

Dieta 1500 kalorii w profilaktyce chorób układu krążenia

Autor : Prof. dr hab. med. Wiktor B. Szostak

Instytut Żywności i Żywienia

Dzień pierwszy

Pierwsze śniadanie

- kanapki z polędwiczkami wieprzowymi pieczonymi w rękawie foliowym, z estragonem
 - chleb ciemny – 1 ½ kromki średniej wielkości – 60g
 - margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g
 - chude polędwiczki pieczone – 6 cienkich plasterków, 30g
- sałatka z cykorii i pomarańczy, z orzechami włoskimi, z imbirem
 - cykoria – kilka krążków, 100g
 - pomarańcza – kilka cząstek, 100g
 - ocet z białego wina do skropienia cykorii
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- jogurt 0; 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125ml
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Drugie śniadanie

- płatki owsiane z maślanką
 - płatki owsiane – 1 łyżka, 15g
 - maślanka – ½ szklanki, 125ml
- rzodkiewki – kilka sztuk, 50g
- woda mineralna – 1 szklanka



Obiad

- zupa fasolowa, z suszonym lubczykiem, z natką pietruszki
 - fasola „Jaś” – 3 łyżki suchej fasoli, przed gotowaniem, 45g
 - włoszczyzna, świeża lub mrożona – 1 łyżka posiekanej, 15g
- pierś kurczaka nadziewana szparagami, suszonym tymiankiem, pieczona w piekarniku
 - pierś kurczaka, bez skóry – 100g
 - szparagi – 3 sztuki, 100g
 - **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g
- ryż brązowy – 3 łyżki ryżu suchego, przed gotowaniem, 30g
- surówka z sałaty kruchej, z truskawkami, z listkami świeżej mięty, z jogurtem
 - sałata – kilka listków, 100g
 - truskawki – 100g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45ml
- woda mineralna z cytryną – 1 szklanka

Podwieczorek

- kanapka z jajkiem i pomidorem, z suszonym oregano
 - chleb ciemny – 1 kromka średniej wielkości – 40g
 - margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g
 - jajko ugotowane na twardo – 1 mała sztuka, 40g
 - pomidorki koktajlowe – kilka sztuk, 100g
- woda mineralna – 1 szklanka

Kolacja

- chleb ciemny – 1 kromka średniej wielkości, 40g
 - margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g
- sałatka z grillowanego łososia, sałaty kruchej, papryki, ogórka kiszzonego, z suszonym lubczykiem
 - łosoś grillowany – 1 łyżka rozdrobnionego, 20g



- sałata – kilka listków, 50g
 - papryka czerwona – kilka krążków, 50g
 - **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g
- jagody polane chudym jogurtem, z cynamonem
- jagody świeże lub mrożone – 100g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 5 łyżek, 75ml

Dzień drugi

Pierwsze śniadanie

- płatki owsiane (lub inne płatki) chudym mlekiem, z plasterkami jabłka (ze skórą) z cynamonem
- płatki owsiane – 1 łyżka, 15g
 - mleko 0; 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
 - jabłko – 1 mała sztuka 100g
- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- sałatka z serka granulowanego „Light”, rzodkiewek, szczypiorku, z suszonym oregano
- serek granulowany „Light” – 1 łyżka, 15g
 - rzodkiewki – kilka sztuk, 100g
 - posiekany szczypiorek
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- herbata lub inny napój bez cukru – 1 szklanka

Drugie śniadanie

- kanapka z chudą kielbasą szynkową, z pomidorem
- chleb ciemny – 1 cienka kromka, 40g
 - chuda kielbasa szynkowa – 2 cienkie plasterki, 10g
 - pomidor – kilka plasterków, 30g
- mleko zsiadłe 0; 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125ml
- woda mineralna lub inny napój bez cukru – 1 szklanka



Obiad

- zupa jarzynowa z ziemniakami, z suszonym tymiankiem, zabelona chudym jogurtem

- warzywa różne, świeże lub mrożone – 120g
- ziemniak - 1 średnia sztuka, 70g
- jogurt naturalny 0; 0,5% - 3 łyżki, 45ml

- gulasz z chudego mięsa duszony z cebulą i papryką, z suszonym chili

- chude mięso wołowe lub wieprzowe – 100g
- cebula czerwona – 1 mała sztuka, 50g
- papryka czerwona – ½ średniej sztuki, 125g
- **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g

- kasza jęczmienna – 3 łyżki kaszy suchej, przed gotowaniem 30g

- surówka z kapusty pekińskiej czerwonym grejpfrutem, z białym pieprzem

- kapusta pekińska – 100g
- czerwony grejpfrut – ¼ średniej sztuki, 100g
- sok z cytryny
- **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g

- herbata bez cukru – 1 szklanka

Podwieczorek

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g

- sałatka z białego sera, pomidora, cebuli dymki, z orzechami włoskimi i bazylią

- ser biały chudy lub półtłusty – 1 cienki plaster, 20g
- pomidor – 1 mała sztuka, 50g
- cebula dymka – 2 małe sztuki, 30g
- orzechy włoskie posiekane – 2 sztuki, 10g
- **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g

- herbata bez cukru – 1 szklanka



Kolacja

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- sałatka z tuńczyka z puszki, sałaty lodowej, z posiekanym koperkiem
 - tuńczyk (w sosie własnym) z puszki – 1 łyżka rozdrobnionego, 15g
 - sałata lodowa – kilka listków, 50g
 - **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g
- morele polane chudym jogurtem, z migdałem
 - morele – 3 małe sztuki, 100g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 5 łyżek, 75g
 - migdały – 1 sztuka do dekoracji, 5g
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Dzień trzeci

Pierwsze śniadanie

- płatki jęczmienne z chudym jogurtem, posypane zarodkami pszennymi
 - płatki jęczmienne (zalane wrzącą wodą, po przestudzeniu dodane do jogurtu) – 1 łyżka, 15g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu -1/2 szklanki, 125 ml
 - zarodki pszenne – 1 łyżeczka, 5g
- chleb ciemny – jedna średnia kromka, 40g
 - margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g
 - serek homogenizowany chudy – 1 łyżka, 15g
 - ogórek świeży – kilka plasterków, 50g
 - mandarynka – 1 sztuka, 100g
- herbata bez cukru – 1 szklanka



Drugie śniadanie

- kanapka z szynką z kurczaka i papryką
 - chleb ciemny – 1 cienka kromka, 20g
 - koncentrat pomidorowy do posmarowania chleba
 - szynka z kurczaka – 4 cienkie plasterki, 20g
 - papryka – kilka krążków, 30g
- maślanka – ½ szklanki, 125g
- woda mineralna – 1 szklanka

Obiad

- zupa brokułowa z grzankami, z suszonym oregano, zabelona chudym jogurtem
 - brokuły i włoszczyzna, świeże lub mrożone – w sumie 120g
 - chleb ciemny na grzanki – 1 średnia kromka, 40g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45g
- łosoś pieczony w folii z pomarańczami, z suszonym tymiankiem
 - łosoś, filet – 100g
 - pomarańcza – kilka plasterków, 100g
 - sok z cytryny do skropienia łososia
- ziemniak gotowany, posypany koperkiem – 1 średnia sztuka, 70g
- surówka z tartej marchewki
 - marchewka – 1 średnia, 100g
 - ocet z białego wina, do skropienia marchewki
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- woda mineralna – 1 szklanka

Podwieczorek

- kanapka z pastą z białego sera, koncentratu pomidorowego i posiekanej cebuli
 - chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g



- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami)
– 1 łyżeczka, 5g
- ser biały, chudy lub półtłusty – 1 cienki plaster, 20g
- koncentrat pomidorowy – do smaku
- cebula czerwona – 1 łyżeczka posiekanej, 5g

- herbata bez cukru – 1 szklanka

Kolacja

- kanapka z pieczoną wołowiną, sałatą i pomidorem

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami)
– 1 łyżeczka, 5g
- pieczona wołowina – 2 plasterki, 20g
- sałata – kilka listków
- pomidor – kilka plasterków, 100g

- mleko zsiadłe posypane jagodami, z listkami świeżej mięty

- mleko zsiadłe 0; 0,5% tłuszczu – 5 łyżek, 75g
- jagody świeże lub mrożone – 100g

- herbata bez cukru – 1 szklanka

Dzień czwarty

Pierwsze śniadanie

-musli domowe (płatki owsiane, jęczmienne, lniane płatki śniadaniowe, orzechy włoskie) z jogurtem i malinami

- musli – 1 łyżka, 15g
- jogurt 0; 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125ml
- maliny świeże lub mrożone – 100g

- kanapka z udkiem kurczaka (bez skóry) pieczonym w folii, z tymiankiem



- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
 - margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g
 - udko kurczaka pieczone – kilka plasterków, 30g
- sałatka z cykorii
- cykoria – kilka krążków, 50g
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
 - ocet z białego wina
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Drugie śniadanie

- chleb chrupki – 2 kromki, 15g
- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1/2 łyżeczki, 3g
- serek granulowany z pomidorami, z suszonym tymiankiem
- serek granulowany „Light” – 1 łyżka, 15g
 - pomidor mały – 1 sztuka, 50g
- maślanka – ½ szklanki, 125ml
- woda mineralna z cytryną – 1 szklanka

Obiad

- zupa z kalarepki, kalafiora, selera naciowego pomidorami z puszki, z bazylią, zabieleną mlekiem
- warzywa – w sumie 200g
 - ziemniak – 1 średnia sztuka, 70g
 - mleko 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45ml
- fasolka po bretońsku z chudą wołowiną, z majerankiem
- fasola „Jaś” – 4 łyżki suchej fasoli, przed gotowaniem, 40g
 - chuda wołowina – 50g
 - koncentrat pomidorowy
- sok z aronii bez cukru – 100ml
- woda mineralna z cytryną – 1 szklanka



Podwieczorek

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- sałatka z sera białego, rzodkiewek, ogórka, czosnku, z koperkiem
 - ser biały chudy lub półtłusty – 1 cienki plaster, 20g
 - rzodkiewki – kilka sztuk, 30g
 - ogórek – ½ małej sztuki, 50g
 - czosnek przepuszczony przez prasę – ½ ząbka
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- woda mineralna z cytryną – 1 szklanka

Kolacja

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- sałatka z łososia pieczonego w folii, awokado, sałaty kruchej, z gruszką, z suszonym kminem rzymskim (kuminem), z pestkami dyni
 - łosoś filet – 30g
 - awokado – 30g
 - sałata krucha – kilka listków, 100g
 - gruszka – 1 mała sztuka, 100g
 - sok z cytryny
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
 - pestki z dyni – 5g
- galaretka z mleka zsiadłego
 - mleko zsiadłe 0; 0,5% tłuszczu – 1/3 szklanki, 80ml
 - żelatyna
- herbata bez cukru – 1 szklanka



Dzień piąty

Pierwsze śniadanie

- kanapki z pastą z białego sera

- chleb ciemny – 1 ½ kromki średniej wielkości, 60g
- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g

- pasta z białego sera, z maślanką, posiekanymi orzechami laskowymi, z pokrojoną brzoskwinia, z suszoną miętą

- ser biały chudy lub półtłusty – 1 cienki plaster, 20g
- maślanka – 3 łyżki, 45ml
- brzoskwinia – 1 mała sztuka, 100g
- orzechy laskowe – kilka sztuk, 30g

- kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 1 szklanka

- mleko 0; 0,5% tłuszczu – ¼ szklanki, 65ml

Drugie śniadanie

- płatki żytnie z maślanką i ziarnami sezamu

- płatki żytnie – 1 łyżka, 15g
- maślanka – ½ szklanki, 125ml
- ziarna sezamu – 1 łyżeczka, 5g

- woda mineralna – 1 szklanka

Obiad

- zupa z kalafiora i kalarepki, zabelona chudym jogurtem, z posiekanym koperkiem

- kalafior, kalarepka – w sumie 120g
- ziemniak – 1 średni, 70g
- jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45ml

- halibut pieczony w żaroodpornym naczyniu z kminkiem, polany sosem jogurtowo-cytrynowym



- halibut – filet, 100g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45ml
 - otarta skórka z cytryny
- makaron spaghetti – 30g suchego makaronu, przed gotowaniem
- surówka z selera i jabłka z imbirem
- seler starty na grubej tarce – 100g
 - jabłko starte ze skórą na grubej tarce – 100g
 - sok z cytryny
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- woda mineralna – 1 szklanka

Podwieczorek

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- sałatka z serka granulowanego, pomidorów, cebuli, z suszoną bazylią
- serek granulowany „Light” – 2 łyżki, 30g
 - pomidory – 2 małe sztuki, 100g
 - cebula czerwona – 1 łyżka posiekanej, 15g
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Kolacja

- sałatka z ryżu brązowego, soczewicy, pieczarek marynowanych, papryki, z czosnkiem, z natką z pietruszki
- ryż brązowy – 3 łyżki ryżu suchego, przed gotowaniem, 30g
 - soczewica – 1 łyżeczka suchej soczewicy, przed gotowaniem, 5g
 - pieczarki marynowane – kilka sztuk
 - papryka czerwona – ½ średniej sztuki, 125g
 - czosnek – 1 ząbek posiekany
 - **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g
- maliny z kefirem
- maliny, świeże lub mrożone – 100g



- kefir 0; 0,5% tłuszczu – 5 łyżek, 75g
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Dzień szósty

Pierwsze śniadanie

- kanapki z plasterkami pieczeni wołowej, z chrzanem
- chleb ciemny – 1 ½ średniej kromki, 60g
 - chrzan do posmarowania chleba
 - pieczeń wołowa – kilka plasterków, 30g
- surówka z pomidorów, ze szczypiorkiem
- pomidory – 2 małe sztuki, 100g
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- mandarynka – 1 sztuka, 100g
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Drugie śniadanie

- płatki gryczane z chudym jogurtem, z migdałami
- płatki gryczane – 1 łyżka, 15g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125ml
 - migdały – 6 sztuk posiekanych, 10g
- woda mineralna – 1 szklanka

Obiad

- zupa ogórkowa, zabelona chudym jogurtem
- ogórki kiszane, włoszczyzna – w sumie 120g
 - ziemniak – 1 średnia sztuka, 70g



- jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45ml
- udko indyka bez skóry duszone z papryką, cebulą i czosnkiem, z suszonym estragonem
- udko z indyka bez skóry – 100g
 - papryka czerwona – ½ średniej sztuki, 125g
 - cebula czerwona – 1 mała sztuka, 50g
 - czosnek – 2 ząbki
 - **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g
- kasza gryczana – 3 łyżki kaszy suchej, przed ugotowaniem, 30g
- surówka z selera naciowego z żurawinami, gruszką, z białym pieprzem
- seler naciowy – 100g
 - żurawiny – kilka sztuk, 30g
 - gruszka – ½ średniej sztuki, 70g
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- woda mineralna – 1 szklanka

Podwieczorek

- chleb chrupki – 4 kromki, 30g
- brokuły gotowane – 100g
- **olej rzepakowy**, do polania brokułów, 1 łyżeczka, 5g

Kolacja

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- sałatka z jajka, rzodkiewek, cykorii, brzoskwini, z jogurtem
- jajko ugotowane na twardo – 1 mała sztuka, 40g
 - rzodkiewki – kilka sztuk, 50g
 - cykoria – kilka krążków, 50g
 - brzoskwinia – 1 mała sztuka posiekana, 100g
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 5 łyżek, 75ml
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- herbata bez cukru – 1 szklanka



Dzień siódmy

Pierwsze śniadanie

- musli naturalne z orzechami, bez słodkich dodatków, z mlekiem zsiadłym

- musli z orzechami – 1 łyżka, 15g
- mleko zsiadłe 0; 0,5% tłuszczu – 1,2 szklanki, 125ml

- kanapka z polędwicą z indyka, sałatą i ogórkiem kiszonym

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami) – 1 łyżeczka, 5g
- polędwica z indyka – 4 cienkie plasterki, 20g
- ogórek kiszony – 1 średnia sztuka, 100g
- sałata – kilka listków, 30g

- mandarynka – 1 sztuka, 100g

- herbata bez cukru – 1 szklanka

Drugie śniadanie

- kanapka z serem białym, sałatą i pomidorem

- chleb ciemny – 1 średnia kromka, 40g
- ser biały chudy lub półtłusty – 1 cienki plaster, 20g
- sałata – kilka listków, 30g
- pomidory – dwie małe sztuki, 100g

- maślanka – ½ szklanki, 125ml

- woda mineralna – 1 szklanka

Obiad

- zupa pomidorowa, zabelona chudym jogurtem, z natką pietruszki

- wywar z warzyw
- koncentrat pomidorowy lub duszone pomidory



- makaron – 30g suchego, przed gotowaniem
 - jogurt 0; 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45g
- chudy schab pieczony z majerankiem
- chudy schab – 100g
 - **olej rzepakowy** – 2 łyżeczki, 10g
- ziemniaki – 1 średnia sztuka, 70g
- surówka z czerwonej kapusty i jabłka z goździkami
- kapusta czerwona - 150g
 - jabłko starte ze skórą na grubej tarce – 1 mała sztuka, 100g
 - sok z cytryny
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Podwieczorek

- chleb chrupki – 4 kromki, 40g
- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami)
– 1 łyżeczka, 5g
- serek granulowany z tartą marchewką, z cynamonem
- serek granulowany „Light” – 2 łyżki, 30g
 - marchewka starta na grubej tarce – 1 mała sztuka, 50g
 - sok z cytryny
 - **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- herbata bez cukru – 1 szklanka

Kolacja

- chleb chrupki – 4 kromki, 40g
- margaryna miękka (jeśli wysoki cholesterol we krwi – margaryna ze sterolami lub stanolami)
– 1 łyżeczka, 5g
- sałatka z soczewicy, pomidorów, oliwek, z suszonym estragonem
- soczewica – 3 łyżeczki suchej soczewicy, przed gotowaniem, 15g
 - pomidory – 2 małe sztuki, 100g
 - oliwki – kilka sztuk, 50g



- **olej rzepakowy** – 1 łyżeczka, 5g
- kefir posypany malinami
- kefir 0; 0,5% tłuszczu – 5 łyżek, 75ml
 - maliny, świeże lub mrożone – 100g
- herbata bez cukru – 1 szklanka



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

