



DIETA DLA SERCA

JADŁOSPIS DLA MĘŻCZYZNY



Publikacja edukacyjna w ramach akcji Serwier dla Serca

www.dbajoserce.pl



Piotr, 40 lat,
Pracownik banku

Niewłaściwie zbilansowana dieta, brak ruchu, pośpiech i codzienny stres mogą przyczyniać się do zwiększenia ryzyka tzw. chorób cywilizacyjnych, a w tym chorób serca i naczyń. Staraj się, aby codziennie na Twoim talerzu znalazły się warzywa i owoce, chude mięsa, ryby, a także produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, które będą stanowiły paliwo energetyczne dla organizmu.

Średnia wartość energetyczna: **2200 kcal**



Dzień 1.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Jogurt naturalny z płatkami i brzoskwinia, herbata jaśminowa	Jogurt naturalny Płatki kukurydziane Brzoskwinia Orzechy włoskie Miód naturalny Herbata jaśminowa	1 szklanka 5 łyżek 1 sztuka 4 sztuki 1 łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Kanapki z polędwicą i warzywami, jabłko, woda	Chleb żytni jasny Margaryna miękka Sałata Pomidor Polędwica Jabłko Woda mineralna	2 kromki 2 łyżeczki 3 liście 1 sztuka 2 plasterki 1 sztuka 1 szklanka
Obiad Kapuśniak ze słodkiej kapusty, kasza gryczana z kurczakiem curry, szpinakiem i surówką 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 duży talerz Kilka łyżek 1 porcja 4 łyżki 4 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Koktajl malinowy, herbata z imbirem	Maliny Maślanka Herbata z imbirem Miód	Garść 1szklanka 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	2 plastry 1/2 sztuki 1 sztuka 1 sztuka 2 łyżki 2 łyżeczki Do smaku 2 kromki 1 szklanka

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



Dzień 2.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Naleśniki z serem i borówkami amerykańskim, herbata zielona	Naleśniki z serem Borówki amerykańskie Herbata zielona	2 sztuki Garść 1 szklanka
Śniadanie II Sałatka jarzynowa z kukurydzą, chleb żytni, jogurt owocowy, woda	Jogurt owocowy Chleb żytni Margaryna miękka Sałatka jarzynowa z kukurydzą Woda mineralna	1 kubeczek 2 kromki 2 łyżeczki Porcja 250 g 1 szklanka
Obiad Krem z zielonego groszku, łosoś pieczony, kasza pęczak z kalafiorom i surówka z cykorii i jabłek	Krem z zielonego groszku Łosoś pieczony w folii Kalafior gotowany Kasza pęczak Surówka z cykorii i jabłek Woda mineralna	1 mały talerz 1 porcja 1 średnia różyczka Kilka łyżek 4 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Mleko, jabłko	Mleko chude Jabłko	1 szklanka 1 sztuka
Kolacja Omlet biszkoptowy ze szpinakiem, pomidor, herbata czerwona	Sałatka: Omlet biszkoptowy ze szpinakiem Pomidory Herbata czerwona	Porcja 150 g 1 sztuka 1 szklanka

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



Dzień 3.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Grahamka z szynką i warzywami, sok pomarańczowy	Grahamka Szynka Margaryna miękka Pomidor Papryka żółta Sok pomarańczowy	2 sztuki 2 plasterki 2 łyżeczki 1 średni 1/4 sztuki 1 szklanka
Śniadanie II Jogurt naturalny, gruszka, woda	Jogurt naturalny Gruszka Woda	1 kubeczek 1 średniej wielkości 1 szklanka
Obiad Zupa jarzynowa, dorsz z ziemniakami w mundurkach i surówką z kapusty kwaszonej, herbata malinowa	Zupa jarzynowa Dorsz z cebulą i cytryną pieczony w folii Ziemniaki w mundurkach Surówka z kapusty kwaszonej Herbata malinowa	1 duży talerz 1 porcja 5 sztuk 3 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Grejpfrut, orzechy włoskie, kakao	Grejpfrut Orzechy włoskie kakao	1 sztuka 5 sztuk 1 szklanka
Kolacja Owsianka z jabłkiem i cynamonem, herbata zielona	Mleko chude Płatki owsiane Jabłko Herbata zielona	1 szklanka 5 łyżek 1/2 średniej sztuki 1 szklanka

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



Dzień 4.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Jogurt z truskawkami, orzechami włoskimi i migdałami, Gruszka, herbata zielona z miodem	Jogurt naturalny Płatki pszenne Orzechy włoskie Migdały Gruszka Miód naturalny Herbata zielona	1 szklanka 5 łyżek 3 sztuki 3 sztuki 1 sztuka 1 płaska łyżka 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 1/2 średniego 1 łyżeczka 1 szklanka
Obiad Risotto z mięsem drobiowym i jarzynami, herbata zielona	Risotto z mięsem drobiowym i jarzynami Herbata zielona	Duża porcja 1 szklanka
Podwieczorek Granita pomarańczowa, woda	Granita pomarańczowa Sok pomarańczowy Jogurt naturalny Otręby pszenne Woda mineralna	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	6 łyżek 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 Herbatka porzeczkowa	5 sztuk 4 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
Śniadanie II Kanapki z polędwicą, sałata i ogórkiem, sok marchewkowy	Chleb żytni razowy Margaryna miękka Polędwica sopočka Sałata Ogórek kwaszony Sok marchewkowy bez dodatku cukru	2 kromki 2 łyżeczki 2 plastry 3 liście 2 sztuki 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 duży talerz Kilka łyżek 1 porcja 4 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Pomarańcza, orzechy i mleko	Pomarańcza Orzechy włoskie Mleko chude	1 sztuka 5 sztuk 1 szklanka
Kolacja Kanapki z pastą z makreli, pomidor, herbatka z imbirem i goździkami	Chleb żytni Pasta z makreli Pomidor Herbatka 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 5 łyżek 2 łyżki 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 mandarynka Woda mineralna	2 kromki 2 łyżeczki 3 liście ½ małej 2 plastry 2 sztuki 1 szklanka
Obiad Krem z cukinii z grzankami, kurczak w sosie chrzanowym z pieczonymi ziemniakami i surówka z kapusty kwaszonej	Krem z cukinii z grzankami Kurczak w sosie chrzanowym Surówka z marchewki i kapusty kwaszonej Pieczone ziemniaki Herbata żurawinowa	1 duży talerz 1 porcja 4 łyżki 4 sztuki 1 szklanka
Podwieczorek Jabłko, ciastka owsiane, herbata biała	Jabłko Ciastka owsiane Herbata biała	1 średnia sztuka 4 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 2 plasterki 1 średni 1 sztuka 1 szklanka

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



Dzień 7.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Owsianka z malinami, kanapka z twarogiem i papryką; herbata	Chleb pszenny pełnoziarnisty Serek twarogowy Papryka czerwona Herbata zielona Składniki na owsiankę: Mleko 2% Płatki owsiane Maliny	2 kromki 2 łyżki ½ dużej sztuki 1 szklanka 1 szkl. 5 łyżek 1 garść
Śniadanie II Kanapki z szynką, sałatą i szczypiorem; woda	Chleb pszenny pełnoziarnisty Szynka Sałata Szczypior Woda mineralna	2 kromki 2 plasterki 2 liście 1 łyżeczka 1 szklanka
Obiad Ryż z warzywami, kurczak pieczony; surówka z pomidora i cebuli, sok	Ryż brązowy Groszek zielony Marchew Pomidor Cebula Mięso z uda kurczaka Olej rzepakowy Sok pomarańczowy	Kilka łyżek 2 łyżki 1 szt. 1 szt. 1/2 szt. 1 szt. 1 łyżka 1 szklanka
Podwieczorek Koktajl z borówką amerykańską, suszone morele	Borówki amerykańskie Otręby pszenne Kefir	garść 1 czubata łyżeczka ¾ szkl.
Kolacja Sałatka z łososiem i grzankami; herbata	Łosoś Sałata lodowa Cebula czerwona Pomidor Papryka żółta Oliwa z oliwek Chleb pszenny pełnoziarnisty Herbata czarna	1 mała porcja 4 liście 1/2 szt. 1 mała szt. ¼ szt. 1 łyżka 2 kromki 1 szklanka

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

