



Dietetyk: Michał Nalborski

Tel: 537662704

Pacjent: Julia Kowalska

Email: nysa@nasz-dietetyk.pl

Wartości pomiarowe wizyty

Poziom masy ciała

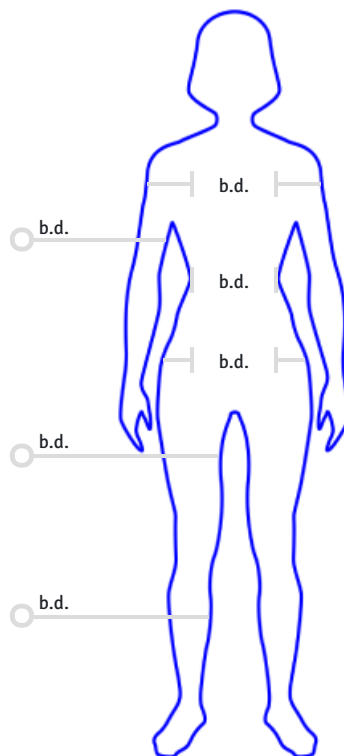
Waga na pomiarze: 75 kg
Waga docelowa: 65 kg
Szacunkowy czas redukcji do wagi docelowej:
od 11 do 21 tyg.
Waga idealna: 57.5 kg
Szacunkowy czas redukcji wagi idealnej:
od 18 do 36 tyg.

Poziom BMI

Wartość BMI: 27.5
Norma zalecana: 23.8

Obwody

Obwód klatki: b.d.
Obwód ramienia: b.d.
Obwód talii: b.d.
Obwód bioder: b.d.
Obwód uda: b.d.
Obwód łydki: b.d.



Poziom tkanki tłuszczowej

Wartość procentowa: 28 %
Norma procentowa: < 18.8 %
Wartość wagowa: 21 kg
Norma wagowa: < 14.1 kg
Nadmiar tkanki tłuszczowej: 6.9 kg

Poziom masy beztłuszczowej

Wartość procentowa: 72 %
Wartość wagowa: 54 kg

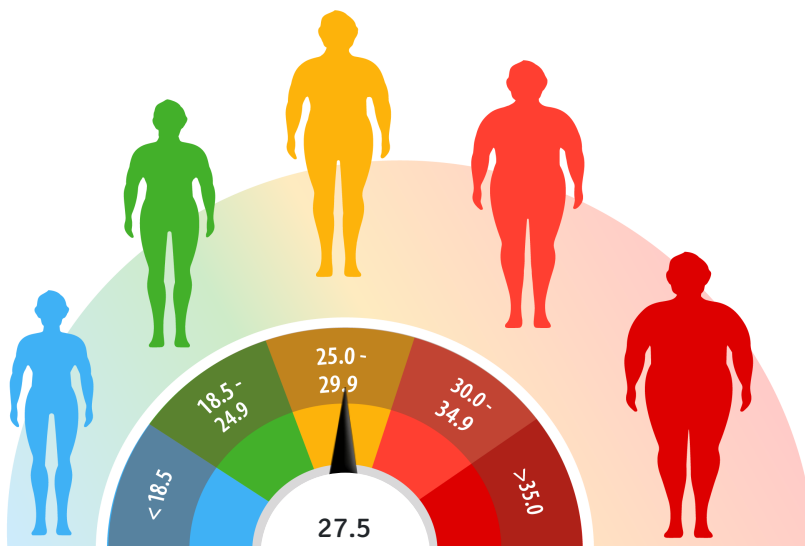
Bmi

Ocena BMI

BMI - 27.5
BMI docelowe - 23.8

Legenda

- - Niedowaga (< 18.5)
- - Norma (18.5 - 24.9)
- - Nadwaga (25.0 - 29.9)
- - Otyłość (30.0 - 34.9)
- - Otyłość kliniczna (> 35.0)



Aktywność fizyczna

Legenda

- - Podstawowa Przemiana Materii
- - Całkowita Potrzeba Energetyczna



PN	WT	ŚR
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Omlet czekoladowy	Omlet z papryką i cebulą	Owsianka z owocami
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Deser z malinami	Koktajl mleczno-truskawkowy	Jogurt z pomarańczą i słonecznikiem
Obiad	Obiad	Obiad
Danie chińskie	Makaron ze szpinakiem, kurczakiem i serem feta	Filet z indyka z suszonymi pomidorami i kaszą gryc...
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kanapka z polędwicą i pomidorem	Kanapka z serkiem i warzywami, jabłko	Sałatka warzywna
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z awokado, rukolą i pestkami dyni	Kanapki z sałatą i pastą brokułową	Sałatka ryżowa z tuńczykiem
E: 1670 kcal B: 84 g T: 57 g WO: 232 g	E: 1676 kcal B: 94 g T: 61 g WO: 222 g	E: 1715 kcal B: 80 g T: 55 g WO: 247 g

Poniedziałek

Śniadanie 08:00

Omlet czekoladowy

Jaja kurze całe	1 sztuka	55g
Banan	1 mała sztuka	120g
Proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	3g
Płatki owsiane	4 łyżki	40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 łyżka	25g
Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g

E: 420 kcal B: 14.8 g T: 15.1 g WO: 61.1 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrojony owoc przetóż do naczynia blendera razem z jajami, kakao, proszkiem do pieczenia i płatkami, zmiksuj na gładko.
2. Otrzymaną masę smaź z obu stron na rozgrzanej oliwie.

II Śniadanie 11:00

Deser z malinami

Maliny, mrożone	5 łyżek	60g
Ser twarogowy chudy	3 łyżki	60g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 łyżki	75g
Cynamon	2 szczypty	2g
Kurkuma	2 szczypty	2g
Wiórki kokosowe	1 łyżka	6g

E: 169 kcal B: 16.4 g T: 5.8 g WO: 18.5 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce zblenduj z przyprawami i jogurtem.
2. Na wierzch posyp skruszony ser i wiórki.

Obiad 14:00

Danie chińskie

Pomidory z puszki (całe bez skóry)	0.5 szklanki	125g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	100g
Cukinia	0.5 małej sztuki	75g
Por	1 kawałek	50g
Marchew	1 sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	0.5 sztuki	40g
Ryż basmati	1 woreczek	100g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g
Sól morską	2 szczypty	2g
Cynamon	2 szczypty	2g
Kurkuma	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Tymianek (suszony)	3 szczypty	3g

E: 586 kcal B: 33.9 g T: 8 g WO: 100.1 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso i warzywa pokrój w paski. Ugotuj ryż.
2. Podsmaż mięso na oliwie, gdy będzie rumiane dodaj warzywa i obsmażaj maksymalnie 3 min.
3. Przypraw.
4. Dodaj pomidory z puszki, gdy sos zacznie wrzeć zdejmij z palnika.
5. Zjedz z ryżem.

Podwieczorek 17:00

Kanapka z polędwicą i pomidorem

Chleb żytni razowy	1 kromka	35g
Polędwica z piersi kurczaka	2 plastry	30g
Pomidor	2 plastry	40g
Szcypiorek	1 łyżka	10g
Serek typu "Fromage", naturalny	1.5 łyżeczki	15g

E: 168 kcal B: 10.4 g T: 6.6 g WO: 20.1 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj serkiem.
2. Nałóż plastry polędwicy, pomidora i posyp kanapkę szczypiorkiem.

Kolacja 20:00

Salatka z awokado, rukolą i pestkami dyni

Awokado	0.5 sztuki	70g
Rukola	2 garście	40g
Salata	2 liście	10g
Pomidory koktajlowe	5 sztuk	100g
Dynia, pestki	1 łyżka	10g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Ocet balsamiczny	1 łyżeczka	3g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g
Chleb żytni razowy	1 kromka	35g

E: 327 kcal B: 8.4 g T: 21.7 g WO: 32 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Podpraż na suchej patelni nasiona.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj olej z octem i przyprawami.
4. Salatę polej sosem i posyp z wierzchu nasionami.
5. Zjedz z pieczywem.

Śniadanie 08:00

Omlet z papryką i cebulą

Jaja kurze całe	2 sztuki	110g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Cebula	0.5 małej sztuki	25g
Pietruszka, liście	1 łyżka	12g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70g

E: 423 kcal B: 19.7 g T: 22.3 g WO: 44.2 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno cebulę, paprykę i podsmaż na oliwie.
2. Dodaj na patelnię posiekaną pietruszkę. Odstaw podgrzane warzywa na bok.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami wody w misce, dopraw solą i pieprzem.
4. Usmaż jajka na omlet.
5. Wypełnij omlet warzywną mieszanką i złoż w pół.
6. Podsmaż złożonego omleta przez chwilę.
7. Zjedz z pieczywem.

II Śniadanie 11:00

Koktajl mleczno-truskawkowy

Truskawki, mrożone	6 sztuk	60g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 szklanka	250g
Chia, nasiona	1 łyżeczka	5g

E: 169 kcal B: 9.7 g T: 6.7 g WO: 18.6 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Całość zmiksować.

Obiad 14:00

Makaron ze szpinakiem, kurczakiem i serem feta

Makaron pełnoziarnisty świderki	1.2 szklanki	84g
Szpinak	4 garście	100g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	100g
Cebula	2 plastry	30g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g
Ser typu "Feta"	1 porcja	50g
Czosnek	1 ząbek	5g
Sól morską	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Gałka muszkatołowa mielona	2 szczypty	2g

E: 594 kcal B: 45.3 g T: 18 g WO: 71.1 g

Czas przygotowania: 25 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę pokrojoną w kostkę, zeszklij.
2. Dodaj kurczaka, smaż do złotego koloru.
3. Dodaj szpinak i duś ok. 10 min.
4. Dodaj przeciśnięty czosnek i przyprawy.
5. Ser pokrój w kostkę, dodaj do szpinaku.
6. Podawaj z ugotowanym makaronem.

Podwieczorek 17:00

Kanapka z serkiem i warzywami, jabłko

Chleb żytni razowy	1 kromka	35g
Salata	2 liście	10g
Pomidor	2 plastry	40g
Ogórek	2 plastry	16g
Jabłko	1 mała sztuka	150g
Serek typu "Fromage", naturalny	0.5 łyżeczki	5g

E: 172 kcal B: 3.7 g T: 3.1 g WO: 38.3 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj pieczywo serkiem.
2. Nałóż warzywa.
3. Jabłko zjedz na deser.

Kolacja 20:00

Kanapki z sałatą i pastą brokułową

Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Salata	2 liście	10g
Ser typu "Feta"	0.5 porcji	25g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70g
Brokuły	0.5 sztuki	250g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g

E: 318 kcal B: 16.1 g T: 11.2 g WO: 50 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj brokuł.
2. W misce umieść brokuł, oliwę i ser feta. Dopraw pieprzem.
3. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.
4. Posmaruj pastą kanapki i połóż na wierzch sałatę.

Środa

Śniadanie 08:00

Owsianka z owocami

Płatki owsiane	4 łyżki	40g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 szklanka	250g
Orzechy włoskie	2 sztuki	8g
Gruszka	1 sztuka	130g
Borówka amerykańska	1 garść	50g
Cynamon	1 szczypta	1g

E: 427 kcal B: 15.7 g T: 13.1 g WO: 68.1 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotować na mleku.
2. Cynamon wymieszać ze startą gruszką.
3. Owsiankę przełożyć do miski, a następnie posypać orzechami i borówkami.

II Śniadanie 11:00

Jogurt z pomarańczą i słonecznikiem

Słonecznik, nasiona	1 łyżeczka	5g
Pomarańcza	0.5 sztuki	120g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 mały kubek	150g

E: 171 kcal B: 8.7 g T: 5.4 g WO: 24 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Mieszymy jogurt z kawałkami pomarańczy i słonecznikiem.

Obiad 14:00

Filet z indyka z suszonymi pomidorami i kaszą gryczaną

Mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	100g
Kasza gryczana	1 woreczek	100g
Suszone pomidory w oleju	2 plastry	40g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Czosnek	1 ząbek	5g
Sól morska	2 szczypty	2g

E: 601 kcal B: 34.1 g T: 19.4 g WO: 80.2 g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę ugotuj od wrzątku, dodając sól pod koniec gotowania.
2. Filet z indyka pokrój na kawałki, natrzyj oliwą i zmiądzonym czosnkiem.
3. Dodaj cząstki suszonych pomidorów.
4. Wstaw do lodówki, marunuj przez 20min.
5. Piecz w naczyniu żaroodpornym w 180 st przez ok. 30 min.
6. Podaj z kaszą.

Podwieczorek 17:00

Salatka warzywna

Salata	4 liście	20g
Pomidor	1 mała sztuka	60g
Ogórek	0.5 małej sztuki	25g
Papryka czerwona	0.5 małej sztuki	65g
Musztarda	0.5 łyżeczki	5g
Czosnek	1 ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g
Chleb żytni razowy	1 kromka	35g

E: 167 kcal B: 4.5 g T: 6.4 g WO: 28.4 g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Sałatę umyć i osuszyć.
2. Przełożyć do miski i dodać pokrojonego pomidora, paprykę oraz ogórka.
3. Przygotować dip do sałatki - musztardę zmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą oraz ewentualnie octem.
4. Całość wymieszać i zjeść z pieczywem.

Kolacja 20:00

Salatka ryżowa z tuńczykiem

Papryka żółta	0.5 małej sztuki	65g
Tuńczyk w wodzie	0.5 opakowania	60g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	1 łyżeczka	5g
Sól morska	2 szczypty	2g
Pietruszka, liście	1 łyżka	12g

E: 350 kcal B: 17.6 g T: 11.2 g WO: 46.1 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj ryż i ostudź go.
2. W misce umieść tuńczyka, ryż i pokrojoną w kostkę paprykę.
3. Przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami, dodaj oliwę, pietruszkę i wymieszaj.

02.08.2021 - 08.08.2021	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
Nie będę spożywała słodczy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę piła alkoholu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Będę piła więcej wody	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Będę ćwiczyć 3 razy w tygodniu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę spożywała fast foodów	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ograniczę słodzenie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ograniczę sól	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Będę spożywała posiłki o stałych godzinach	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę podjadła	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

09.08.2021 - 15.08.2021	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
Będę spożywała posiłki o stałych godzinach	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę podjadła	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę spożywała słodczy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę piła alkoholu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Będę piła więcej wody	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Będę ćwiczyć 3 razy w tygodniu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nie będę spożywała fast foodów	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ograniczę słodzenie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ograniczę sól	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lista zakupów

Warzywa

Brokuły	0.5 sztuki	250 g
Cebula	2.5 małe sztuki	55 g
Cukinia	0.5 małej sztuki	75 g
Czosnek	3 ząbki	15 g
Marchew	1 sztuka	45 g
Ogórek	2.5 plastry	41 g
Papryka czerwona	1 mała sztuka	130 g
Papryka żółta	0.5 małej sztuki	65 g
Pietruszka, korzeń	0.5 sztuki	40 g
Pietruszka, liście	2 łyżki	24 g
Pomidor	5 plasterów	140 g
Pomidory koktajlowe	5 sztuk	100 g
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	0.5 szklanki	125 g
Por	1 kawałek	50 g
Rukola	2 garście	40 g
Sałata	10 liści	50 g
Suszone pomidory w oleju	2 plastry	40 g
Szczypiorek	1 łyżka	10 g
Szpinak	4 garście	100 g

Zboża

Kasza gryczana	1 woreczek	100 g
Makaron pełnoziarnisty świderki	1.2 szklanki	84 g
Płatki owsiane	8 łyżek	80 g
Ryż basmati	1.5 woreczki	150 g

Nasiona i ziarna

Chia, nasiona	1 łyżeczka	5 g
Dynia, pestki	1 łyżka	10 g
Ślonecznik, nasiona	1 łyżeczka	5 g

Cukier i wyroby cukiernicze

Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5 g
--------------------	------------	-----

Jaja

Jaja kurze całe	3 sztuki	165 g
-----------------	----------	-------

Ryby

Tuńczyk w wodzie	0.5 opakowania	60 g
------------------	----------------	------

Owoce

Awokado	0.5 sztuki	70 g
Banan	1 mała sztuka	120 g
Borówka amerykańska	1 garść	50 g
Gruszka	1 sztuka	130 g
Jabłko	1 mała sztuka	150 g
Maliny, mrożone	5 łyżek	60 g
Pomarańcza	0.5 sztuki	120 g
Truskawki, mrożone	6 sztuk	60 g

Przyprawy

Cynamon	5 szczypt	5 g
Gałka muskatowa mielona	2 szczypty	2 g
Kurkuma	4 szczypty	4 g
Pieprz czarny mielony	9 szczypt	13 g
Sól morską	11 szczypt	11 g
Tymianek (suszony)	3 szczypty	3 g

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek	250 g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2 szklanki	500 g
Ser twarogowy chudy	3 łyżki	60 g
Ser typu "Feta"	1.5 porcje	75 g
Serek typu "Fromage", naturalny	2 łyżeczki	20 g

Inne produkty

Musztarda	0.5 łyżeczki	5 g
Ocet balsamiczny	1 łyżeczka	3 g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka	3 g

Mięso

Mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	100 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 g
Półdzwica z piersi kurczaka	2 plastry	30 g

Orzechy

Orzechy włoskie	2 sztuki	8 g
Wiórki kokosowe	1 łyżka	6 g

Pieczywo

Chleb żytni razowy	8 kromek	280 g
--------------------	----------	-------

Tłuszcze

Oliwa z oliwek	9 łyżeczek	60 g
----------------	------------	------

Suplementacja

Nazwa Suplementu	Dawka w dzień treningowy	Dawka w dzień nie treningowy	Uwagi
Witamina D	1000 IU	1000 IU	
Omega-3	250 mg	250 mg	
Cynk	15 mg	15 mg	