

## DIETA PODSTAWOWA

### Kaloryczność dzienna: 2300 kcal

**Dieta Podstawowa** powinna spełniać zalecenia racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała zachowania zdrowia. Codzienna racja pokarmowa winna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek,
- energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako „paliwo” dostarczające energii
- regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju.

**Spróbuj!**



#### PREFEROWANA OBRÓBKA KULINARNA:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu.



#### 4–5 posiłków

Wskażane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

Przybliżona wartość kaloryczna: 1798 kcal

NR GRUPY	NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ W G (dla 2300 kcal)	NR GRUPY	NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ W G (dla 2300 kcal)
I	Produkty zbożowe: pieczywo mieszane, mąka, kasza, makarony	250	VI	Inne tłuszcze, oleje, margaryny miękkie	25
		60			12
II	Produkty mleczne: mleko, ser twarogowy lub ser żółty	400	VII	Ziemiaki	300
		50	VIII	Warzywa i owoce bogate w wit. C	200
		30			
III	Jaja	15	IX	Warzywa i owoce bogate w karoten	150
IV	Mięso i przetwory: mięso lub drób lub filet z ryby, wędliny	90	X	Pozostałe warzywa i owoce	300
		110	XI	strączkowe	10
		25			
V	Masło i śmietana przeliczona na masło	20	XII	Cukier i słodczyce: cukier i słodczyce	55

#### Źródło:

1. Ciburowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021
2. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021

## Śniadanie



### Omlet z warzywami

#### Składniki:

Jajka kurze całe – 2 sztuki  
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)  
Cebula – 1/4 sztuki (25 g)  
Szpinak – 1 garść (25g)  
Papryka czerwona – 1/2 sztuki (70g)  
Cukinia – niewielki kawałek (50 g)  
Sól i pieprz  
Chleb żytni na zakwasie – 2 kromki (60g)

#### Przepis:

Warzywa myjemy i kroimy w drobną kostkę. Szpinak szatkujemy. Na oliwie podsmażamy warzywa. Kiedy zmiękną zdejmujemy je z patelni. Jajka rozbijamy z solą i pieprzem. Wylewamy na rozgrzaną patelnię i rozprowadzamy po całej powierzchni. Kiedy wierzch omletu lekko się zetnie, nakładamy warzywa i składamy na połowę. Dopiekamy jeszcze minutę z każdej strony i serwujemy.

## II Śniadanie



### Sałatka ziemniaczana z burakiem

#### Składniki:

Ziemniaki – 3 sztuki (210 g) lub 1 mały batat  
Buraki – 3/4 sztuki (400 g)  
Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 g)  
Ser bałkański np. feta – (50g)  
Awokado – 1/4 sztuki (35 g)  
Natka pietruszki, koperek lub mięta  
Sól i pieprz czarny  
Opcjonalnie: łyżka octu jabłkowego lub sok z cytryny

#### Przepis:

Warzywa gotujemy lub pieczemy w mundurkach do miękkości. Studzimy i kroimy w kostkę. Pietruszkę siekamy, po czym dodajemy do warzyw. Awokado miksujemy z sokiem z cytryny, pieprzem i oliwą. Sałatkę polewamy sosem i delikatnie mieszamy. Wierzch posypujemy pokruszonym w palcach serem bałkańskim. Obficie posypujemy pietruszką, miętą lub koperkiem.

Przepis na dwie porcje

## Obiad



### Makaron z łososiem i szpinakiem

#### Składniki:

Łosoś świeży – mały kawałek ok (60 g)  
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)  
Czosnek – 1 ząbek (5g)  
Cebula – 1/2 sztuki (50 g)  
Makaron pełnoziarnisty – (100g)  
Natka pietruszki  
Szpinak – 4 garście (100g)  
Sól i pieprz

#### Przepis:

W lekko osolonej wodzie gotujemy al dente makaron. Na oliwie szklimy drobno posiekany czosnek oraz cebulkę. Po chwili dodajemy umyty i osuszony szpinak oraz kawałki łososia bez skóry. Smażymy do momentu aż łosoś się zetnie. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy z makaronem. Podajemy z natką pietruszki.

## Kolacja



### Bakłażan duszony w pomidorach

#### Składniki:

Pomidory koktajlowe – (100 g)  
Bakłażan – 1 nieduży (200 g)  
Cebula – 1/2 sztuki (50 g)  
Natka pietruszki – (10 g)  
Czosnek – 4 łyżki (48 g)  
Kolendra, natka – (5 g)  
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)  
Sól, pieprz, oregano, chili  
ser bałkański – (30g)  
mieszanka ziaren włoski orkisz, soczewica  
i brązowy ryż – 1/2 opakowania (125g)

#### Przepis:

Bakłażana myjemy, osuszamy i kroimy w kostkę. Solimy i odkładamy na bok. W tym czasie na oliwie szklimy cebulkę oraz czosnek. Dodajemy optukanego z nadmiaru soli bakłażana, smażymy 3-5 minut. Zalewamy pomidorami i dusimy pod przykryciem 15 minut. W razie potrzeby podlewamy wodą. Po tym czasie doprawiamy solą, pieprzem i ziołami. Posypujemy pokruszonym serem bałkańskim i natką. Podajemy z podgrzanym miksem ziarnem.

## Dzień 2

## Śniadanie



### Owsiane placuszki

#### Składniki:

Płatki owsiane górskie – 6 łyżek (60g)  
Migdały – 1 łyżka (15 g)  
Jajo kurze całe – 1 szt.  
Jogurt naturalny – 4 łyżki (80 g)  
Jabłko – 1/2 sztuki (75g)  
Opcjonalnie: cynamon lub wanilia

#### Przepis:

Migdały i płatki owsiane miksujemy na mąkę. Dodajemy jajko, jogurt, miód i przyprawy. Miksujemy ponownie aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Na suchej patelni smażymy z obydwu stron małe placuszki. Podajemy z musem jabłkowym.

## Obiad



### Wołowina w orientalnej marynacie

#### Składniki:

Makaron pełnoziarnisty – około (80 g)  
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)  
Polędwica wołowa – (100g)  
Cukinia – około 1/3 sztuki (100g)  
Brokuły – kilka różyczek (100g)  
Cebula – 1/2 sztuki (50 g)  
Sól, pieprz, sos sojowy, chili, imbir  
i czosnek  
Pomarańcza – 1/2 sztuki (100g)  
Sesam nietuskany – 2 łyżeczki (10g)

#### Przepis:

Kroimy mięso na cienkie paski i marynujemy w mieszance soku pomarańczowego, imbiru, chili, czosnku, sosu sojowego i pieprzu. Odstawiamy na bok. Makaron gotujemy al dente. Na oliwie podsmażamy cebulę. Dodajemy mięso wraz z marynatą i podzielone na małe różyczki brokuły. Smażymy do całkowitego ścięcia się białka mięsa. Dodajemy plasterki cukinii i dusimy jeszcze przez 2-3 minuty. Dodajemy makaron. Mieszamy i posypujemy sezamem.

## Deser



### Daktyle nadziewane migdałami i mandarynki

#### Składniki:

Mandarynki – 2 sztuki (130 g)

Migdały – 1 łyżka (15 g)

Daktyle – 5 sztuk (25 g)

## Kolacja



### Sałatka z brokułów i kaszy jaglanej

#### Składniki:

Brokuły – kilka różyczek (150g)

Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)

Kasza jaglana – 35 łyżek (65 g)

Papryka czerwona – 1/2 sztuki (70 g)

Pestki dyni - 1 łyżka (10g)

Kurkuma, natka pietruszki lub koper

Sol, pieprz czarny

#### Przepis:

Brokuły gotujemy al dente, a kaszę jaglana według przepisy na opakowaniu. W tym czasie w cienkie paski kroimy paprykę oraz siekamy zioła. Wystudzoną kaszę i brokuły mieszamy z papryką, przyprawami, oliwą i pestkami dyni.

Dzień 3

Łącznie kcal: \_\_\_\_

## Śniadanie



### Nocna owsianka jogurtowa z sosem wiśniowym i czekoladą

#### Składniki:

Jogurt naturalny – 10 łyżek (200 g)

Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka (100 g)

Płatki owsiane (błyskawiczne) – 5 łyżek (50 g)

Czekolada gorzka minimum 70% – (18g) 3 kostki

Miód pszczeli – 5 sztuk (12g) 0.5 łyżki opcjonalnie

Cynamon – 0.2 łyżeczki (1 g)

#### Przepis:

Płatki mieszamy z jogurtem i miodem. Wstawiamy do lodówki na kilka godzin lub całą noc. Rano wrzucamy wiśnie do garnuszka. Posypujemy cynamonem. Podgrzewamy na wolnym ogniu, aż powstanie gęsty wiśniowy sos. Czekoladę drobno siekamy lub ścieramy na tarce. Jogurtową owsiankę podajemy z gorącym sosem wiśniowym i czekoladą.

- Wiśnie można doprawić również innymi przyprawami korzennymi. Do wiśni szczególnie pasuje kardamon.
- Możesz użyć tutaj dowolnych ulubionych owoców jagodowych takich jak czarne jagody, maliny, truskawki, porzeczki czy poziomki.
- Czekoladę możesz dodać na wierzch owsianki lub podgrzać razem z wiśniami i zrobić sos wiśniowo-czekoladowy.



## II Śniadanie



### Kanapki z twarogiem i ogórkiem kiszonym

#### Składniki:

Pomidory koktajlowe – 5 sztuk (100 g)  
Chleb żytni na zakwasie – (60 g)  
Ogórki kiszone – 1 sztuka (60 g)  
Szpinak – 1 garść (25 g)  
Koper ogrodowy – 1 łyżka (8 g)  
Twarożek kanapkowy

## Obiad



### Klasyczne leczo z miksem ziaren

#### Składniki:

Mięso z piersi indyka – mały kawałek (ok. 70 – 75g)  
Oliwa z oliwek – 1,5 łyżki (15g)  
Papryka czerwona – 1/2 szt. (70g)  
Cukinia – około 1/5 szt. (50g)  
Czosnek – 1 ząbek  
Cebula – 1/2 szt. (50g)  
Sól i czarny pieprz, oregano  
Słodka lub wędzona papryka  
Pomidory krojone z sokiem pomidorowym – niecała szklanka (200g)  
Miks włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż – 1/2 opakowania (125g)  
Natka pietruszki

#### Przepis:

Indyka myjemy osuszamy i kroimy w kostkę. Doprawiamy solą, pieprzem i papryką. Na patelni rozgrzewamy oliwę. Szklimy przeciśnięty przez praskę czosnek i cebulę pokrojoną w dosyć grubą kostkę. Dodajemy mięso. Chwilę smażymy. Następnie na patelnię dorzucamy pokrojoną w kostkę paprykę. Całość zalewamy pomidorami i dusimy przez około 15 minut, do momentu aż sos zgęstnieje. Na sam koniec dodajemy cukinię i gotujemy kolejne 3-4 minuty. Doprawiamy suszonym oregano. Podajemy z podgrzany miks ziaren z soczewicą i natką pietruszki.

## Obiad



### Sałatka z jajkiem i tuńczykiem

#### Składniki:

Ziemniaki – 2 sztuki (140 g)  
Pomidory koktajlowe – 5 sztuk (100 g)  
Ogórki kiszone – 1 sztuka (60 g)  
Jajo kurze całe – 1 szt. (56g)  
Szpinak – 2 x Garść (50g)  
Tuńczyk w sosie własnym – 1.3 x łyżka (40 g)  
Dyń, pestki, łuskane – 2 łyżki (20 g)  
Koper ogrodowy – 2 łyżki (16 g)  
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)  
Pieprz czarny mielony, Sól jodowana  
Mielona słodka papryka – (1 g)

#### Przepis:

Ziemniaki dokładnie szorujemy i kroimy w ćwiartki. Mieszamy z oliwą i przyprawami. Wykładamy na blaszkę z papierem do pieczenia i zapiekamy w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Jajko gotujemy na twardo, około 5-6 minut od zagotowania wody. Lekko przestudzone jajko obieramy ze skorupki. Kroimy w plasterki. Ogórki i pomidory kroimy w dowolny sposób. Do miski wrzucamy szpinak, ziemniaki, jajko, pomidorki, ogórki, kawałki tuńczyka oraz pestki dyni. Całość posypujemy posiekanym koperkiem