



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

2500 kcal



Ten jadłospis jest zbiorem pomysłów na posiłki o wybranej kaloryczności, które mogą być podstawą diety o korzystnym działaniu na gospodarkę serotoninową. Jeśli chcesz uzyskać indywidualny plan dietetyczny, dostosowany do Twoich potrzeb i preferencji, skorzystaj z usługi Indywidualny Plan Odżywiania.

➔ **Indywidualny Plan Odżywiania**



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 1
2500 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- serek wiejski (100g) - kiwi 1szt. (75g) 1 garść orzechów (30 g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	24	19	23	337	90
II śniadanie	sałatka: - makaron pełnoziarnisty np. penne (35g = 1 szklanka po ugotowaniu - 100g) ¾ puszki tuńczyka (80g) 2 garści szpinaku baby (50g) 5 pomidorków koktajlowych (100g) - garść startego sera żółtego (30g) ½ papryki (67g) 3 łyżki kukurydzy (60g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	43	20	84	667	205
obiad	¾ szklanki kaszy bulgur (120g) 3 łyżki prażonych nasion słonecznika (3x10g) ½ brokuła (ok.170g) - kilka listków bazylii - duszone w marynacie kawałki piersi z kurczaka - 1 filet (150g) [zmarynowane wcześniej w sosie: 3 łyżeczki miodu (36g) + 3 łyżeczki musztardy (18g)] - dressing: 1 łyżka oliwy (14g) + ½ łyżeczki musztardy (3g) + 1 łyżeczka soku z cytryny (6g) + 1 łyżeczka miodu (12g) + szczypta soli i pieprzu całość wymieszać	38	42	100	882	143
	+ szklanka soku pomarańczowego (250ml)					
kolacja	2 kromki chleba pełnoziarnistego (2x30g) - filet z piersi kurczaka w plastrach (2x25g) 2 plastry sera camembert (2x20g) ¼ awokado (35g) - masło (2x5g) 10 pomidorków koktajlowych (200g) zmieszanych z garścią szpinaku (25g) - całość polana oliwą z oliwek (5g) + herbata posłodzona łyżką miodu (24g)	26	30	66	620	116
	SUMA	131	111	273	2506	554

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 65 kg.
Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 2
2500 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• smażone tofu (150g) • 4 garści szpinaku baby (100 g) • niewielka ilość makaronu pełnoziarnistego np. penne (ok.17g = ½ szklanki po ugotowaniu - 50g) • 4 łyżki jogurtu naturalnego (100g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	38	35	37	567	291
II śniadanie	• serek wiejski (150g) • 1 garść orzechów (30g) koktajl: • ¾ awokado (105g) • banan (120g) • 1 szt kiwi (75g) • 3 czubate łyżki jogurtu naturalnego (80g) całość zmiksować blenderem	31	38	77	722	108
obiad	• 1 duży kotlet schabowy (100g) duszony w bulionie warzywnym • 3 średniej wielkości ugotowane ziemniaki (270g) • ½ brokuła • masło (5g) + szklanka soku pomarańczowego (250 ml)	39	15	97	665	136
kolacja	kanapki: • 2 kromki chleba żytniego (2x50g) • masło (2x5g) • 2 plastry pieczonego schabu (2x25g) • ½ papryki (100g) • garść szpinaku baby (25g) • 2 plastry sera żółtego (30g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	31	24	56	565	139
	SUMA	139	112	267	2519	674

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 65 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 3
2500 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	sałatka: • smażone tofu (75g) • szpinak baby (100g) • ¼ papryki (50g) • 5 pomidorów koktajlowych (100g) • ½ awokado (70g) • ¼ 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	27	39	25	522	220
II śniadanie	• 2 kromki chleba pełnoziarnistego (2x30g) • masło (2x5g) • 2 plastry sera (2x15g) • ¼ awokado (35g) • 2 plastry pomidora (2x20g) + herbata słodzona 1,5 łyżeczki miodu (18g)	16	24	54	487	53
obiad	• 1 cały pieczony pstrąg tęczy (ok. 230g) • masło (5g) • 3 średniej wielkości ugotowane ziemniaki (270g) • ¾ brokuła (375g) • masło (5g) + sok pomarańczowy (250ml)	70	27	106	930	261
kolacja	• jajecznica z 2 jaj (2x50g) • masło (5g) • 5 pomidorków koktajlowych • 1 bułka pełnoziarnista • hummus (2x15g) • ¼ papryki (50g) + woda mineralna / herbata niesłodzona	27	25	58	567	84
	SUMA	140	113	243	2506	618

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 65 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 4
2500 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- serek wiejski (200g) 1 garść migdałów (30g) 1 kromka chleba żytniego (50g) - masło (5g) - plaster sera (15g) - plaster pomidora (20g) - kilka liści szpinaku (ok.13g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	37	31	37	583	151
II śniadanie	sałatka owocowa: - garść truskawek (70g) - banan (120g) 1 szt. kiwi (75g) - garść winogron (70 g) ½ garści migdałów (15g) ½ garści orzechów (15g) 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30g) - masło (5g) - dżem truskawkowy 100% (20g) + woda mineralna / herbata niesłodzona	15	22	92	597	96
obiad	1 i ¾ szklanki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego spaghetti (210g) (= ok. 70g surowego) - mięso mielone wieprzowe (100g) - pomidory w puszcze (200g) 1 i ½ łyżeczki przecieru pomidorowego (9g) ½ cebuli (ok. 100g) + szklanka soku jabłkowego (250ml)	46	10	98	641	178
kolacja	2 kromki chleba pełnoziarnistego (2x30g) - filet z piersi kurczaka w plastrach (2x20g) - ser żółty (2x15g) ¼ awokado (35g) - masło (2x5g) 2 plastry pomidora (2x20g) koktajl: 4 łyżki jogurtu naturalnego (100g) - papryka 0,4 szt. (80g) 1 szt. pomarańczy (230g) - szczypta curry (1g) - szczypta pieprzu (0,3g) całość zblendować	28	31	74	675	84
	SUMA	126	94	301	2496	509

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 65 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 5
2500 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• 1 kromka chleba żytniego (50g) • masło (5g) • plaster schabu pieczonego (25g) • ¼ papryki (50g) • serek wiejski (200g) • 1 garść migdałów (30g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	40	29	38	585	143
II śniadanie	sałatka: • ½ filetu piersi z kurczaka (75g) • 2 łyżki kukurydzy (2x20g) • ½ papryki (100g) • 3 łyżki odsączonego z zalewy selera naciowego (3x25g) • 3 plastry ananasa (240g) • 1 łyżka jogurtu naturalnego (20 g) • 1 grzanka chleba pełnoziarnistego (30g) • masło (5g) + woda mineralna / herbata niesłodzona	23	15	89	559	66
obiad	• 1 i ½ szklanki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego spaghetti (180g = ok. 60g surowego) pesto: • 2 garści szpinaku (50g) • 1 garść orzechów włoskich (30g) • 3 łyżki startego sera (30g) • ¾ ząbka czosnku (ok. 4g) • 2 i ½ łyżki oliwy z oliwek (25g) całość zblendować	27	51	70	807	157
kolacja	sałatka: • ½ awokado (70g) • ½ puszki tuńczyka (60g) • 8 pomidorków koktajlowych (160g) • 1 i ½ łyżki posiekanego szczypiorku (7g) • 1 łyżeczka natki pietruszki (6g) • 1 łyżeczka soku z cytryny (3g) • 2 grzanki chleba pełnoziarnistego (2x30g) • masło (2x5g) + herbata posłodzona łyżeczką miodu (12g)	28	27	59	571	89
SUMA		118	122	256	2522	455

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 65 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 6
2500 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	sałatka: • 2 garści szpinaku baby (2x25g) • garść orzechów (30g) • 5 pomidorków koktajlowych (100g) • $\frac{3}{4}$ kulki mozzarelli (ok.90g) • sos: [woda (1 łyżka) + musztarda (1 łyżeczka - 10g) + ocet jabłkowy (1 łyżeczka - 3ml) + olej rzepakowy (1 łyżeczka 5ml)] • 1 grzanka chleba pełnoziarnistego (30g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	34	43	30	629	177
II śniadanie	• jogurt naturalny (150g) • banan (120g) • 1 garść pestek dyni (20g) + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	19	20	81	543	59
obiad	• makaron tagliatelle lub spaghetti (50g = 150g po ugotowaniu) • 4 garści świeżego szpinaku baby (100g) • $\frac{1}{2}$ sera pleśniowego camembert (60g) • wędzony łosoś (60g) • 3 łyżki śmietany 18% (75g) • szczypta gałki muszkatołowej + szklanka soku pomarańczowego (250g)	38	35	76	747	260
kolacja	sałatka: • $\frac{1}{3}$ szklanki kaszy bulgur (ok.55g) • 3 łyżki prażonych nasion słonecznika (3x10g) • $\frac{1}{3}$ brokuła (ok.170g) • duża garść winogron (100g) • kilka listków bazylii • dressing: 1 łyżka oliwy (14g) + $\frac{1}{2}$ łyżeczki musztardy (3g) + łyżeczka soku z cytryny (6g) + 1 łyżeczka miodu (12g) + szczypta soli i pieprzu + herbata posłodzona łyżeczką miodu (12g)	13	30	68	550	61
SUMA		104	128	251	2469	557

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 65 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.