

# Bogactwo

## omega-3 i błonnika

### ≡ dla Twojego umysłu ≡

Wsparcie dietetyczne jest kluczowym elementem rehabilitacji umysłowej. Prawidłowo zbilansowana dieta może wspomagać proces leczenia oraz poprawiać ogólny stan zdrowia. Przedstawiam gotowe, jednodniowe jadłospisy dostosowane do różnych potrzeb dietetycznych: wariant standardowy, bezglutenowy oraz wegetariański.



# Standardowy jadłospis jednodniowy

## Śniadanie

### Owsianka cynamonowa z morelami

- płatki owsiane (górskie) – 50 g (5 łyżek)
- mleko (1,5% tłuszczu) – 250 g (1 szklanka)
- morele suszone – 32 g (4 sztuki)
- słonecznik łuskany – 10 g (1 łyżka)
- cynamon – 2 g (½ łyżeczki)

**Sposób przygotowania:** Płatki owsiane ugotuj na mleku według instrukcji na opakowaniu. Morele pokrój w paseczki i dodaj do owsianki razem z cynamonem i słonecznikiem.

## Drugie śniadanie

### Poranny sok

- burak – 50 g (½ sztuki)
- jabłko – 150 g (1 sztuka)
- marchew – 60 g (1½ sztuki)

**Sposób przygotowania:** Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce lub wyciskarce.

### Kanapeczki

- jajo kurze gotowane – 50 g (1 sztuka)
- wafle kukurydziane – 15 g (3 sztuki)

**Sposób przygotowania:** Jajo obierz ze skorupki, pokrój na plasterki i zjedz z waflami.

## Obiad

### Łosoś gotowany na parze z warzywami

- łosoś, świeży – 150 g
- brokuły – 100 g
- marchew – 90 g (2 sztuki)
- pietruszka, korzeń – 50 g (1 sztuka)
- brukselka – 68 g (4 sztuki)
- plasterki cytryny
- sól i pieprz do smaku

**Sposób przygotowania:** Łososa ugotuj na parze z solą, pieprzem i plasterkiem cytryny lub upiecz go w piekarniku w papierze do pieczenia, dzięki temu będzie soczysty. Warzywa ugotuj na parze lub w osolonej wodzie, sałatę wymieszaj z olejem lnianym lub oliwą i odrobiną octu balsamicznego.

### Mix sałat

- roszponka – 20 g (1 garść)
- rukola – 20 g (1 garść)
- sałata lodowa – 40 g (2 liście)
- sałata rzymska – 70 g (2 liście)
- olej lniany tłoczony na zimno lub oliwa – 10 g (1 łyżka)
- ocet balsamiczny – 3 g (1 łyżeczka)

# Standardowy jadłospis jednodniowy

## Podwieczorek

### Budyń z borówkami

- budyń w proszku – 8 g (1 łyżka)
- borówki amerykańskie – 50 g (1 garść)
- mleko (0,5% tłuszczu) – 250 g (1 szklanka)
- orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
- wafle kukurydziane – 20 g (4 sztuki)

**Sposób przygotowania:** Budyń ugotuj na mleku i dodaj do niego pokrojone orzechy oraz borówki. Podawaj z wafkami kukurydzianymi.

## Kolacja

### Kanapki z pastą z makreli

- makrela wędzona – 60 g (½ sztuki)
- ogórek kiszony – 120 g (2 sztuki)
- cebula dymka – 20 g (1 sztuka)
- chleb pełnoziarnisty żytni – 60 g (2 kromki)
- jogurt naturalny (0% tłuszczu) – 40 g (2 łyżki)
- sok marchwiowo-brzoskwiniowy – 250 g (1 szklanka)

**Sposób przygotowania:** Makrelę obierz z ości, ogórek kiszony i cebulę dymkę pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj wszystko z jogurtem, ewentualnie dopraw pieprzem. Posmaruj pastą pieczywo.

Przy składnikach potraw podano orientacyjne przeliczniki ilościowe, np. sztuka, łyżka.

wartość energetyczna: 2188 kcal  
białko: 111,3 g  
tłuszcze: 70,2 g – w tym:  
kwasy tłuszczowe wielonienasycone: 15,6 g  
omega-3: 3,8 g  
DHA: 1,9 g  
EPA: 0,5 g  
węglowodany: 247,6 g  
błonnik: 45,2 g

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozważenia i odpowiedzialności, zwłaszcza jeśli naszym celem jest poprawa stanu zdrowia czy wspieranie procesu rehabilitacji. Każda decyzja dietetyczna powinna być podejmowana w ścisłej współpracy z wykwalifikowanymi specjalistami – lekarzem lub dietetykiem. Profesjonalne wsparcie pozwoli nam na bezpieczne dostosowanie planu żywieniowego do indywidualnych potrzeb, uwzględniając nasz aktualny stan zdrowia, preferencje oraz cele dietetyczne.

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem?

Zajrzyj na moją stronę:

[malinowskadietetyk.pl](http://malinowskadietetyk.pl)

