

› DZIEŃ 6

ŚNIADANIE: Kefir owocowy z musli; 4,5 WW i 0,6 WBT

Kefir owocowy.....1 małe opakowanie; 200 g
Musli.....3 łyżki pełne; 50 g
Kawa lub herbata.....300 ml
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

II ŚNIADANIE: Jajko z makrelą; 0 WW i 1,5 WBT

Jajko.....1 sztuka; 60 g
Makrela wędzona.....50 g
Herbata gorzka.....300 ml



OBIAD: Makaron z grillowanym kurczakiem i szpinakiem; 6 WW i 4,5 WBT

Makaron razowy.....1 duża porcja; 100 g suchego makaronu
Ser feta.....1 cienki plaster; 25 g
Szpinak mrożony lub świeży.....½ opakowania; 225 g
Pierś z kurczaka.....1 sztuka mała; 180 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....do smaku
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Makaron ugotować al dente, odsączyć wodę. Na patelni poddusić szpinak, dodać grillowanego kurczaka i ser feta pokrojone w kostkę. Wszystko wymieszać z makaronem.

PODWIECZOREK: Owoc; 1 WW

Grejpfrut.....1 mała sztuka; 100 g
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

KOLACJA: Kanapki z pastą z soczewicy; 5 WW i 2 WBT

Chleb żytni razowy.....2 sztuki; 80 g
Soczewica w puszcze.....200 g
Cebula.....½ sztuki
Sok z cytryny.....½ sztuki; 50 g
Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, zioła włoskie.....do smaku

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Soczawicę rozgnieść bardzo drobno (można użyć blendera). Dodać przyprawy i gotową pastę nałożyć na kanapki.

› DZIEŃ 7

ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z musli; 6 WW i 0,6 WBT

Jogurt naturalny.....1 opakowanie; 175 g
Musli.....65 g
Jagody mrożone.....½ szklanki; 100 g
Herbata zielona.....300 ml
Woda mineralna.....300 ml

II ŚNIADANIE: Kabanosy z ogórkiem kiszonym; 0,5 WW i 1 WBT

Kabanosy drobiowe.....2 sztuki; 50 g
Ogórki kiszone.....2 małe sztuki; 200 g
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Indyk z pieczarkami i makaronem oraz sałatą zieloną; 6,5 WW i 1,7 WBT

Pierś z indyka.....1 sztuka; 180 g
Makaron razowy pełnoziarnisty.....50 g suchego makaronu
Pieczarki.....10 sztuk; 200 g
Cebula.....1 sztuka; 50 g
Sałata zielona.....10 listków
Jogurt naturalny.....½ opakowania; 75 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła włoskie.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Cebulę podsmażyć na oleju, dodać pierś z indyka, pieczarki i dusić przez około 20 min. Podawać z makaronem ugotowanym al dente. Sałatę połączyć jogurtem naturalnym.

PODWIECZOREK: Sałatka z kapusty pekińskiej; 1 WW i 1 WBT

Kapusta pekińska.....4 liście; 200 g
Papryka żółta.....½ sztuki; 100 g
Oliwki zielone.....10 sztuk
Oliwa z oliwek.....1 łyżka; 10 g
Jogurt naturalny.....50 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła włoskie.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

KOLACJA: Kanapka z twarożkiem i ogórkiem; 3 WW i 1,7 WBT

Chleb żytni razowy.....2 kromki; 75 g
Masło.....2 łyżeczki; 10 g
Twarożek ziarnisty z koperkiem.....100 g
Ogórek zielony.....1 sztuka; 100 g
Herbata bez cukru.....300 ml

Dieta tygodniowa pięcioposiłkowa o kaloryczności

1500 kcal

Autor: mgr Karolina Gryz, dietetyczka



› DZIEŃ 1

ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z brzoskwinia, musli i malinami; 6 WW i 0,7 WBT

Jogurt naturalny.....1 opakowanie; 175 g
Musli.....4 łyżki; 60 g
Brzoskwinia.....1 sztuka; 100 g
Kawa lub herbata.....300 ml
Maliny.....½ szklanki; 100 g
Woda mineralna.....300 ml

II ŚNIADANIE: Kanapka z polędwicą i ogórkiem kiszonym; 1 WW i 1 WBT

Chleb żytni razowy.....1 kromka; 25 g
Masło.....½ łyżeczki; 5 g
Polędwica sopocka.....2 plasterki; 20 g
Ogórek kiszony.....2 sztuki; 200 g
Herbata bez cukru.....300 ml

OBIAD: Danie meksykańskie; 6 WW i 2,2 WBT

Mielone mięso (wołowina).....100 g
Ryż brązowy.....½ woreczka; 50 g
Kukurydza w puszcze.....1 łyżka; 15 g
Fasola czerwona w puszcze.....3 łyżki; 60 g
Przecier pomidorowy.....1 sztuka; 15 g
Cebula.....1 sztuka; 60 g
Papryka żółta.....1 sztuka; 200 g
Olej.....1 łyżeczka; 5 g
Przyprawy: pieprz, oregano, papryka ostra i słodka.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Na rozgrzanej patelni z olejem wrzucić posiekaną w kostkę cebulę i bardzo drobno posiekaną paprykę, dusić chwilę. Dodać mięso, koncentrat, przyprawy i resztę składników. Podawać z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK: Sałatka z kiwi; 2 WW

Kiwi.....3 sztuki; 250 g
Otręby.....2 łyżki; 20 g
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

KOLACJA: Kanapka z szynką, sałatą, pomidorem i makrelą; 5 WW i 3 WBT

Chleb razowy.....2,5 kromki; 100 g
Masło.....2 płaskie łyżeczki; 10 g
Polędwica z kurczaka.....2 plasterki; 20 g
Sałata zielona.....2 listki; 10 g
Pomidor.....½ sztuki; 100 g
Makrela wędzona.....100 g
Herbata bez cukru.....300 ml



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PRZYGOTOWUJĄC DANIA:

- › jedz posiłki regularnie,
- › posiłki powinny być dość częste (3-5 dziennie) – nie za duże,
- › pij dużo wody – 1,5 litra dziennie to minimum,
- › warto podawać posiłki tak, by wyglądały na większe – to może sprawić mniejszy talerz, czy ułożenie kanapek na liściu sałaty,
- › ilość dziennie przyjmowanych kalorii powinna być podobna,
- › przy planowaniu posiłków należy zwrócić uwagę nie tylko na kaloryczność i wymienniki węglowodanowe produktów, ale także na zawartość witamin, błonnika i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Systemy do monitorowania glikemii

DOŁĄCZNOŚĆ I PRECYZJA POMIARU

Glucos maxx



SPENIA
EN ISO 15197:2015
WYMAGI

Glucos maxx CONNECT



GENEXO SP. Z O.O.
ul. Gen. Zajęczka 26
01-510 Warszawa
www.genexo.pl



INFOLINIA czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00:

Dla telefonów stacjonarnych:
801 808 818

(całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu wg taryfy operatora)

Dla telefonów komórkowych:
516 203 516

(koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora)

DIA/08.2022/06



› DZIEŃ 2



ŚNIADANIE:
Kanapka z serkiem białym, łososiem i pomidorem;
3 WW i 2,3 WBT

Chleb żytni staropolski.....	2 kromki; 70 g
Masło.....	2 łyżeczki; 10 g
Serek kanapkowy biały.....	2 łyżeczki; 20 g
Łosoś wędzony.....	50 g
Pomidor.....	4 plastry; 60 g
Herbata zielona.....	250 ml

II ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z otrębkami; 1 WW i 0,6 WBT

Jogurt naturalny.....	1 opakowanie; 175 g
Otręby pszenne.....	4 łyżki; 60 g
Woda mineralna.....	300 ml

OBIAD: Filet z kurczaka duszony w warzywach z ryżem; 6 WW i 5 WBT

Filet z piersi kurczaka.....	1 sztuka; 180 g
Warzywa na patelnię.....	½ opakowania; 225 g
Ryż brązowy.....	¾ woreczka; 75 g
Olej słonecznikowy.....	1 łyżeczka; 10 g
Cebula.....	1 mała sztuka; 50 g
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Cebulę podsmażyć na małej ilości oleju, dodać warzywa na patelnię i pierś z kurczaka pokrojoną w kostkę. Wszystko dusić przez około 15 min. Ryż ugotować, podawać razem z potrawką z kurczaka.

PODWIECZOREK: Surówka z marchewki; 1 WW i 0,3 WBT

Marchew surowa.....	2 sztuki; 200 g
Otręby pszenne.....	1 łyżeczka; 5 g
Jogurt naturalny.....	½ sztuki; 80 g

KOLACJA: Kanapka z pastą z tuńczyka; 5 WW i 2,3 WBT

Bułka grahamka.....	1,5 sztuki; 90 g
Masło.....	3 płaskie łyżeczki; 15 g
Tuńczyk w wodzie.....	100 g
Jogurt naturalny.....	⅓ opakowania; 50 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Przyprawy: pieprz, sól.....	do smaku
Herbata bez cukru.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Tuńczyka wymieszać z jogurtem, pokrojoną drobno cebulą i doprawić do smaku. Gotową pastą posmarować kanapki.

› DZIEŃ 3

ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z brzoskwinią i musli + kanapka; 6,5 WW i 1 WBT

Jogurt naturalny.....	1 opakowanie; 175 g
Musli.....	4 łyżki; 65 g
Otręby pszenne.....	2 łyżki; 20 g
Żurawina suszona.....	1 łyżka; 10 g
Brzoskwinia.....	1 sztuka; 100 g
Chleb żytni razowy.....	1 kromka; 40 g
Masło.....	1 łyżeczka; 5 g
Wędlina z kurczaka.....	1 plaster; 10 g
Salata zielona.....	1 listek
Kawa lub herbata.....	300 ml
Woda mineralna.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Gotowana pierś z kurczaka; 0 WW i 1 WBT

Pierś z kurczaka.....	1 sztuka; 150 g
Pomidor.....	1 mała sztuka; 100 g
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

OBIAD: Fasolka szparagowa z jajkiem i ziemniakami; 4,5 WW i 1,5 WBT

Fasolka szparagowa świeża.....	200 g
Ziemniaki.....	2 sztuki; 120 g
Jajko.....	1 sztuka; 60 g
Masło.....	2 łyżeczki; 15 g
Bułka tarta.....	1 łyżka; 15 g
Koperek.....	1 łyżka; 15 g
Przyprawy: sól, pieprz.....	do smaku
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Fasolkę oczyścić, umyć. Następnie ugotować w osolonej wodzie i odsączyć. Dodać jajko, bułkę tartą. Ziemniaki podawać osobno, polane łyżeczką masła i posypane koperkiem.

PODWIECZOREK: Czekolada gorzka; 1 WW

Czekolada gorzka 70%.....	1 rządek; 25 g
Woda mineralna.....	300 ml

KOLACJA: Pieczone jabłko z cynamonem + kanapka; 5,5 WW i 1,5 WBT

Jabłko.....	1 sztuka; 200 g
Rodzynki.....	2 łyżki; 20 g
Otręby.....	2 łyżki; 20 g
Cynamon.....	do smaku
Chleb żytni razowy.....	1 kromka; 40 g
Masło.....	10 g
Serek kanapkowy.....	20 g
Herbata zielona.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Jabłko umyć, przekroić na pół, wydrążyć gniazdo nasienne. Do środka włożyć rodzynki i posypać cynamonem i otrębkami. Piec w piekarniku około 20–30 min w temp. 170°C.

› DZIEŃ 4

ŚNIADANIE: Kanapka z twarogiem i sałatą; 3,5 WW i 2 WBT

Chleb żytni razowy.....	2 kromki; 68 g
Masło.....	2 łyżeczki; 10 g
Twarożek ziarnisty.....	1 opakowanie; 150 g
Pomidor.....	½ sztuki; 70 g
Salata lodowa.....	2 listki; 10 g
Herbata lub kawa.....	1 kubek; 300 ml
Woda mineralna z listkami mięty.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Pomidor z ziołami; 0,7 WW

Pomidor.....	2 sztuki; 300 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie.....	do smaku
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml



OBIAD:
Dorsz duszony z warzywami;
5 WW i 3 WBT

Filet z dorsza.....	1 duża sztuka; 200 g
Warzywa na patelnię.....	½ opakowania; 225 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Ryż brązowy.....	½ woreczka; 50 g
Olej słonecznikowy.....	1 łyżka; 10 g
Przyprawy: sól, pieprz.....	do smaku
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Cebulę podsmażyć na małej ilości oleju, dodać filet z dorsza, podlewać wodą. Następnie dodać warzywa na patelnię. Wszystko dusić przez około 10 min. Podawać z ryżem.

PODWIECZOREK: Kabanos; 0 WW i 2 WBT

Kabanos drobiowy.....	3 sztuki; 75 g
Herbata zielona.....	300 ml

KOLACJA: Sałatka z łososiem, rukolą, pomidorami, mozzarellą i oliwkami + kanapka; 4 WW i 3,2 WBT

Rukola.....	½ opakowania
Łosoś wędzony.....	50 g
Pomidoroki koktajlowe.....	6 sztuk
Oliwki zielone.....	10 sztuk
Mozzarella light.....	½ opakowania; 65 g
Oliwa z oliwek.....	1 łyżka; 10 g
Chleb żytni razowy.....	2 kromki; 40 g
Serek kanapkowy.....	2 łyżeczki; 10 g
Przyprawy: zioła, sól, pieprz, ocet.....	do smaku
Herbata ziołowa.....	300 ml

› DZIEŃ 5



ŚNIADANIE:
Tosty z serem;
3 WW i 0,6 WBT

Chleb żytni razowy.....	2 kromki; 70 g
Ser żółty.....	2 plastry; 20 g
Pomidor (można włożyć do środka tostów lub osobno, wedle uznania).....	½ sztuki; 200 g
Herbata bez cukru.....	1 kubek; 300 ml

II ŚNIADANIE: Awokado z pomidorem + kabanos; 1 WW i 1,7 WBT

Awokado.....	½ sztuki; 50 g
Pomidor.....	1 sztuka; 150 g
Kabanosy drobiowe.....	2 sztuki; 50 g
Przyprawy: zioła prowansalskie, czosnek granulowany...do smaku	

OBIAD: Gotowane mięso z kurczaka z ziemniakami i mizerią; 6 WW i 2 WBT

Pierś z kurczaka.....	1 średnia sztuka; 180 g
Ziemniaki.....	4 małe sztuki; 240 g
Mizeria:	
Ogórki zielone.....	3 sztuki małe; 400 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Jogurt naturalny.....	2 łyżki; 50 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie.....	do smaku



PODWIECZOREK:
Owoc 1 WW

Jabłko.....	1 mała sztuka; 140 g
Woda mineralna z limonką.....	300 ml

KOLACJA: Kanapka z szynką, sałatą i papryką + banan; 6 WW i 1 WBT

Chleb razowy.....	2 kromki; 80 g
Masło.....	2 płaskie łyżeczki; 10 g
Polędwica z kurczaka lub indyka.....	2 plastry; 15 g
Salata zielona.....	2 listki; 10 g
Papryka czerwona.....	½ małej sztuki; 100 g
Banan.....	1 duża sztuka; 200 g
Herbata bez cukru.....	300 ml