i pomidory pokroić w plastry, następnie plastry na połówki, położyć na talerzu naprzemiennie. Sos: oliwę zmieszać z ze zmiażdżonym czosnkiem i porwaną bazylią (można doprawić pieprzem). Połączyć ser i pomidory.

ZUPA KUKURYDZIANA

(1 porcja)

1/2 dużej puszki kukurydzy lub 1 mała puszka
(100g)

1/2 małej cebuli

1 ząbek czosnku

1 pomidor

1,5 szklanki bulionu warzywnego

1/2 łyżeczki przecieru pomidorowego (ze słoika)

1/2 łyżeczki kminku

1/2 łyżeczki oleju

papryka w proszku, natka pietruszki - do smaku

Sposób przyrządzania:

Cebulę i czosnek drobno posiekać. Pomidora naciąć, sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Chwilę smażyć razem, następnie zalać bulionem, przyprawić kminkiem, solą i papryką. Dodać odcedzoną kukurydzę. Gotować 10 min. Po zdjęciu z ognia dodać przecier pomidorowy i posypać natką.



SAŁATKA ZE SZPINAKU, AWOKADO I POMIDORÓW

1 awokado
5-6 pomidorków koktajlowych
2 łyżki kruszonych orzechów włoskich
garść liści szpinaku
Sos:
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soku z cytryny
2 łyżeczki miodu

Sposób przyrządzania:

Składniki pokroić, wymieszać i połączyć sosem.

OMLET Z WĘDLINĄ

2 jajka
1 łyżka mąki
1 łyżka mleka 0,5%
woda mineralna gazowana
1 łyżeczka oleju
2-3 plasterki chudej wędliny

Sposób przyrządzania:

Z jajek, mąki, mleka i wody mineralnej zmiksować ciasto o konsystencji gęstej śmietany, dodać pokrojoną w paski wędlinę i usmażyć na patelni wysmarowanej olejem.

ŁOSOŚ Z RUSZTU

(1 porcja)

1 dzwonek łososia

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżka oleju

100g brukselki

50g brązowego ryżu

pieprz i sól - do smaku

Sposób przyrządzenia:

Łososia oprószyć solą, skropić sokiem z cytryny i olejem. Pozostawić na 0,5 godz. Przed pieczeniem oprószyć świeżo zmielonym pieprzem. Piec na ruszcie na folii aluminiowej przez 10 minut. Łososia podawać z brukselką i brązowym ryżem.



PASTA Z MAKRELI

20g chudego twarogu
50g wędzonej makreli
1 łyżeczką posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
sól, pieprz - do smaku

Sposób przyrządzania:

Twaróg zmieszać z wędzoną makrelą, posiekaną pietruszką i koncentratem pomidorowym. Doprawić do smaku.

KURCZAK PO CHIŃSKU

(2 porcje)

1/2 czerwonej papryki
1 łyżeczka Przyprawy do zup, sosów, sałatek
200g piersi z kurczaka
1 łyżeczka „Ziarenek smaku”
1/2 puszki kiełków soi bez zalewy
1 łyżka oleju
1 ząbek czosnku
50g ryżu brązowego
curry, chilli - do smaku

Sposób przyrządzania:

Piersi z kurczaka pokroić w kostkę posypać przyprawą . Paprykę pokroić w paseczki, kiełki odcedzić. Na rozgrzany olej wrzucić zmiążdżony czosnek i kurczaka. Następnie dodać Przyprawę do zup, wrzucić paprykę i kiełki soi. Dodać przyprawy, wymieszać i dusić. Pod koniec duszenia doprawić chilli i curry. Potrawę podawać z ryżem.

ZUPA POMIDOROWA Z ORZECHAMI I DZIKIM RYŻEM

(1 porcja)

150g włoszczyzny

1 mała cebula

1 szklanka soku pomidorowego

3 łyżki startych orzechów włoskich

1 łyżka śmietany 30%

1 łyżka oliwy z oliwek

30g ryżu

tymianek, sól, pieprz, natka pietruszki - do smaku

Sposób przyrządzenia:

Ugotować wywar z włoszczyzny, dodać podduszoną na oliwie cebulę i sok pomidorowy, a następnie starte orzechy włoskie i chwilę gotować. Doprawić do smaku tymiankiem, solą, pieprzem, śmietaną i posypać natką pietruszki. Tak przygotowaną zupę zalać osobno ugotowany ryż.



KASZA KUSKUS Z PIKANTNYM SOSEM WARZYNYM

(2 porcje)

1/3 opakowania kaszy kuskus (100g)

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1/2 czerwonej papryki

1 ząbek czosnku

1/4 cebuli

1/2 cukinii

1 łyżka oleju

1 łyżka startego parmezanu

przyprawa typu „Ziarenka Smaku”

sól, rozmaryn, papryka mielona - do smaku

Sposób przyrządzania:

Kuskus przygotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę oraz czosnek obrać i posiekać. Paprykę pokroić na kawałki, cukinię w plasterki. Na łyżce oleju podsmażyć czosnek oraz cebulę, oprószyć łyżeczką papryki i Ziarenkami Smaku, wymieszać. Dodać paprykę i cukinię. Smażyć 2 min. Zalać koncentratem wymieszanym z 1-2 łyżkami wody, gotować 5 min. Doprawić solą i rozmarynem. Kuskus wymieszać z sosem i łyżką parmezanu.



*Tygodniowy
jadłospis*