

## Zasady zdrowego żywienia

**Opracowała: dr n. med. Lucyna Pacholka**  
**Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, ul. Powsińska 61/63**  
**Przewodnicząca Oddziału Wojewódzkiego w Warszawie i Wiceprezes Zarządu**  
**Głównego Polskiego Towarzystwa Dietetyki**

Prawidłowe żywienie polega na spożyciu odpowiednio dobranych określonych ilości produktów spożywczych, które odpowiadają w optymalnym stopniu zapotrzebowaniu człowieka na energię i składniki odżywcze. Aby ten warunek mógł być spełniony, sposób żywienia powinien być dostosowany do wieku, płci, okresu rozwojowego, masy ciała, aktywności fizycznej i do stanu fizjologicznego.

Tak więc jedną z podstawowych zasad prawidłowego żywienia jest zrównoważony bilans energetyczny.

U osób z nadwagą i otyłością bilans energetyczny powinien być ujemny, co skutkuje zmniejszeniem masy ciała. Jednakże by spadek masy ciała odpowiadał zmniejszeniu masy tkanki tłuszczowej a nie utracie wody, ważne jest by w diecie nie zabrakło jakiegokolwiek składnika odżywczego.

U podstawy piramidy znajdują się produkty zbożowe, stanowiące źródło energii i składników niezbędnych w codziennej racji pokarmowej (np. witaminy z grupy B oraz magnezu).

Powinny one być spożywane codziennie w większych ilościach. Należy do nich dołączyć nasiona roślin strączkowych.

W następnej kolejności (w dużych ilościach) powinny być spożywane warzywa, co najmniej 400g dziennie w diecie niskoenergetycznej nie licząc ziemniaków. W codziennym jadłospisie powinno znajdować się mleko i/lub produkty mleczne (jogurty, kefiry, maślanka, ser biały), owoce. Natomiast spożycie mięsa i przetworów mięsnych powinno być w niewielkich ilościach. Przynajmniej 2-4 razy tygodniowo powinno się jeść ryby, zwłaszcza morskie. Efekt diety zależy też od wypijanych płynów, których dziennie powinniśmy spożywać 1.5-2 l, głównie wody i słabych naparów herbaty.

Poniżej przedstawiono 7 dniowy jadłospis diety niskoenergetycznej dla osób z nadwagą i otyłością. Dieta to może być również wykorzystana przez osoby z hiperlipidemią i cukrzycą. Niektóre z powyższych jadłospisów mogą zastosować wegetarianie.

Życzę smacznego.

## 1.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	wędlina	szynkówka	30	3 cienkie plasterki
	ser biały	ser biały chudy	80	1,5 plastra
	pieczywo	chleb staropolski	35	1 kromka
		chleb razowy	20	½ kromki
	margaryna	margaryna	5	1 łyżeczka
	sałatka z pomidora, sałaty i szczypiorku	pomidor	150	1 średni
	herbata	sałata szczypiorek	40	4-5 liści
		15	½ pęczka	
II śniadanie	kanapka: wędlina	połędwica	20	2 cienkie plasterki
		sopocka		
	warzywa sezonowe	cykoria	20	2-3 listki
		papryka czerwona	50	1/3 szt.
	pieczywo	chleb Graham	35	1 kromka
	margaryna	margaryna	5	1 łyżeczka
	jogurt naturalny	jogurt naturalny	200	1 szklanka
owoc	banan	100	1 mały	
mięta				
obiad	zupa koperkowa	wywar	200	1 szklanka
		koper	15	½ pęczka
		makaron	15	1 łyżka
		włoszczyzna	50	3 łyżki
		mleko	30	2-3 łyżki
		wołowina	100	1 porcja
	wołowina duszona z warzywami ziemniakami	wołowina	100	6 łyżek
		włoszczyzna	100	1 średni
		ziemniaki	100	
		kapusta pekińska	30	2 łyżki
	surówka z kapusty pekińskiej, ogórka świeżego i kwaszonego	ogórek świeży	50	1 mały
		ogórek kiszony	50	1 mały
		natka	5	1 łyżeczka
sok	sok pomarańczowy	200	1 szklanka	
kolacja	kasza gryczana z kefirem i koprem	kasza gryczana	30	2 łyżki
		kefir	200	1 szklanka
		koper	15	½ pęczka
		owoc	100	1 szt.
		mięta		

## 2.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	płatki kukurydziane z ziarnem słonecznika i mlekiem herbata	płatki kukurydziane	30	3 łyżki
		ziarno słonecznika	5	1 łyżeczka
		mleko 1,5% tł.	200	1 szklanka
II śniadanie	twarożek z rzodkiewką	ser biały chudy	50	1 plaster gruby 1/3 małego opak.
		jogurt naturalny 2%tł.	50	
	pieczywo masło/margaryna herbata	rzodkiewka	100	5-6 szt.
		chleb Graham margaryna	80 5	2 kromki 1 łyżeczka
obiad	ryba pieczona w folii marchewka z groszkiem	mintaj	150	1 średni filet
		cytryna	3	1 plasterek
		marchew	100	2 małe
		groszek	50	3 łyżki
		natka pietruszki	5	1 łyżeczka
	sałata z jogurtem	masło	5	1 łyżeczka
		sałata	50	Ok.5-6 liści
	ziemniaki sok	jogurt	20	1 pełna łyżka
		ziemniaki	100	1 średni
sok ananasowy	200	1 szklanka		
kolacja	fasolka szparagowa po francusku	fasolka szparagowa	100	1/3 talerza
		masło	5	1 łyżeczka
		natka	3	Szczypta
		cebula	30	½ małej szt.
		koperek	5	1 łyżeczka
		cukier	2	Szczypta
		sok z cytryny	5	1 łyżeczka
		grahamka	50	1 szt.
	pieczywo koktajl z malinami	jogurt naturalny	200	1 szklanka
		maliny	100	½ szklanki
		cukier	2	½ łyżeczki

## 3.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	płatki jęczmienne z orzechami włoskimi i mlekiem owoc herbata	płatki jęczmienne orzechy włoskie  mleko 1,5 % tł. jabłko	30 10  200 150	3 łyżki 1 łyżka zmiądzzonych 1 szklanka 1 średnie
II śniadanie	twarożek z ziołami  pieczywo surówka z pomidora i ogórka herbata	ser biały chudy jogurt zioła bułka grahamka  pomidor ogórek	100 50  50  25 100	2 grube plastry 1/3 małego opak.  1 szt.  ½ małego 1 średni
obiad	ryba duszona z jarzynami  surówka z papryki, ogórka kiszzonego i cebulą  ziemniaki sok	morszczuk marchew pietruszka seler olej papryka ogórek kiszony cebula oliwa ziemniaki sok z czarnej porzeczki	150 40 20 20 5 50 25 5 5 100 200	1 średni filet 1 mała 1 mała 1/8 średniego 1 łyżeczka 1/3 szt. ½ małego 1 plasterki 1 łyżeczka 1 średni 1 szklanka
kolacja	kapusta z jabłkiem i pomidorami  pieczywo drożdżówka bawarka	kapusta biała oliwa cebula pomidor mąka natka cukier chleb sitkowy jagodzianka mleko 1,5 % tł.	100 5 10 25 3 5 3 30 50 200	1/3 talerza 1 łyżeczka 2 plasterki ½ małego ½ łyżeczki 1 łyżeczka szczypta 1 kromka 1 mała 1 szklanka

## 4.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	płatki pszenne z musli i orzechami laskowymi i mlekiem	płatki pszenne orzechy laskowe musli mleko	30 5 5 200	3 łyżki 1 łyżeczka 1 łyżeczka 1 szklanka
II śniadanie	sałata grecka  pieczywo margaryna herbata	oliwki papryka zielona papryka czerwona pomidor ogórek cebula ser feta czosnek szczypiorek natka chleb razowy margaryna	5 20 20 70 25 30 20 2 5 5 80 5	2 szt. 1/8 szt. 1/8szt. ½ średniego ½ małego ½ małej 1 mały plaster 1 ząbek 1 łyżeczka 1 łyżeczka 2 cienkie kromki 1 łyżeczka
obiad	pulpety z soi w sosie pieczarkowym  sałata z jogurtem  ziemniaki sok	soja jajko natka pieczarki sucha bułka natka sałata jogurt ziemniaki sok grejpfrutowy	60 45 15 50 15 5 50 20 100 200	½ szklanki 1 szt. 3 łyżeczki ½ szklanki 1,5 kromki 1 łyżeczka 5-6 liści 1 łyżka 1 średni 1 szklanka
kolacja	makaron zapiekany z pomidorami  koktajl truskawkowy	pomidory jaja masło makaron ser żółty bułka tarta natka kefir truskawki cukier	130 30 3 30 15 5 5 200 150 3	1 średni ½ szt. ½ łyżeczki 2 łyżki 1 grubszy plaster 1 łyżeczka 1 łyżeczka 1 szklanka ¾ szklanki ½ łyżeczki

## 5.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	ryż z mlekiem z dodatkiem ziarna sezamu owoc herbata	ryż ziarno sezamu mleko 1,5%tł. jabłko	15 5 200 150	1 łyżka 1 łyżeczka 1 szklanka 1 średnie
II śniadanie	kanapka z serem pleśniowym  warzywo sok	chleb razowy ser pleśniowy margaryna papryka sok z marchwi	80 25 10 80 200	2 kromki 2 cienkie plasterki 2 łyżeczki ½ szt. 1 szklanka
obiad	żurek  pierogi z kapustą i grzybami  surówka z selera i orzechów włoskich koktajl	żur jajko mąka mąka jaja grzyby cebula kapusta kiszona kasza manna olej seler orzechy włoskie jogurt naturalny jogurt porzeczka czarna cukier	400 25 5 50 10 120 20 30 10 5 100 5 30 200 100 5	2 szklanki ½ szt. 1 łyżeczka 5 łyżek 1/5 szt. 1 szklanka 2 plastry 1 łyżka 2 łyżeczki 1 łyżeczka 3 łyżki 1 łyżeczka 2 łyżki 1 szklanka ½ szklanki 1 łyżeczka
kolacja	pasta z sardynek  szpinak  herbata	sardynki cebula szczypiorek oliwa szpinak mąka margaryna	30 10 5 5 150 5 5	¼ małej puszki 1 plaster 1 łyżeczka 1 łyżeczka 4 łyżki 1 łyżeczka 1 łyżeczka

## 6.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	płatki zbożowe z mlekiem	płatki owsiane	10	1 łyżka
		płatki kukurydziane	10	1 łyżka
	sałatka jarzynowa	płatki pszenne	10	1 łyżka
		zarodki pszenne	5	1 łyżeczka
		mleko 1,5% tł.	200	1 szklanka
		marchew	40	1 mała
		pietruszkę	20	½ małej
		seler	20	1 plaster
		ogórek kiszony	20	½ małego
	pieczywo herbata	groszek zielony	15	1 ½ łyżki
majonez		5	1 łyżeczka	
II śniadanie	kanapka z tofu	chleb graham	80	2 kromki
		margaryna	5	1 łyżeczka
		tofu z ziołami	50	1 gruby plaster
	herbata	pomidor	130	1 średni
obiad	zapiekanek z ryżu, makreli i groszku zielonego	makrele wędzone	30	¼ szt.
		groszek zielony	80	7 łyżek
		cebula	20	1/3 małej
		masło	3	½ łyżeczki
		margaryna	3	½ łyżeczki
		ryż	15	1 łyżka
		koncentrat	5	1 płaska łyżeczka
		pomidor.		
		koperek	5	1 łyżeczka
		ser żółty	15	1 plaster
	surówka z cykorii	cykoria	50	3 łyżki
		marchew	30	½ średniej
		jabłko	50	½ małego
		majonez	6	1 łyżeczka
sok	sok z czarnej porzeczki	200	1 szklanka	
kolacja	makaron z serem	makaron	50	4 łyżki
	jabłko pieczone herbata	ser biały chudy	50	1 plaster
		jabłko	150	1 średnie

## 7.

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość w [g]	Miary domowe
I śniadanie	makaron z mlekiem grzanka z czosnkiem  mięta	makaron mleko 1,5% tł. bułka czosnek masło	20 200 10 1,5 3	2 łyżki 1 szklanka 1 kromka ½ ząbka ½ łyżeczki
II śniadanie	pizza z pieczarkami	mąka drożdże olej cebula pasta pomidorowa pieczarki ser żółty czosnek natka	40 3 5 30 10  65 20 1,5 5	3 łyżki ½ łyżeczki 1 łyżeczka ½ małej 1 łyżka  ½ szklanki 2 cienkie plastry ½ ząbka 1 łyżeczka
obiad	zupa rybna  kotlet z soi  kasza gryczana buraczki  mięta	wywar ryba(pstrąg) marchew pietruszka seler ryż soja bułka natka jajko olej kasza gryczana buraki sok z cytryny oliwa	300 100 40 20 20 15 50 5 5 5 5 15 80 5 5	½ talerza 1 mała 1 mała ½ małej 1 plaster 2 płaskie łyżki 1/3 szklanki ½ małej kromki 1 łyżeczka Ślad 1 łyżeczka 1 ½ łyżki 3 łyżki 1 łyżeczka 1 łyżeczka
kolacja	kopytka  sałatka owocowa  herbata	ziemniaki jaja bułka tarta mąka masło pomarańcza banan winogrona orzechy włoskie jogurt	100 10 5 40 3 50 50 30 10 50	1 średni 1/5 szt. 1 łyżeczka 4 łyżki ½ łyżeczki ½ małej ½ małego 6 owoców 2 łyżeczki 1/3 małego opak.