

Optymalne jadłospisy i przepisy dla różnych genotypów

GENODIET SLIM - Profil dietetyczny A

Przykładowy jadłospis tłuszcz < 45%; węglowodany 40-48%

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Płatki owsiane	10	1 łyżka	38	1,2	0,7	6,3
Mleko 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka	113	7,5	3,8	12,0
Chleb tostowy pełnoziarnisty	25	1 kromka	64	1,6	0,8	13,5
Szynka drobiowa parzona	15	1 plaster	18	2,7	0,8	0,0
Papryka czerwona	100	1 mała sztuka	28	1,3	0,5	6,6
II śniadanie						
Jogurt naturalny	180	1 opakowanie	113,4	8,8	7,6	5,4
Banan	120	1 sztuka	114	1,2	0,4	28,2
Obiad						
Zupa pomidorowa z warzywami i oregano		1 porcja	172	6,0	11,0	19,0
Pierś z kurczaka z szalwią pieczona w piekarniku		1 porcja	189	22,0	11,0	0,3
Ziemniaki gotowane	85	1 średnia sztuka	65	1,6	0,1	15,6
Surówka z marchewki i selera z cynamonem		1 porcja	90	1,0	8,0	8,0
Podwieczorek						
Jabłko	180	1 średnia sztuka	94	0,5	0,4	24,8
Kolacja						
Jajka gotowane na miękko	120	2 sztuki	166,8	15	11,64	0,72
Razem			1265,2	70,45	56,74	140,42
% energii z białka	22		1300			
% energii z tłuszczu	40	<45				
% energii z węglowodanów	44	40-48				

Przykładowe przepisyZupa pomidorowa z warzywami i oregano - przepis na 1 porcję zupy

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Pomidory	300	2 dojrzałe średnie
• Marchewka	25	1/2 małej sztuki
• Seler naciowy	25	1 gałązka
• Pietruszka	25	1/2 małej sztuki
• Cebula	25	1 mała sztuka
• Olej rzepakowy	10	1 łyżka
• Chuda cielęcina	50	
• Świeże (suszone) oregano		
• Sól		
• Pieprz		
• Maślanka 0,5% tłuszczu	45	3 łyżki

Przepis:

1. Pomidory pokroić lub zmiksować
2. Marchewkę i pietruszkę pokroić w drobną kostkę
3. Seler naciowy pokroić w paski
4. Drobną posiekać cebulę
5. Mięso zalać w garnku zimną wodą, dodać oregano i gotować przez 30 minut
6. Zeszklić na oleju cebulę, dodać pomidory i oregano
7. Dusić, aż powstanie gęsty, aromatyczny przecier
8. Wlać przecier do gotującego się wywaru z mięsa, dodać warzywa i gotować dalej około 15 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nierozgotowane
9. Doprawić zupę solą i pieprzem do smaku
10. Wyjąć mięso z zupy i odłożyć do wykorzystania na później
11. Na talerzu posypać zupę oregano i zrobić kleks z maślanki

Pierś z kurczaka z szalwią pieczona w piekarniku

Składnik	Ilość (g)	Miara domowa
• Pierś z kurczaka	100	¼ sztuki
• Czosnek	5	1 ząbek
• Sól		
• Listki świeżej szalwii		Kilka sztuk
• Olej rzepakowy	10	1 łyżka
• Olej rzepakowy	30	3 łyżki

Przepis:

1. Pierś z kurczaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, osolić, natrzeć suszoną szalwią i skropić 1 łyżką oleju
2. Wstawić do lodówki na 2-3 godziny
3. Kilka razy obrócić na drugą stronę
4. Żaroodporne naczynie wysmarować częścią oleju, ułożyć pierś z kurczaka i polać resztą oleju
5. Wlać kilka łyżek wrzącej wody
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni
7. W razie potrzeby podczas pieczenia podlać mięso 2-3 łyżkami wrzącej wody
8. Po około 20 minutach odwrócić mięso na drugą stronę
9. Polewać często piersi wytworzonym sosem
10. Piec, aż mięso będzie miękkie
11. Na talerzu udekorować listkami świeżej szalwii

Surówka z marchewki i selera z cynamonem

Składnik	Ilość (g)	Miara domowa
• Marchewka	200	2 średnie sztuki
• Seler	200	2 małe sztuki
• Oliwa z oliwek	30	3 łyżki
• Ocet jabłkowy	10	1 łyżka
• Cynamon	5	1 szczypta

Przepis:

1. Na tarce o dużych oczkach zetrzeć marchewkę i seler
2. Przyrządzić sos winegret: wymieszać oliwę z oliwą z octem jabłkowym
3. Wymieszać warzywa z sosem winegret i posypać cynamonem

Przykładowy jadłospis

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Chleb żytni razowy	70	2 kromki	150	4,2	1,2	34,8
Żółty ser	30	2 plastry	114	8,6	9	0
Ogórek zielony	180	1 sztuka	23	1,3	0,2	5,2
Bawarka:						
Mleko, 2% tłuszczu	150		77	5,1	3	7,4
Herbata, napar bez cukru	75		0	0,1	0	0
II śniadanie						

Jogurt z brzoskwiniami i ziarnami zbóż	170	1 opakowanie	156	4,3	4,3	25,5
Obiad						
Chłodnik		1 porcja	206	13,3	14,3	18,9
Kurczak w sosie curry		1 porcja	505	27,7	21,2	40,3
Podwieczerek						
Arbuz	350	1 kawałek	126	2,1	0,4	29,4
Kolacja						
Sałatka z jajkiem			247	14,1	17,9	20,5
Razem			1603,5	80,8	71,5	182,0
% energii z białka	20		1600			
% energii z tłuszczu	40	<45%				
% energii z węglowodanów	45	40-48%				

Przykładowe przepisy

Chłodnik

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Kefir	300	1 opakowanie
• Pomidor	170	1 sztuka
• Ogórek	180	1 sztuka
• Koperek	10	
• Natka pietruszki	10	
• Czosnek	5	1 ząbek

Przygotowanie:

1. Warzywa pokroić, wymieszać z kefirem

Kurczak w sosie curry

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Filet z kurczaka	100	¼ sztuki
• Przyprawa curry	5	1 łyżeczka
• Pieprz	5	1 łyżeczka
• Śmietana 36%	45	3 łyżki
• Cebula 100	1 sztuka	30
• Mąka pszenna	10	1 łyżka
• Włoszczyzna mrożona	100	1 szklanka
• Ziemniak	85	1 sztuka

- Olej rzepakowy 10 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Włoszczyznę rozmrozić
2. W tym czasie pokroić kurczaka w grubą kostkę, posypać curry i pieprzem
3. Usmażyć kurczaka, dodać około 50 ml wody, śmietanę i mąkę pszenną
4. Osobno na oleju podsmażyć cebulę z włoszczyzną i ziemniakiem
5. Wrzucić warzywa do mięsa i wymieszać

Salatka z jajkiem

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Sałata lodowa	200	5 liści
• Jajko	50	1 sztuka
• Pomidor	170	1 sztuka
• Kukurydza	100	5 łyżek
• Podgrzybki marynowane	50	1 porcja

Przygotowanie:

1. Umyć sałatę, osuszyć i porwać na kawałki
2. Jajko ugotować na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki
3. Pomidory umyć, obrać i pokroić w ósemki
4. Marynowane grzyby i kukurydzę odsączyć z zalewy
5. Wymieszać składniki sałatki, a ćwiartki jajka ułożyć na środku salaterki

GENODIET SLIM - Profil dietetyczny B

Przykładowy jadłospis I 25-35% tłuszczu; 30-48% węglowodany

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)		E	B	T	W
Płatki jęczmienne	10	1 łyżka	35	0,8	0,2	7,0
Maślanka 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka	103	7,5	9,8	3,8
Chleb wysokobłonnikowy z otrębami	50	1 kromka	93	2,6	0,9	15,9
Ser żółty edamski	40	2 plastry	135,6	10,28	10,2	0,64
Pomidor	250	1 duża sztuka	37,5	2,25	0,5	9
II śniadanie						
Twarożek ze szczypiorkiem			145	21,4	4,1	5,5
Obiad						
Zupa z soczewicy z mięsem		1 porcja	161	4	3	10

Naleśniki z malinami		1 porcja	187	11,7	6,9	22,5
Podwieczorek						
Pomarańcz	480	2 sztuki	211,2	4,3	1,0	54,2
Kolacja						
Kalafior z wody	240		52,8	5,76	0,48	12
Masło śmietankowe	10	1 łyżka	65,9	0,1	7,3	0,1
Bułka tarta	3	1 płaska łyżeczka	10,41	0,3	0,1	2,3
Razem			1237	71,0	44,4	143,0
% energii z białka	23		1300			
% energii z tłuszczu	32	25-35				
% energii z węglowodanów	46	40-48				

Przykładowe przepisy

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki:	Ilość (g)	Miary domowe
• Twaróg chudy	100	
• Jogurt naturalny grecki	20	2 łyżki
• Szczypiorek		1 pęczek
• Rzodkiewka	45	3 sztuki

Przepis:

1. Twaróg zmiksować z jogurtem
2. Pokroić rzodkiewkę w drobną kostkę
3. Pokroić drobno szczypiorek
4. Wszystko wymieszać

Zupa z soczewicy z mięsem

Składniki:	Ilość (g)	Miary domowe
• Czerwona soczewica	30	2 łyżki
• Cebula	25	1 mała sztuka
• Czosnek	15	1 ząbek
• Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka
• Filet z piersi kurczaka bez skóry	50	
• Liść laurowy		
• Ziele angielskie		
• Sól		
• Pieprz		
• Natka pietruszki		

Przepis:

1. Mięso pokroić na kawałki wielkości jednego kęsa, zalać zimną wodą, dodać listek laurowy, ziele angielskie i kilka ziarenek pieprzu i ugotować
2. Po zagotowaniu się wywaru, odszumować go i dodać opłukaną soczewicę
3. Gotować na małym ogniu, często mieszając, żeby zupa nie przypaliła się
4. W międzyczasie posiekać cebulę i zeszklić ją na oliwie, a czosnek wycisnąć przez prasę
5. Po 30 minutach gotowania, dodać zeszkloną cebulę oraz czosnek
6. Gotować kolejne 30 minut
7. Pod koniec gotowania, doprawić solą i pieprzem do smaku
8. Na talerzu posypać zupę zieloną natką

Naleśniki z malinami

Składniki:	Ilość (g)	Miary domowe
• Maliny	40	
• Jajko	60	1 sztuka
• Mleko 1,5% tłuszczu	50	1/5 szklanki
• Mąka	20	2 łyżki

Przepis:

1. Z mleka, jajka i mąki przygotować ciasto na naleśniki
2. Po usmażeniu ciasto podawać z malinami

Przykładowy jadłospis II

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Bułka grahamka	90	1 sztuka	227	8,1	1,5	50,5
Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką		1 porcja	392	51,5	11	19,8
II śniadanie						
Maślanka z jagodami	350	1 porcja	167	9,2	4,4	26,7
Obiad						
Zupa-krem z cebuli z ziemniakami		1 porcja	266	6,6	12,1	34,7
Surówka z porów z jabłkami		1 porcja	172	1,7	7,8	28
Podwieczorek						
Borówki amerykańskie	100	2 garście	57	1	0	14
Kolacja						

Sałatka "Gyros"			336	27,7	20	13,5
Razem			1617	105,8	56,8	187,2
% energii z białka	26		1600			
% energii z tłuszczu	32	25-35%				
% energii z węglowodanów	46	40-48%				

Przykładowe przepisy

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Składnik	Ilość	Miara domowa
• Twaróg półtłusty	250	1 porcja
• Rzodkiewka	45	3 sztuki
• Szczypiorek	20	4 łyżeczki
• Mleko 1,5%	100	

Przygotowanie:

1. Twaróg zmielić, dodać pokrojone warzywa i mleko
2. Wymieszać

Maślanka z jagodami

Składnik	Ilość	Miara domowa
• Maślanka naturalna	240	1 szklanka
• Jagody	130	1 szklanka

Przygotowanie:

1. Jagody umyć i wymieszać z maślanką

Zupa-krem z cebuli z ziemniakami

Składniki	Ilość	Miara domowa
• Cebula	100	1 sztuka
• Marchew	45	1 sztuka
• Włoszczyzna mrożona	100	1 szklanka
• Liść laurowy		1 sztuka
• Ziele angielskie		1 ziarnko
• Lubczyk		Szczypta
• Papryka słodka		Szczypta
• Oliwa z oliwek	10	1 łyżka
• Bulion-rosół z kury	10	1 kostka
• Czosnek	10	2 ząbki
• Sól		
• Pieprz		
• Ziemniaki	85	1 sztuka

Przygotowanie:

1. Cebulę i marchew pokroić
2. Na rozgrzaną oliwę wrzucić cebulę i dusić na średnim ogniu przez około 10 minut
3. Dodać marchew, przyprawy i drobno pokrojony czosnek
4. Zmniejszyć ogień i smażyć przez około pół godziny
5. Dolać gorący bulion i gotować około 15 minut
6. Wyjąć z zupy ziele angielskie i liść laurowy
7. Zmiksować
8. Dodać ugotowane ziemniaki

Surówka z porów z jabłkami

Składniki	Ilość	Miara domowa
• Por	50	1 kawałek
• Jabłko	180	1 sztuka
• Sól		
• Pieprz		
• Majonez	10	1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Por i jabłko pokroić
2. Dodać przyprawy i wymieszać z majonezem

Salatka "Gyros"

Składniki	Ilość	Miara domowa
• Filet z kurczaka	100	1 sztuka
• Kapusta pekińska	100	2 liście
• Oliwa z oliwek	10	1 łyżka
• Ogórek konserwowy	10	1 sztuka
• Jogurt naturalny	100	4 łyżki
• Czosnek	10	2 ząbki
• Koperek	1	pełny
• Majonez	10	1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Kurczaka pokroić w niedużą kostkę
2. Obtoczyć w przyprawie do gyrosa i odstawić do lodówki na godzinę
3. Następnie usmażyć na oliwie
4. Kapustę i ogórek drobno pokroić
5. Wstawić do lodówki
6. W tym czasie przygotować sos: jogurt zmieszać z przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku i pokrojonym drobno koperkiem; doprawić solą i pieprzem
7. Wyjąć sałatkę z lodówki i polać sosem

GENODIET SLIM - Profil dietetyczny C

Przykładowy jadłospis I tłuszcz > 35%; węglowodany 40-48%

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Koktajl mleczny brzoskwinowy	500	2 szklanki	205	9,5	4,2	35,8
Chleb ze słonecznikiem	35	1 kromka	77	2,5	2,8	10,3
Szynka wieprzowa	40	2 plastry	102	6,8	8,2	0,4
Papryka czerwona	100	1 mała sztuka	28	1,3	0,5	6,6
II śniadanie						
Serek homogenizowany waniliowy	140	1 opakowanie	169	7,3	5,2	23,4
Obiad						
Zupa ogórkowa	300	1 talerz	138	3,3	8,5	11,4
Ryba duszona w jarzynach	200		190	19	6,1	15
Ziemniaki gotowane	85	1 średnia sztuka	65	1,6	0,1	15,6
Surówka z marchewki i porzeczek	200	1 porcja	64	2	0,7	12,5
Podwieczorek						
Mandarynka	65	1 sztuka	27	0,4	0,1	7,3
Kolacja						
Jajka sadzone		1 porcja	241	15,1	19,9	0,8
Razem			1306	68,8	56,3	139,1
% energii z białka	21		1300			
% energii z tłuszczu	39	>35%				
% energii z węglowodanów	43	40-48%				

Przykładowe przepisy

Koktajl mleczny brzoskwinowy

Składnik	Ilość (g)	Miara domowa
• Mleko 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
• Brzoskwinia	200	2 duże sztuki

Przygotowanie:

1. Z brzoskwiń wyjąć pestkę
2. Zmiksować pokrojone brzoskwinie z mlekiem

Zupa ogórkowa

Składniki:	Ilość (g)	Miara domowa
• Włoszczyzna bez kapusty	50	
• Ogórki kiszone	50	
• Mleko	50	1/5 szklanki
• Mąka	5	1 łyżeczka
• Masło	3	1 płaska łyżeczka
• Olej	3	1 płaska łyżeczka
• Śmietana	10	1 łyżka
• Sól		
• Natka pietruszki		

Przepis:

1. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, zalać wrzącą wodą i ugotować
2. Ogórki obrać, zetrzeć na tarce, dodać do wrzącego wywaru
3. Olej utrzeć z mąką, rozprowadzić mlekiem, dodać śmietanę, połączyć z małą ilością wrzącej zupy, wlać zawiesinę, mieszając do zupy i zagotować
4. Doprawić do smaku solą
5. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki

Ryba duszona w jarzynach

Składniki:	Ilość (g)	Miara domowa
• Filety z mintaja	100	1 sztuka
• Warzywa mrożone	225	1/2 paczki
• Olej sojowy	5	1 łyżeczka
• Sól		
• Majeranek		

Przepis:

1. Rozmrożone filety opłukać, osączyć z wody, natrzeć solą i majerankiem
2. Warzywa włożyć do rondla z dodatkiem soli i oleju, lekko podduścić na małym ogniu, skrapiając wodą
3. Po paru minutach włożyć porcję ryby
4. Dusić około 20 minut na małym ogniu
5. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki

Surówka z marchwi i porzeczki

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Marchew	80	1 sztuka
• Porzeczki	30	
• Kefir	20	2 łyżki
• Zielona pietruszka		
• Sól		
• Cukier		

Przepis:

1. Marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć
2. Porzeczki opłukać i przetrzeć
3. Zieloną pietruszkę opłukać i drobno posiekać
4. Kefir połączyć z przyprawami
5. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać

Jajka sadzone

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Jajka	120	2 sztuki
• Masło ekstra	10	1 płaska łyżka

Przykładowy jadłospis I

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Kanapka z jajkiem na twardo i warzywami			299	13	7,1	47,4
II śniadanie						
Kakao	215	1 szklanka	151	7,5	3,4	22,4
Obiad						
Kotlety mielone z mięsa mieszanego		2 sztuki	515	26,7	23,9	50,5
Ziemniaki	85	1 sztuka	65	1,6	0,1	15,6
Koperek	5	1 łyżeczka				
Surówka z kwaszonej kapusty			171	2,9	10,6	21,8
Podwieczorek						
Brzoskwinia	170	2 sztuki	78	1,8	0,4	20,2
Kolacja						
Filet z pstrąga pieczony w folii	200	1 sztuka	320	37,2	19,2	0
Sok z cytryny						
Razem			1599	90,7	64,7	177,9
% energii z białka	23		1600			
% energii z tłuszczu	36	>35%				
% energii z węglowodanów	45	40-48%				

Przykładowe przepisy

Kanapka z jajkiem na twardo i warzywami

Składnik	Ilość	Miary domowe
• Chleb ze śliwką	100	2 kromki
• Jajko na twardo	50	1 sztuka
• Sałata	80	2 liście
• Papryka	100	1 sztuka
• Kakao	15	3 łyżeczki
• Mleko, 1,5% tłuszczu	200	1 szklanka

Kotlety mielone z mięsa mieszanego

Składnik	Ilość	Miary domowe
• Wieprzowina	50	
• Wołowina	25	
• Cebula	100	
• Masło ekstra	5	1 łyżeczka
• Kajzerka	60	1 sztuka
• Sól		1 szczypta
• Pieprz		1 szczypta
• Jajko	50	1 sztuka
• Bułka tarta	10	1 łyżka

Przygotowanie:

1. Namoczyć czerstwą bułkę w wodzie, odcisnąć
2. Cebulę pokroić, zrumienić na maśle
3. Mięso opłukać i zmielić razem z bułką
4. Wyrobić masę ręką
5. Do mięsa dodać cebulę z tłuszczem, jajko, sól i pieprz
6. Ręką zwilżoną zimną wodą uformować kotlety
7. Suchymi rękami obtoczyć kotlety w bułce tartej
8. Smażyć na beztłuszczowej patelni

Surówka z kwaszonej kapusty

Składnik	Ilość	Miary domowe
• Kapusta kwaszona	110	1 szklanka
• Marchewka	45	1 sztuka
• Jabłko	75	1 sztuka
• Seler	60	1 kawałek
• Olej rzepakowy		1 łyżka

Przygotowanie:

1. Kapustę poszatkować
2. Dodać pozostałe, pokrojone warzywa
3. Skropić olejem i wymieszać

GENODIET SLIM - Profil dietetyczny D
Przykładowy jadłospis I tłuszcze < 25%; węglowodany > 48%

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Płatki owsiane	10	1 łyżka	38	1,2	0,7	6,3
Mleko 0,5% tłuszczu	250	1 szklanka	97,5	8,8	1,3	12,8
Chleb razowy	35	1 kromka	75	2,1	0,6	17,9
Szynka drobiowa parzona	30	2 plastry	36	5,4	1,6	0,0
Papryka czerwona	100	1 mała sztuka	28	1,3	0,5	6,6
II śniadanie						
Jogurt naturalny	180	1 opakowanie	113,4	8,8	7,6	5,4
Rodzynki	20	2 łyżki	55,4	0,46	0,1	14,24
Obiad						
Zupa z jabłek i śliwek suszonych		1 porcja	209	1,8	4,2	40,5
Risotto z mięsem		1 porcja	325,6	10,6	5,3	40,9
Surówka z cykorii "holenderska"		1 porcja	143	1,9	3,0	11,1
Podwieczorek						
Arbuz	350	1 kawałek	126	2,1	0,4	29,4
Kolacja						
Sałatka z marchwi z olejem		1 porcja	60	0,6	0,2	5,2
Razem			1307	45,1	25,4	190,3
% energii z białka	14		1300			
% energii z tłuszczu	17	<25				
% energii z węglowodanów	58	>48				

Przykładowe przepisy
Zupa z jabłek i śliwek suszonych

Składniki	Ilość (g)	Miary domowe
• Jabłka	100	1 sztuka
• Śliwki suszone	20	
• Śmietana	20	1 łyżka
• Mąka	3	Pół łyżki
• Cukier	15	1 łyżka
• Goździki		
• Cynamon		

Przygotowanie:

1. Śliwki suszone umyć, namoczyć w przegotowanej wodzie i ugotować w tej samej wodzie
2. Jabłka umyć, pokroić, dodać do ugotowanych śliwek wraz z przyprawami, ugotować, przetrzeć.
3. Dodać cukier, zagotować, podprawić zawiesiną sporządzoną z mąki i śmietany, zagotować

Risotto z mięsem

Składniki	Ilość (g)	Miary domowe
• Wołowina bez kości	50	
• Włoszczyzna	50	
• Ryż	60	
• Olej sojowy	5	1 łyżeczka
• Sól		
• Koperek		

Przygotowanie:

1. Mięso opłukać, zalać małą ilością wody, zagotować, dodać oczyszczoną i opłukaną włoszczyznę, posolić i ugotować do miękkości
2. Mięso wyjąć z wywaru, ostudzić i zmielić
3. Ugotować ryż i połączyć go z mięsem, jarzynami i koperkiem
1. 4. Doprawić do smaku
4. Podgrzać na parze
5. Przed podaniem posypać natką pietruszki

Surówka z cykorii "holenderska"

Składniki	Ilość (g)	Miary domowe
• Cykoria	30	
• Sałata zielona	20	
• Pomarańcz	20	
• Rodzynki	10	
• Orzechy	10	
• Majonez		
• Sól		
• Cukier		

Przygotowanie:

1. Rodzynki opłukać, namoczyć w przegotowanej letniej wodzie, odcedzić
2. Cykorię i sałatę obrać z nadpsutych liści, opłukać, osączyć i pokroić w paski
3. Orzechy posiekać
4. Obraną i podzieloną na ćwiartki pomarańczę pokroić w trójkąty
5. Przed samym podaniem składniki połączyć, dodać majonez oraz sól i cukier do smaku, wymieszać

Sałatka z marchwi z olejem

Składniki	Ilość (g)	Miary domowe
• Marchew	60	1 sztuka
• Olej rzepakowy	5	1 łyżeczka
• Sok z cytryny		

Przygotowanie:

1. Marchew umyć, obrać i opłukać
2. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach
3. Dodać olej i sok z cytryny i wymieszać

Przykładowy jadłospis II

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Mleko, 1,5% tłuszczu	230	1 szklanka	108	7,8	3,5	11,5
Płatki kukurydziane	30		119	2,1	1,3	24,6
II śniadanie						
Bułka z dynią	80	1 sztuka	261	9,4	8,2	37,1
Polędwica sopocka	50	4 plastry	82,5	9,95	4,55	0,45
Rzodkiewka	115	1 pęczek	16	1,2	0,2	5,1
Obiad						
Knedle serowe z truskawkami			734	42,4	8,2	125,9
Podwieczorek						
Ananas	100		54	0,4	0,2	13,6
Kolacja						
Makaron ze szpinakiem			248	9,4	13,6	23,9
Razem			1623	82,7	39,8	242,2
% energii z białka	20		1600			
% energii z tłuszczu	22	<25%				
% energii z węglowodanów	60	>48%				

Przykładowe przepisy

Knedle serowe z truskawkami

Składnik	Ilość	Miara domowa
• Twaróg chudy	50	
• Jajko	50	1 sztuka
• Mąka pszenna	150	
• Sól		
• Truskawki	150	1 szklanka

Przygotowanie:

1. Z sera, jajka, mąki z dodatkiem soli zagnieść nielepiące się do rąk ciasto
2. Przykryć folią i wstawić do lodówki na 2 godziny
3. Ciasto podzielić na 10 części
4. Z każdej części zrobić kulkę, rozpląszyc na placek, na środku położyć truskawkę i zlepć w kulkę
5. Układać na talerzu posypanym mąką
6. Knedle wrzucać na osolony wrzątek
7. Kiedy wypłyną, gotować jeszcze 8 minut

Makaron ze szpinakiem

Składnik	Ilość	Miara domowa
• Ser żółty	10	1 łyżka
• Gałka muszkatołowa		
• Pieprz		
• Sól		
• Czosnek	5	1 ząbek
• Olej	10	1 łyżka
• Makaron (ugotowany)	70	1/2 szklanki
• Szpinak mrożony	100	

Przygotowanie:

1. Ugotować makaron
2. Mrożony szpinak podsmażyć (odparować wodę)
3. Dodać olej, przyprawy i starty żółty ser
4. Podsmażyć i wymieszać
5. Wymieszać z makaronem

GENODIET SLIM - Profil dietetyczny E

Przykładowy jadłospis węglowodany > 48%; tłuszcze 25-25%

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Chleb złocisty	60	2 kromki	160	6	3	25,8
Serek śmietankowy	50		122	3	11,5	1,5
Sałátka jarzynowa		1 porcja	145	2,9	7,6	16,6
II śniadanie						
Maślanka, 0,5% tłuszczu	200	1 szklanka	74	6,8	1	9,4
Otręby pszenne	10	1 łyżka	38	1,4	0,4	5,1
Obiad						
Pomidory nadziewane mięsem i ryżem		1 porcja	365	13,3	17,5	38,3
Sałátka z groszku zielonego		1 porcja	33	0,7	1	5
Podwieczorek						
Jabłko pieczone z cukrem		1 porcja	93	0,8	0,9	20,3
Kolacja						
Kasza gryczana	50	1 porcja	177	6,3	1,5	34,6
Kefir, 2% tłuszczu	200	1 szklanka	102	6,8	2	9,4
Razem			1309	48,0	46,4	166,0
% energii z białka	15		1300			
% energii z tłuszczu	32	25-35				

% energii z węglowodanów	51	>48				
--------------------------	----	-----	--	--	--	--

Przykładowe przepisy

Omlet biszkoptowy z twarogiem ścinany na parze

Składnik	Ilość (g)	Miara domowa
• Jajka	100	2 sztuki
• Mąka pszenna	10	1 łyżka
• Twaróg chudy	5	1 łyżeczka
• Mleko	15	1 łyżka
• Cukier	10	1 łyżka
• Żółtko	5	1/3 sztuki
• Cukier waniliowy		

Przygotowanie:

1. Twaróg zmiksować i dodać mleko
2. Żółtko utrzeć z cukrem i z cukrem waniliowym, wymieszać z twarogiem
3. Jajka umyć, oddzielić żółtka od białek
4. Z białek ubić sztywną pianę
5. Do piany dodać żółtka i przesianą mąkę, lekko wymieszać
6. Włączyć do urządzenia do gotowania na parze
7. Na ścięty omlet wyłożyć twaróg

Salatka jarzynowa

Składnik	Ilość (g)	Miara domowa
• Włoszczyzna	50	
• Ziemniaki	20	
• Groszek zielony	20	
• Cebula	10	
• Jabłko	20	
• Majonez	10	
• Sól		
• Cukier		
• Sok z cytryny		

Przygotowanie:

1. Włoszczyznę i ziemniaki umyć, ugotować, ostudzić, obrać, pokroić w kostkę
2. Groszek zielony osączyć z zalewy
3. Ogórki kiszone i obrane jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach
4. Cebulę obrać, opłukać, pokroić w drobną kostkę
5. Majonez połączyć z przyprawami do smaku
6. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać

GENODIET SLIM - Profil dietetyczny F
Węglowodany < 40; tłuszcze > 35%

Śniadanie						
Produkt	Masa (g)	Miara domowa	E	B	T	W
Kasza manna na mleku z truskawkami	300	1 talerz	201	9,9	5,4	31,3
II śniadanie						
Serek wiejski naturalny	200	1 opakowanie	194	22	10	4
Obiad						
Mięso duszone z warzywami	300	1 talerz	506	34,7	28,6	40,4
Surówka z papryki			71	2,8	1	16,7
Podwieczorek						
Pomarańcza	150	1 sztuka	66	1,3	0,3	16,95
Kolacja						
Chleb złocisty	30	1 kromka	80	3	1,5	12,9
Łosoś	100	1 porcja	162	21,5	8,4	0
Ogórek małosolny	200	2 sztuki	22	0,6	0,4	4,6
Razem			1302	95,8	55,6	126,9
% energii z białka	29		1300			
% energii z tłuszczu	38	>35				
% energii z węglowodanów	39	<40				

Przykładowe przepisy

Kasza manna na mleku

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Mleko, 2% tłuszczu	230	1 szklanka
• Kasza manna	12	1 łyżka
• Truskawki	150	1 szklanka

Przygotowanie:

1. Do rondelka wlać mleko, dodać kaszkę
2. Zagotować, aż do zgęstnienia
3. Wylać na talerz, ostudzić
4. Dodać maliny

Mięso duszone z warzywami

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Wołowina	75	
• Wieprzowina	75	
• Masło	10	1 łyżeczka
• Ziemniaki	75	1 sztuka
• Marchew	45	1 sztuka
• Pietruszka	80	1 sztuka
• Seler	60	1 plaster
• Cebula	100	1 sztuka
• Por	50	1 kawałek
• Natka pietruszki		

Przygotowanie:

1. Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na maśle
2. Ziemniaki, pietruszkę, por, marchew i seler obrać, umyć i pokroić
3. Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę
4. W rondlu ułożyć mięso i warzywa
5. Posypać solą i pieprzem
6. Zalać gorącą wodą w takiej ilości, by sięgała 7/8 wielkości garnka
7. Postawić na dużym ogniu
8. Gdy potrawa się zagotuje, przykryć i dusić na słabym ogniu ok. 1 godzinę, podlewać w razie potrzeby wodą
9. Przed podaniem posypać natką

Surówka z papryki

Składniki	Ilość (g)	Miara domowa
• Papryka	110	1 sztuka
• Ogórki konserwowe	50	5 sztuk
• Cebula	100	1 sztuka
• Przyprawy wg uznania		

Przygotowanie:

1. Paprykę umyć, osuszyć, oczyścić z nasion i poszatковать
2. Dodać drobno posiekane ogórki i cebulę

GENODIET HEALTH – źródła folianów

Produkt	Zawartość folianów (µg)
Drożdże piekarskie, prasowane	1407,0
Karmelki nadziewane z witaminami	800,0
Wątróbka kurczaka	590,0
Wątroba wołowa	330,0
Zarodki pszenne	330,0
Mąka sojowa pełnotłusta	300,0
Soja, nasiona suche	280,0
Otręby pszenne	260,0
Wątroba cielęca	240,0
Szpinak	193,0
Fasola biała, nasiona suche	187,0
Proszek jajeczny	184,0
Płatki kukurydziane z miodem i orzechami, z witaminami i żelazem	182,8
Pietruszka, korzeń	180,0
Płatki kukurydziane z cukrem, z witaminami i żelazem	174,6
Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem	170,0
Pietruszka, liście	170,0
Pietruszka, korzeń, mrożona	162,0
Soja, kielki	160,0
Mąka pszenna, typ 550, z witaminami	156,0
Szpinak mrożony	154,4
Mąka pszenna, typ 500, z witaminami	154,0
Żółtko jaja kurzego	152,0
Groch, nasiona suche	151,0
Szparagi	150,0
Ziarno pszenicy	145,0
Bób	145,0
Bób mrożony	139,2
Brukselka	130,0
Jarmuż	120,0
Brokuły	119,0
Ziarno żyta	113,0
Brukselka mrożona	111,8
Wątroba wieprzowa	110,0
Orzechy arachidowe	110,0
Mąka pszenna, typ 1850	109,0
Múśli z rodzynkami i orzechami	100,0

GENODIET HEALTH – źródła witaminy D

Produkt	Jednostka miary	Zawartość witaminy D (mikrogramy)
Ryby tłuste (łosoś, pstrąg, sardynka, śledź, węgorz)	100 g	15
Przetwory rybne	100 g	10
Ryby (halibut, karp, makrela, sola, śledź)	100 g	7
Jajko	1 sztuka	1
Pasztet podlaski	1 porcja (100g)-na 3 kanapki	1
Margaryna	15 g (na 3 kanapki)	0,9
Ciastka i ciasta (napoleonka, karpátka, eklerki)	100g	0,75
Kakao (wzbogacane w witaminy typu Nesquik)	10 g (2 łyżeczki)	0,5
Mięso	100g	0,5
Pieczywo cukiernicze (drożdżówki, rogałe, chałki)	1 porcja (100g)	0,4
Ser typu "Fromage"	100g (porcja na 3 kanapki)	0,35
Parówki z kurczaka	2 sztuki	0,35
Kurczak faszerowany	2 plasterki	0,3
Makaron 4-jajeczny	1 porcja (100g)	0,3
Ser typu "Feta"	1 porcja (20 kostek)	0,25
Wędliny wieprzowe, wołowe i mieszane	2 plastry	0,25
Pasztet	1 plaster	0,2
Baton (Snickers, Mars, Milky Way, Twix, Bounty Milk)	1 sztuka	0,15
Ser żółty	2 plasterki	0,1
Masło	15 g (na 3 kanapki)	0,1
Majonez	1 łyżka	0,1
Ser topiony	1 trójkącik	0,05
Salceson	1 plaster	0,05
400 j.m. = 10 mikrogramów		

GENODIET SENSOR – obecność kofeiny w lekach

Nazwa leku	Postać	Liczba sztuk w opakowaniu	Rodzaj leku	Zawartość kofeiny w 1 szt (w mg)	Uwagi dodatkowe
Cardiol C	Krople	40 gramów	OTC	72 / 100 g	
Peyona	Roztwór do infuzji lub podawania doustnie	10 ampulek, 1 ml	Lek wydawany na receptę do zastrzeżonego stosowania	20 / 1 ml	
Coffecorn forte	Tabletki drażowane	12	Tylko na receptę	100	
24 H Energy	Kapsułki	50	Suplement diety	80	
Apap Extra	Tabletki powlekane	10, 24 lub 50	OTC	65	
Excedrin MigraStop	Tabletki powlekane	10 lub 20	OTC	65	
Panadol Extra	Tabletki powlekane	12 lub 24	OTC	65	
Antygrypin	Tabletki musujące	10	OTC	50	
Aspirin Extra	Tabletki	10	OTC	50	
Cefalgin	Tabletki	10	OTC	50	
Coffepirine	Tabletki	6	OTC	50	
Etopiryne	Tabletki	6, 10, 30 lub 50	OTC	50	
Flu Control Symptom	Tabletki	10	OTC	50	
Gripex Control	Tabletki powlekane	12	OTC	50	
Kopiryne - tabletki od bólu głowy	Tabletki	6 lub 12	OTC	50	
Saridon	Tabletki	10 lub 20	OTC	50	
Solpadeine	Tabletki, kapsułki, tabletki musujące	12	OTC	30	
Cardiamid z kofeiną	Pastyłki do ssania	8	Suplement diety	25,5	Smak cytrusowy lub coli
Coffecorn mite	Tabletki drażowane	12	Tylko na receptę	25	
Coldrex MaxGrip	Tabletki	12 lub 24	OTC	25	

Febrisan Tabs	Tabletki powlekane	12	OTC	25	
Gripex Przeziębienie	Kapsułki twarde	12	OTC	25	
Wyjaśnienie skrótów:					
OTC-lek wydawany bez recepty					

ŹRÓDŁA KWASÓW OMEGA 3

Produkt	Kwasy n-3
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	16,60
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	9,91
olej rzepakowo-sojowy	9,87
Olej rzepakowy uniwersalny	8,16
Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	8,07
Olej sojowy	6,79
Olej z zarodków pszennych	5,45
"Planta" - tłuszcz roślinny	1,94
Wiórki kokosowe	1,80
Pasztet rybny	1,72
Mąka sojowa pełnotłusta	1,65
Węgorz wędzony	1,52
Sałatka z dorsza	1,52
Soja, nasiona suche	1,49
Śledź w oleju	1,41
Paprykarz Szczeciński	1,30
Skóra z indyka	1,15
Gęś, tuszka	1,12
Orzech kokosowy	1,00

ŹRÓDŁA KWASÓW OMEGA 6

Produkt	Kwasy n-6
Olej krokoszowy	75,50
Olej z pestek winogron	68,49
Olej słonecznikowy	64,44
Olej kukurydziany	56,46
Olej z zarodków pszennych	54,20
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	49,82
Olej sezamowy	41,30
Olej sojowy	41,28
Orzechy włoskie	34,59
Margaryna miękka, 80% tłuszczu	30,57
Słonecznik, nasiona	28,78
Olej rzepakowo-sojowy	27,64
Mak niebieski	25,47
Olej rzepakowy uniwersalny	22,16
Margaryna miękka, 60% tłuszczu	22,11
Sezam, nasiona	21,40
Dynia, pestki	20,70
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	18,69
Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	17,70
Margaryna miękka, 70% tłuszczu	16,03
Margaryna miękka, 50% tłuszczu	15,50
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15,28
Chałwa kakaowa	15,03
Orzechy arachidowe	14,58
Chałwa z orzechami	14,37
Chałwa waniliowa	14,00
Chałwa z bakaliami	13,50
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	13,35
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	13,03
Salceson czarny	12,58
Mąka sojowa pełnotłusta	11,70
Migdały	10,50
Sezamki z orzechami	10,25