

# Indywidualny Program Odżywiania



**O! Dietetyk**

Renata Pawelec-Wawron

Jadłospis

PRZYKŁADOWY PLAN DZIENNEJ  
RACJI POKARMOWEJ

Dietetyk kliniczny Renata Pawelec-Wawron

## PLAN DZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ 1600 kcal

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ (GRAMY)	PRZYKŁADY PRODUKTÓW	ZAMIENNIKI POD WZGLĘDEM WARTOŚCI KALORYCZNEJ	KALORYCZNOŚĆ
<b>ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW</b>				
PIECZYWO	100	Chleb razowy, chleb pszenny, chleb pszenno-żytni, chleb bezglutenowy, bułki pszenne, bułki żytnie	10g pieczywa odpowiada 7g kaszy, mąki, makaronu	250
KASZE, MAKI, MAKARONY, PŁATKI	20	Kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, płatki owsiane, mąka żytnia, mąka pszenna	10g odpowiada 14g pieczywa	70
<b>ŹRÓDŁA BIAŁKA</b>				
MIEŚO, DRÓB, RYBY	130	Filet z kurczaka, indyk filet, pstrąg, łosoś, polędwiczka wieprzowa, schab	15g mięsa= 10g wędliny	280
WĘDLINY	30	Polędwica z indyka, szynka	10 g wędliny = 15g mięsa	80
JAJA	25	Jaja białko i żółtko	25g jaja= 25g mięsa	40
ROŚLINY STRĄCZKOWE	20	Soczewica, groch, fasola	20g roślin strączkowych= 25g mięsa	70
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>				
MLEKO	300	Mleko 1,5%, mleko 2%	100g mleka= 40g twarogu	150
SERY	60	Ser biały chudy, ser biały półtłusty	60g twarogu= 150g mleka	80
PRODUKTY FERMENTOWANE	100	Kefir, maślanka, jogurt naturalny	100g produkty fermentowane.= 120g mleka	60
<b>ŹRÓDŁA TŁUSZCZU</b>				
MASŁO, MARGARYNA	10	Masło extra, margaryna roślinna	5g masła= 5g margaryny	80
OLEJE ROŚLINNE	5	Olej rzepakowy, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany	5 g oleju = 6g masła lub margaryny	45
<b>WARZYWA</b>				
WARZYWA BOGATE W WITAMINĘ C	150	Papryka, kalafior, brokuły, kapusta, szpinak		
WARZYWA BOGATE W BETA KAROTEN	250	Marchewka, bataty, jarmuż, sałata, dynia	łącznie 500g warzyw	170
INNE WARZYWA	100	Pomidory, ogórki, rzodkiewki		
ZIEMIANKI	200	Ziemniaki, bataty	Bataty= ziemniaki	170
<b>OWOCE</b>				
OWOCE BOGATE W WIT. C	30	Czarna porzeczka, truskawki, kiwi, grejpfrut, pomarańcze		
INNE OWOCE	130	Banany, mango, jabłka, gruszki, winogrona	łącznie 160g owoców	150
<b>SUBSTANCJE SŁODZĄCE</b>				
cukier	10	Cukier trzcinowy, cukier biały	13g miodu, 15g dżemu, 15g ksylitolu	40

Każdy schemat jest dostosowany do kaloryczności, zapotrzebowania na składniki odżywcze oraz indywidualnych preferencji Pacjenta.