



DIETA SEROTONINOWA

[illegible]

➔ Indywidualny Plan Odżywiania



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 1
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- serek wiejski (200g) - duża garść truskawek (100g) - kiwi 1szt. (75g) 1 garść migdałów (30g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	30	22	30	436	96
II śniadanie	sałatka: - makaron pełnoziarnisty np. penne (ok.45 g) = szklanka po ugotowaniu (ok. 135 g) ¾ puszki tuńczyka (80g) 2 i ½ garści szpinaku baby (ok. 63g) 10 pomidorków koktajlowych (200g) 1 garść startego sera żółtego (30g) ½ papryki (100g) 3 łyżki kukurydzy (60g) + herbata posłodzona łyżeczką miodu (12g)	47	21	111	783	201
obiad	1 szklanka kaszy bulgur (160g) 4 łyżki prażonych nasion słonecznika (4x10g) ½ brokuła (250g) - kilka listków bazylii - duszone w marynacie kawałki piersi z kurczaka - 1 i ½ filetu (200g) [zamarynowane wcześniej w sosie: 4 łyżeczki miodu (48g) + 4 łyżeczki musztardy (24g)] - dressing: 1 łyżka oliwy (14g) + pół łyżeczki musztardy (3g) + łyżeczka soku z cytryny (6g) + 1 łyżeczka miodu (12g) + szczypta soli i pieprzu. - całość wymieszać + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	50	51	116	1069	167
kolacja	3 kromki chleba pełnoziarnistego (3x30g) - filet z piersi kurczaka w plastrach (3x20g) - ser camembert (3x20g) ½ awokado (70g) - masło (3x5g) 3 plastry pomidora (3x20g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	30	41	60	717	87
	SUMA	167	135	317	3005	551

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 2
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• kurczak 1 filet (200g) • szpinak (150 g) • makaron penne (ok. 30g = niecała szklanka po ugotowaniu - 90g) • jogurt naturalny (200g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	46	24	45	555	270
II śniadanie	• serek wiejski (200g) • garść orzechów (30g) koktajl: • ¾ awokado (105g) • banan (120g) • 2 szt kiwi (2x75g) • ¾ szklanki mleka 2% • pół łyżeczki miodu (6g) całość zmiksować blenderem	40	40	95	846	130
obiad	• 2 średniej wielkości kotlety schabowe (2x75g) duszone w bulionie warzywnym • 5 średniej wielkości ugotowanych ziemniaków (450g) • ¾ brokuła (375g) • masło (10g) + herbata posłodzona łyżką miodu (24g)	56	23	117	878	178
kolacja	kanapki: • 2 kromki chleba żytniego (2x50g) • masło (2x5g) • 2 plastry pieczonego schabu (2x25g) • ½ papryki (100g) • 1 garść szpinaku baby (25g) • 2 plastry sera żółtego (30g) • jogurt naturalny (150g) wymieszany z 1 łyżką dżemu truskawkowego 100% (20g) + herbata posłodzona łyżeczką miodu (12g)	40	31	95	808	143
	SUMA	182	118	352	3087	721

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 3
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	sałatka: • kurczak $\frac{2}{3}$ filetu (100g) • szpinak baby/mrożony (150g) • $\frac{1}{2}$ papryki (100g) • 10 pomidorów koktajlowych (200g) • $\frac{1}{2}$ awokado (70g) • $\frac{1}{2}$ kulki mozzarelli (ok. 60g) • w sosie: woda (1 łyżka) musztarda (1 łyżeczka - 10g) + ocet jabłkowy (1 łyżeczka - 3 ml) + olej rzepakowy (1 łyżeczka 5ml) + woda mineralna/herbata niesłodzona	37	40	29	595	260
II śniadanie	sałatka owocowa: • garść truskawek (80g) • banan (120g) • 2 szt kiwi (2x75g) • garść winogron (70g) • $\frac{1}{2}$ garści migdałów (15g) • $\frac{1}{2}$ garści orzechów arachidowych (15g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	12	18	85	509	33
obiad	• 1 cały pieczony pstrąg tęczowy (230g) • masło (5g) • 5 średniej wielkości ugotowanych ziemniaków (450g) • $\frac{3}{4}$ brokuła (375g) • masło (10g) + woda mineralna / herbata niesłodzona	71	31	117	1012	238
kolacja	• 2 kromki chleba żytniego (2x50g) • masło (2x5g) • kilka listków szpinaku baby (ok. 25g) • 2 plastry sera pleśniowego (2x20g) • $\frac{1}{2}$ papryki (100g) • 2 plastry pieczonego schabu (2x25g) koktajl: • 2 plastry ananasa (160g) • 1 banan (120g) • 1 garść szpinaku baby (25g) • $\frac{1}{2}$ szklanki wody (125 ml)	37	27	143	933	159
SUMA		157	116	374	3049	690

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 4
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• 2 kromki chleba pełnoziarnistego (2x30g) pasta: • ¾ wędzonej makreli (75g) • 2 jaja gotowane (2x50g) • masło (5g) • 1 płaska łyżka jogurtu naturalnego (typu greckiego) (20g) • 1 łyżeczka natki pietruszki (6g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	38	41	38	678	125
II śniadanie	• jogurt naturalny (200g) • banan (120g) • duża garść truskawek (100g) • 1 garść pestek dyni (20g) • 4 łyżki płatków owsianych (4x10g) + szklanka soku pomarańczowego (240g)	22	20	113	679	68
obiad	• 2 szklanki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego spaghetti (240g) = ok. 80g surowego • mięso mielone wieprzowe (125g) • pomidory w puszcze (300g) • 1 łyżka przecieru pomidorowego (15g) • ½ cebuli (ok.65g) + szklanka soku jabłkowego (250ml)	56	12	111	749	189
kolacja	• 3 kromki chleba pełnoziarnistego (3x30g) • filet z piersi kurczaka w plastrach (3x20g) • 3 plastry sera żółtego (3x15g) • ½ awokado (70g) • masło (3x5g) • 3 plastry pomidora (3x20g) • koktajl: • 4 łyżki jogurtu naturalnego (100g) • mniej niż ½ papryki (80g) • 1 szt. pomarańczy (230g) • szczypta curry (1g) • szczypta pieprzu (0,3g) całość zblendować	39	48	95	947	105
	SUMA	155	121	357	3053	487

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 5
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	• 2 kromki chleba pełnoziarnistego (2x30g) • masło (2x5g) • 2 porcje łososia na kanapkę (2x25g) • ¼ awokado (35g) • 1 garść szpinaku baby (25g) • 2 plastry pomidora (2x20g) • 2 ugotowane jajka (2x50g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	39	41	40	683	144
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 (20g) + woda mineralna z cytryną	25	15	114	667	58
obiad	• 2 szklanki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego spaghetti (240g = ok. 80g surowego) pesto: • 3 garści szpinaku (75g) • 1 i ½ garści orzechów włoskich (45g) • 4 łyżki startego sera (40g) • 1 ząbek czosnku (5g) • 2 łyżki oliwy z oliwek (20g) • 1 łyżka wody całość zblendować + herbata posłodzona 1 łyżeczką (12g) miodu	38	58	91	976	194
kolacja	sałatka: • ¾ awokado (ok.53g) • ¾ puszki tuńczyka (90g) • 10 pomidorków koktajlowych (200g) • 2 łyżki posiekanego szczypiorku (10g) • 2 łyżeczki natki pietruszki (12g) • 1 łyżka soku z cytryny (6g) • 3 grzanki pełnoziarnistego chleba (3x30g) • masło (3x5g) + woda mineralna z cytryną/ herbata niesłodzona	42	32	69	715	116
SUMA		144	146	314	3041	512

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg.
Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 6
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	- jajecznica z 4 jaj (4x50g) na maśle (5g) ½ awokado (70g) 10 pomidorków koktajlowych lub 2 całe pomidory (200g) ½ papryki (100g) - kromka chleba pszennego (30g) - masło (5g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	42	54	39	799	139
II śniadanie	2 kromki chleba pszenno-żytniego pełnoziarnistego (2x30g) - masło (2x5g) 2 plastry pieczonego schabu (2x25g) 2 plastry sera (2x15g) ¼ awokado (35g) 1 plaster pomidora (2x20g) + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	31	29	64	636	85
obiad	- makaron tagliatelle lub spaghetti (60g = 180g po ugotowaniu) 5 garści świeżego szpinaku baby (125g) ⅔ sera pleśniowego camembert (80g) - wędzony łosoś (80g) 5 płaskich łyżek śmietany 18% (125g) - szczypta gałki muszkatołowej + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	49	51	88	979	291
kolacja	sałatka: ½ szklanki kaszy bulgur (80g) 4 łyżki prażonych nasion słonecznika (4x10g) ½ brokuła (250g) - kilka listków bazylii 2 garści winogron (140g) - dressing: 1 łyżka oliwy (14g) + pół łyżeczki musztardy (3g) + łyżeczka soku z cytryny (6g) + 1 łyżeczka miodu (12g) + szczypta soli i pieprzu + woda mineralna/herbata niesłodzona	18	36	78	650	74
SUMA		137	169	260	3010	578

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.



Jadłospis

DIETA SEROTONINOWA

DZIEŃ 7
3000 kcal

Typ posiłku	Opis	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Energia [kcal]	Tryptofan [% RDA*]
śniadanie	omlet: • 2 jajka (2x50g) • kurczak 1/3 filetu (50g) • 5 pomidorów koktajlowych (100g) • 1/2 kulki mozzarelli (60g) • 1 garść liści szpinaku baby (25g) + szklanka soku pomarańczowego (250ml)	38	35	33	594	149
II śniadanie	• serek wiejski (150g) • suszone morele 5 sztuk (50g) • 2 łyżki płatków owsianych • 1 garść migdałów (30g) • 1 garść orzechów (30g) • 1 szt kiwi • 1 grzanka chleba pełnoziarnistego (30g) • masło (5g) • dżem truskawkowy 100% (20 g) + woda mineralna/herbata niesłodzona	41	42	98	902	124
obiad	• 1 szklanka kaszy gryczanej (140g) gulasz: smażenie: • mięso - schab (150g) w przyprawie ze słodkiej papryki • 1/2 cebuli (ok.65g) duszenie: • 1 marchewka • 1/3 szklanki wody • + pod koniec 1 łyżeczka przecieru pomidorowego warzywa: • 2 starte, ugotowane buraki (200g) • 3/4 brokuła (125g) zupa: • 1 porcja zupy wielowarzywnej (250g) + szklanka soku jabłkowego (250ml)	59	18	114	815	174
kolacja	• 2 kromki chleba żytniego (2x50g) • 1/2 wędzonej makreli (50g) • 1 ugotowane jajo (50g) • masło (5g) • 1 łyżka (20g) jogurtu naturalnego (typu greckiego) • 1 łyżeczka natki pietruszki (6g) + herbata słodzona łyżką miodu (24g)	27	28	72	648	94
SUMA		156	123	317	2960	541

*Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania na tryptofan w posiłku została wyliczona dla osoby ważącej 75 kg. Indywidualne zapotrzebowanie na ten aminokwas wynosi 5 mg/kg masy ciała.