



DIETA SEROTONINOWA

[illegible]

➔ Indywidualny Plan Odżywiania



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 1
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- serek wiejski (100g) - duża garść truskawek (100g) - garść orzechów (30g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	19	17	17	283	74
II śniadanie	sałatka: - makaron pełnoziarnisty np. penne (25g = ¾ szklanki po ugotowaniu - 75g) ½ puszki tuńczyka (60g) 1 garść szpinaku baby (25g) 5 pomidorków koktajlowych (100g) 2 łyżki startego sera żółtego (20g) ¼ papryki (50g) 2 łyżki kukurydzy (40g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	31	14	60	474	147
obiad	½ szklanki kaszy bulgur (80g) 2 łyżki prażonych nasion słonecznika (2x10g) ¼ brokuła (125g) - kilka listków bazylii - duszone w marynacie kawałki piersi z kurczaka ⅔ filetu (100g) [zamarynowane wcześniej w sosie: 3 łyżeczki miodu (36g) + 3 łyżeczki musztardy (18g)] - dressing: 1 łyżka oliwy (14g) + pół łyżeczki musztardy (3g) + łyżeczka soku z cytryny (6g) + 1 łyżeczka miodu (12g) + szczypta soli i pieprzu całość wymieszać	26	33	87	708	105
kolacja	sałatka: ⅓ filetu piersi z kurczaka (50g) 1 łyżka kukurydzy (20g) ¼ papryki (50g) 2 łyżki odsączonego i pokrojonego z zalewy selera naciowego (50g) 2 plastry ananasa (160g) 1 łyżka jogurtu naturalnego (20g) - grzanka z chleba pełnoziarnistego (30g) - masło (5g) - plaster sera żółtego (15g) - plaster pomidora (20g) + szklanka soku jabłkowego (250ml)	19	15	88	555	66
SUMA		95	79	259	2020	392

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 2
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• kurczak $\frac{2}{3}$ filetu (100g) • 4 garści szpinaku baby (100 g) smażenie • niewielką ilość pełnoziarnistego makaronu penne (ok.17 g = $\frac{1}{2}$ szklanki po ugotowaniu - 50 g) • mały jogurt naturalny mały (120g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	25	13	26	303	204
II śniadanie	koktajl: • $\frac{1}{2}$ awokado (70g) • $\frac{1}{2}$ banana (60g) • $\frac{1}{2}$ kiwi (ok. 40g) • 3 łyżki jogurtu naturalnego (60g) • pół łyżeczki miodu (6g) całość zmiksować blenderem • serek wiejski (150g) • 1 garść migdałów (30g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	28	33	49	593	105
obiad	• makaron pełnoziarnisty penne (ok. 35g = szklanka po ugotowaniu - 100g) • $\frac{3}{4}$ puszki tuńczyka w oleju (85g) • $\frac{1}{2}$ średniej wielkości cebuli (100g) • czosnek (1 ząbek - 3g) • 2 średnie pomidory (180g) • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki (10g) + szklanka soku pomarańczowego (240g)	33	10	68	475	119
kolacja	kanapka: • 1 kromka chleba żytniego (50g) • masło (5g) • plaster pieczonego schabu (25g) • $\frac{1}{4}$ kulki mozzarelli (ok.30g) • $\frac{1}{4}$ papryki (50g) • kilka listków szpinaku baby (ok.13g) • jogurt naturalny (100g) • 4 drobno pokrojone suszone morele (40g) + herbata słodzona 1 łyżką miodu (24g)	27	23	83	631	123
SUMA		115	79	226	2002	551

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg.
Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 3
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	sałatka: • kurczak 1/3 filetu (50g) • szpinak (100g) + 1/4 papryki (50g) • 5 pomidorków koktajlowych (100g) • 1/2 awokado (35g) • 1/4 kulki mozzarelli ok. (30g) • w sosie: woda (1 łyżka) musztarda (1 łyżeczka - 10g) + ocet jabłkowy (1 łyżeczka - 3 ml) + olej rzepakowy (1 łyżeczka 5ml) + woda mineralna/herbata niesłodzona	20	28	29	391	198
II śniadanie	sałatka owocowa: • duża garść truskawek (100g) • banan (120g) • 1 szt kiwi (75g) • 1/2 garści winogron (40g) • garść migdałów (30g) + herbata słodzona łyżką miodu (24g)	11	18	88	540	35
obiad	• 1 mały pieczony pstrąg tęczowy (115g) • masło (5g) • 3 średniej wielkości ugotowane ziemniaki (270g) • 1/2 brokuła (250g) • masło (5g) + szklanka soku pomarańczowego (230g)	37	18	88	649	147
kolacja	• 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30g) • 1 plaster filetu z piersi kurczaka (20g) • 1 plaster sera żółtego (15g) • 1/2 awokado (28g) • masło (5g) • plaster pomidora (20g) koktajl: • 4 łyżki jogurtu naturalnego (100g) • mniej niż 1/2 papryki (80g) • 1 szt pomarańczy (230g) • szczypta curry (1g) • szczypta pieprzu (1g) całość zblendować	17	19	55	455	52
SUMA		85	83	250	2035	432

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 4
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- jajecznica z 2 jaj (2x50g) - masło (5g) ½ awokado (70g) 1 duży pomidor (100g) ½ papryki (100g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	17	30	17	393	72
II śniadanie	2 kromki chleba żytniego (2x50) - masło (2x5g) - dżem truskawkowy 100% (2x15g) koktajl: 2 plastry ananasa (160g) 1 średniej wielkości banan (100g) 1 garść szpinaku baby (25g) ½ szklanki wody (125 ml)	12	12	107	560	73
obiad	1 i ½ szklanki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego spaghetti (180g = 60g surowego) - mięso mielone wieprzowe (75g) - pomidory w puszcze (100g) 1 łyżeczka przecieru pomidorowego (6g) ½ cebuli (ok. 65g) + szklanka soku jabłkowego (250ml)	34	7	77	500	142
kolacja	sałatka: ½ awokado (70g) ½ puszki tuńczyka (60g) 8 pomidorków koktajlowych (160g) 1 i ½ łyżki szczypiorku (7g) 1 łyżeczka natki pietruszki (6g) 1 łyżeczka soku z cytryny (3g) 2 grzanki pełnoziarnistego chleba (2x30g) - masło (2x5g) + herbata posłodzona łyżeczką miodu (12g)	28	27	59	571	89
	SUMA	91	76	260	2024	376

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 5
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30g) • masło (5g) • ½ porcji łososia na kanapkę (25g) • ¼ awokado (35g) • kilka listków szpinaku (ok.13g) • 1 plaster pomidora (20g) • 2 ugotowane jajka (2x50g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	23	27	22	420	106
II śniadanie	sałatka: • ⅓ filetu piersi z kurczaka (50g) • 1 łyżka kukurydzy (20g) • ¼ papryki (50g) • 2 łyżki odsączonego z zalewy selera naciowego (50g) • 2 plastry ananasa (160g) • 1 łyżka jogurtu naturalnego (20g) grzanka: • 1 grzanka chleba pełnoziarnistego (30g) • masło (5g) + herbata posłodzona 1 łyżeczką miodu (12g)	16	11	69	419	48
obiad	• 1 szklanka ugotowanego makaronu pełnoziarnistego spaghetti (120g = 50g surowego) • pesto: • garść szpinaku (25g) • ½ garści orzechów włoskich (15g) • 2 łyżki startego sera żółtego (20g) • ½ ząbka czosnku (2,5g) • 2 łyżki oliwy z oliwek (20g) całość zblendować + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	18	35	64	621	100
kolacja	kanapka: • 1 kromka chleba żytniego (50g) • masło (5g) • kilka listków szpinaku baby (ok. 13g) • plaster sera pleśniowego (camembert) (20g) • ¼ papryki (50g) • plaster pieczonego schabu (25g) koktajl: • 2 plastry ananasa (160g) • 1 banan (120g) • garść szpinaku baby (25g) • ½ szklanki wody (125 ml) całość zblendować	19	14	91	536	119
SUMA		75	87	246	1996	373

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 6
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30g) • masło (5g) • plaster pieczonego schabu (25g) • ¼ papryki (50g) • 2 jajka ugotowane na twardo (2x50g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	25	23	21	387	95
II śniadanie	• jogurt naturalny (100g) • duża garść truskawek (100g) • banan (120g) • ½ garści orzechów (15g) • ½ garści migdałów (15g) • ½ szklanki mleka 2% (120g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	17	22	62	486	53
obiad	• makaron tagliatelle lub spaghetti (50g = 120g po ugotowaniu) • 3 garści świeżego szpinaku baby (75g) • ⅓ sera pleśniowego camembert (40g) • wędzony łosoś (40g) • 3 łyżki śmietany 18% (75g) • szczypta gałki muszkatołowej całość wymieszać + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	28	29	66	615	208
kolacja	sałatka: • ¼ szklanki kaszy bulgur (40g) • 2 łyżki prażonych nasion słonecznika (2x10g) • ¼ brokuła (125g) • duża garść winogron (100g) • kilka listków bazylii dressing: • 1 łyżka oliwy (14g) • ½ łyżeczki musztardy (3g) • łyżeczka soku z cytryny (6g) • 1 łyżeczka miodu (12g) całość wymieszać + herbata posłodzona łyżką miodu (24g)	9	25	65	502	47
SUMA		79	99	214	1990	403

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg.
Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 7
2000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- serek wiejski (150g) - kiwi 1szt. (75g) ½ garści orzechów (15 g) ½ garści migdałów (15g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	24	20	21	350	96
II śniadanie	2 kromki chleba żytniego (2x50g) - masło (2x5g) 2 plastry pieczonego schabu (2x25g) 2 plastry sera żółtego (30g) ¼ awokado (35g) 2 plastry pomidora (2x20g) + herbata słodzona łyżką miodu (24g)	30	30	73	627	118
obiad	¾ szklanki kaszy gryczanej (105g) gulasz: smażenie: - mięso - schab (100g) w przyprawie ze słodkiej papryki ½ cebuli duszenie: ½ marchewki ½ szklanki wody + pod koniec 1 łyżeczka przecieru pomidorowego warzywa: - starty, ugotowany burak (120g) ¼ brokuła (125g) zupa: 1 porcja zupy wielowarzywnej (250g) + szklanka soku jabłkowego (250ml)	37	13	81	566	126
kolacja	sałatka: ¼ awokado (35g) ¼ puszki tuńczyka (40g) 5 pomidorków koktajlowych (100g) - łyżka posiekanego szczypiorku (5g) 1 łyżeczka natki pietruszki (6g) 1 łyżeczka soku z cytryny (3g) grzanka: 1 grzanka chleba pełnoziarnistego (30g) - masło (5g) + szklanka soku pomarańczowego (250g)	19	15	52	406	65
	SUMA	110	78	227	1995	405

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 60 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.