

DIETA DLA SERCA

JADŁOSPIS DLA KOBIETY



Publikacja edukacyjna w ramach akcji Serwier dla Serca

www.dbajoserce.pl



Anna, 36 lat
Sekretarka

Odżywiając się racjonalnie zapewniamy sobie nie tylko zdrowie, ale również dobre samopoczucie i atrakcyjny wygląd. Dbając o jakość codziennego menu, możesz minimalizować ryzyko zachorowania na szereg chorób żywieniowo zależnych.

Średnia wartość energetyczna: **1800 kcal**



Dzień 1.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Jogurt naturalny z domowym musli z orzechami, pestkami dyni i suszonymi śliwkami, herbata jaśminowa	Jogurt naturalny Płatki owsiane Otręby pszenne Śliwki suszone Migdały Orzechy włoskie Dynia, pestki Miód naturalny Herbata jaśminowa <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 100px;"> } Musli </div>	1 szklanka 2 płaskie łyżki 1 płaska łyżka 3 sztuki 5 sztuk 2 sztuki 1 płaska łyżka 1 płaska łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Kanapka z szynką i warzywami, jabłko, woda	Chleb żytni jasny Margaryna miękka Sałata Pomidor Szynka Jabłko Woda mineralna	2 kromki 2 płaskie łyżeczki 3 liście 1 średni 2 plasterki 1 średniej wielkości 1 szklanka
Obiad Kapuśniak ze słodkiej kapusty, kasza gryczana z kurczakiem curry, szpinakiem i surówka z marchewki i jabłka, sok grejpfrutowy	Kapuśniak ze słodkiej kapusty Kasza gryczana Kurczak w sosie curry Szpinak z czosnkiem Surówka z marchewki i jabłka Sok grejpfrutowy	1 mały talerz 3 łyżki ugotowanej 1 porcja 3 łyżki 1 średnia marchewka + 1 średnie jabłko 1 szklanka
Podwieczorek Koktajl malinowy, herbata z imbirem	Maliny Maślanka Herbata z imbirem Miód	Garść $\frac{3}{4}$ szklanki 1 szklanka 1 łyżeczka
Kolacja Sałatka warzywna z serkiem twarogowym, tost, woda	Sałatka: Ser twarogowy chudy Papryka żółta Pomidor Ogórek Koperek Olej rzepakowy Przyprawy Tost pełnoziarnisty Woda mineralna	1 plaster $\frac{1}{2}$ małej 1 średni 1 mały 2 łyżki 1 łyżeczka Do smaku 1 kromka 1 szklanka

+ woda mineralna jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 2.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Maślanka z płatkami, borówkami amerykańskimi i orzechami, herbata zielona	Maślanka Płatki owsiane Borówki amerykańskie Migdały Orzechy włoskie Herbata zielona	$\frac{3}{4}$ szklanki 3 płaskie łyżki Garść 5 sztuk 3 sztuki 1 szklanka
Śniadanie II Sałatka warzywna z sosem winegret, chleb żytni, jogurt naturalny, woda	Jogurt naturalny Chleb żytni Sałatka: Sałata Cebula Ogórek zielony Papryka czerwona Papryka zielona Pomidor Sos typu winegret Woda mineralna	1 kubeczek, 150 g 2 kromki Kilka liści $\frac{1}{3}$ średniej $\frac{1}{2}$ sztuki $\frac{1}{3}$ małej $\frac{1}{3}$ małej 1 średni 1 łyżeczka 1 szklanka
Obiad Krem z pomidorów świeżych, łosoś pieczony, ryż brązowy z kalafiozem i surówka z marchewki	Krem z pomidorów Łosoś pieczony w folii Kalafior gotowany Ryż brązowy Surówka z marchewki Woda mineralna	1 mały talerz 1 mała porcja 1 średnia różyczka 3 łyżki 3 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Mleko, jabłko	Mleko chude Jabłko	1 szklanka 1 sztuka
Kolacja Sałatka jarzynowa, grahamka, herbata czerwona	Sałatka: Jarzyny gotowane Kapusta pekińska Koper Jajko oliwa Grahamka Herbata czerwona	3 łyżki 2 łyżki krojonej 1 łyżka posiekanego $\frac{1}{2}$ sztuki 1 łyżeczka $\frac{1}{2}$ sztuki 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 3.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Grahamka z szynką i sałatką, sok pomarańczowy	Grahamka Szynka Margaryna miękka Sałatka: Ser twarogowy chudy Pomidor Szcypiorek Sok pomarańczowy	1 sztuka 1 plaster 1 łyżeczka 1 plaster 1 średni 1 łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Jogurt wiśniowy, gruszka, woda	Jogurt wiśniowy Gruszka Woda	1 kubeczek 1 średniej wielkości 1 szklanka
Obiad Krem z kalafiora, dorsz z ziemniakami w mundurkach i surówką z marchewki i kapusty kwaszonej, herbata malinowa	Krem z kalafiora Dorsz z cebulą i cytryną pieczony w folii Ziemniaki w mundurkach Surówka z marchewki i kapusty kwaszonej Herbata malinowa	1 mały talerz 1 porcja 3 sztuki 3 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Grejfrut, orzechy włoskie, woda	Grejfrut Orzechy włoskie woda	1 sztuka średnia 3 sztuki 1 szklanka
Kolacja Owsianka z jabłkiem i cynamonem, herbata zielona	Mleko chude Płatki owsiane Jabłko Herbata zielona	$\frac{3}{4}$ szklanki 3 płaskie łyżki $\frac{1}{2}$ średniej sztuki 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 4.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Jogurt z płatkami pszennymi, daktylami, orzechami włoskimi i pestkami dyni, herbata zielona z miodem	Jogurt naturalny Płatki pszenne Daktyle Orzechy włoskie Dyń, pestki Miód naturalny Herbata zielona	$\frac{3}{4}$ szklanki 3 płaskie łyżki 3 sztuki 2 sztuki 1 płaska łyżka 1 płaska łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Muffinka wytrawna, sałatka typu greckiego, woda	Muffinka wytrawna Sałatka: Sałata Pomidor Feta Ogórek zielony Olej rzepakowy Woda mineralna	1 mała Kilka liści 1 średni 1 plaster $\frac{1}{2}$ średniego 1 łyżeczka 1 szklanka
Obiad Zupa ogórkowa z ryżem, kurczak w sosie koperkowym z surówką z czerwonej kapusty i kaszą gryczaną, herbata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem Kasza gryczana Kurczak w sosie koperkowym Surówka z kapusty czerwonej Herbata zielona	1 mały talerz 4 łyżki ugotowanej 1 porcja 4 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Granita pomarańczowa, woda	Granita pomarańczowa Sok pomarańczowy Jogurt naturalny Otręby pszenne Woda mineralna	$\frac{3}{4}$ szklanki 3 łyżki 1 łyżka 1 szklanka
Kolacja Sałatka z tortellini, chleb i herbatka aroniowa z miodem	Sałatka włoska z tortellini Chleb żytni Herbata aroniowa Miód	4 łyżki 2 kromki 1 szklanka 1 łyżeczka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 5.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Placuszki owsiane z konfiturą pomarańczową i kiwi, herbatka porzeczkowa	Placuszki owsiane Konfitura pomarańczowa Kiwi Herbata porzeczkowa	3 sztuki 3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
Śniadanie II Kanapki z polędwicą, sałata i ogórkiem, sok marchewkowy	Chleb żytni razowy Margaryna miękka Polędwica sopocka Sałata Ogórek kwaszony Sok marchewkowy bez dodatku cukru	2 kromki 2 płaskie łyżeczki 2 plastry 3 liście 1 sztuka 1 szklanka
Obiad Krem z cebuli, polędwiczka w sosie pieczarkowym z ryżem i surówka z kapusty pekińskiej	Zupa krem z cebuli Mieszanka ryżu białego i dzikiego Polędwiczka w sosie pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki Woda	1 mały talerz 4 łyżki ugotowanego 1 porcja 3 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Pomarańcza, orzechy i mleko	Pomarańcza Orzechy włoskie Mleko chude	1 sztuka 3 sztuki 1 szklanka
Kolacja Kanapki z pastą z makreli, pomidor, herbatka z imbirem i goździkami	Chleb żytni Pasta z makreli Pomidor Herbata z imbirem i goździkami	2 kromki 2 łyżki 1 sztuka 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 6.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Owsianka z truskawkami i migdałami, herbata zielona z miodem	Mleko chude Truskawki (mogą być mrożone) Płatki owsiane Płatki migdałowe (uprażone na suchej patelni) Miód naturalny Herbata zielona	1 szklanka Garść 2 łyżki 1 łyżka 1 łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Kanapki z pieczenią z indyka i warzywami, gruszka, woda	Chleb orkiszowy Margaryna miękka Sałata Papryka czerwona Pieczeń z indyka Gruszka Woda mineralna	2 kromki 2 płaskie łyżeczki 3 liście ½ małej 1 średni plaster 1 średniej wielkości 1 szklanka
Obiad Krem z dyni, kurczak w sosie chrzanowym z pieczonymi ziemniakami i surówka z kapusty kwaszonej	Krem z dyni Kurczak w sosie chrzanowym Surówka z marchewki i kapusty kwaszonej Pieczone ziemniaki Herbata żurawinowa	1 mały talerz 1 porcja 3 łyżki 3 sztuki 1 szklanka
Podwieczorek Jabłko, ciastka owsiane, herbata biała	Jabłko Ciastka owsiane Herbata biała	1 średnia sztuka 2 sztuki 1 szklanka
Kolacja Kanapki z jajkiem, serem żółtym i warzywami, woda	Chleb słonecznikowy Margaryna miękka Jajko Ser żółty Pomidor Ogórek zielony Woda mineralna	2 kromki 2 płaskie łyżeczki 1 sztuka 1 mały plaster 1 średni ½ sztuki 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 7.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Kanapki z pieczonym indykiem, roszką i papryką; ogórek zielony; woda	Grahamka Margaryna miękka Mięso z indyka, upieczone Papryka żółta Roszponka Ogórek, pokrojony w słupki Woda	1 sztuka 2 łyżeczki 2 plasterki 1 sztuka mała Mała garść 1 1/2 sztuki 1 szklanka
Śniadanie II Owsianka na mleku z bananem i suszoną żurawiną; herbata	Mleko spożywcze chude Płatki owsiane Banan Suszona żurawina Herbata jaśminowa	1 szklanka 5 łyżek 1/2 sztuki 2 łyżki 1 szklanka
Obiad Grillowany kurczak, młode ziemniaczki gotowane w mundurkach, kalafior i surówka z kapusty czerwonej, woda	Grillowany kurczak Młode ziemniaki Koperek Kalafior gotowany Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z rodzynkami Woda	1 porcja 4 małe sztuki 1 łyżeczka 1 różyczka 5 łyżek 1 szklanka
Podwieczorek Aksamitny zielony koktajl	Szpinak Jabłko Banan Sok jabłkowy	1 garść 1 sztuka 1 sztuka 1 szklanka
Kolacja Sałatka z łososiem, chleb razowy, kakao	Sałatka z łososiem: Łosoś wędzony Pomidor Ogórek zielony Winogrona Seler naciowy Przyprawy Cytryna Chleb razowy Kakao	Mała porcja 1 średni 1/2 sztuki 5 sztuk 1 łydoga Do smaku Do smaku 2 kromki 1 szklanka

+ woda mineralna jako podstawowy napój w ciągu dnia

