



Jadłospis w dnie moczanowej

7 dni, 2300 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 2300 kcal **dla osób chorych na dnę moczanową, pracujących umysłowo, z niewielką aktywnością fizyczną**;
- jeśli cierpisz na jakieś dodatkowe schorzenia, alergie lub nietolerancje, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny jadłospis dostosowany do Twojego organizmu;
- jeśli masz wątpliwości co do właściwej kaloryczności diety, jaką powinienes stosować, skonsultuj się z dietetykiem;
- godziny proponowanych posiłków są dowolne, przerwy między posiłkami powinny wynosić ok. 3 godziny, jednak ostatni posiłek zjedz nie później niż 4 godziny przed snem;
- możesz zamieniać posiłki kolejnością i jadać np. śniadanie na kolację i odwrotnie;
- wypijaj dodatkowo codziennie minimum 3 litry wody, w tym co najmniej litr bezpośrednio przed snem;
- możesz popijać między posiłkami słabe herbaty i napary ziołowe, szczególnie polecane są zielona i biała herbata;
- ok. 18% energii w jadłospisie to białko, 30% energii pochodzi z tłuszczu, pozostałe kalorie pochodzą z węglowodanów, jadłospis dostarcza ok. 40 g błonnika;
- jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i minerały;
- stosuj dodatkowo suplementację witaminą D w dawce 800-2000 IU/dobę, jeśli nie przebywasz na słońcu codziennie co najmniej przez 15 minut w godzinach od 10.00 do 14.00;
- postaraj się wpisać w plan dnia codzienną umiarkowaną, relaksującą aktywność fizyczną trwającą przynajmniej 30 minut;
- zadbaj o to, aby codziennie przesypiać 7-8 godzin, unikaj sytuacji stresowych.

Autorka: **Anna Urbańska** – dietetyczka kliniczna, absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Prowadzi własną poradnię dietetyczną online, gdzie pomaga pacjentom w odzyskaniu i utrzymaniu zdrowia. Zajmuje się propagowaniem rzetelnego i opartego o dowody naukowe podejścia do odżywiania, przeprowadzając wykłady i szkolenia na temat wpływu żywienia na zdrowie człowieka. Autorka bloga www.annaurbanska.pl, gdzie rozprawia się z popularnymi dietetycznymi mitami. Stale dokształca się, śledząc najnowsze badania oraz biorąc udział w szkoleniach i konferencjach naukowych. Najbardziej fascynuje ją temat wpływu mikroflory jelitowej na zdrowie człowieka.

DZIEŃ 1

Śniadanie	Gofry marchewkowe z jagodami – składniki na 2 porcje, jedną zjedz jutro 531 kcal B: 10 g T: 21 g W: 79 g¹ • 200 g czarnych jagód • 2 łyżki jogurtu naturalnego • łyżeczka syropu klonowego • łyżeczka cynamonu • łyżeczka cukru wanilinowego • łyżka siemienia lnianego • jabłko • 2 marchewki • 40 g mąki ryżowej • łyżeczka mięty świeżej lub suszonej • 100 ml napoju kokosowego • łyżeczka oleju kokosowego • szczypta kardamonu • szczypta goździków • 40 ml wyciśniętego soku z pomarańczy • 20 g skrobi ziemniaczanej • 40 g mąki amarantusowej • szczypta soli Jabłko pokrój w drobną kostkę, marchewki umyj i zetrzyj na tarce. Na oleju kokosowym podpraż cynamon. Dodaj jabłko i sok z pomarańczy, praż przez kilka minut, aż owoc zmięknie. Do miski, w której znajduje się marchewka, dodaj napój kokosowy. Przypraw szczyptą soli, kardamonem i goździkami. Wszystkie suche składniki wymieszaj dokładnie z masą marchewkową. Dobrze rozgrzej gofrownicę. Wyłóż na nią masę i piecz do zarumienienia. Na gotowe gofry połóż prażone jabłka i jagody. Podawaj z jogurtem naturalnym i syropem klonowym.
II śniadanie	Kanapka z serem brie, gruszką i orzechami 354 kcal B: 12 g T: 18 g W: 39 g • 2 małe kromki jasnego chleba żytniego • 40 g sera brie • pół gruszki • 10 g orzechów włoskich Ser i gruszkę pokrój w plastry, połóż na kromkach chleba. Kanapki posyp pokruszonymi orzechami włoskimi.

¹ Kaloryczność podana pod każdym posiłkiem w jadłospisie odnosi się do jednej porcji przygotowanej z uwzględnieniem wszystkich wymienionych w przepisie składników. Znaczenia skrótów: **B** – białko **T** – tłuszcze **W** – węglowodany.

Obiad	Risotto z duszonymi warzywami i indykiem 589 kcal B: 20 g T: 11 g W: 107 g • 100 g cukinii • 50 g piersi z indyka • 2 łyżeczki koperku • łyżeczka suszonego majeranku • 2 marchewki • łyżka oliwy z oliwek • 120 g białego ryżu • łyżeczka „śmietany” kokosowej Indyka pokrój w kostkę, obtocz w majeranku. Na patelni uduś pokrojoną cukinię i marchewkę z dodatkiem oliwy z oliwek i kilku łyżek wody. Dodaj indyka i duś przez kilka minut. W tym czasie ugotuj biały ryż. Po jego ugotowaniu połącz zawartość patelni z ryżem, posyp koperkiem. Podawaj z łyżeczką „śmietany” kokosowej.
Podwieczorek	Serek wiejski z pomidorkami koktajlowymi i czarnuszką 291 kcal B: 29 g T: 9 g W: 31 g • kromka chleba pszennego • 5 pomidorków koktajlowych • opakowanie serka wiejskiego lekkiego • kilka liści sałaty • łyżeczka czarnuszki Czarnuszkę wsyp do serka wiejskiego i wymieszaj. Zjedz z kromką chleba, pomidorkami koktajlowymi i sałatą.
Kolacja	Pieczony przekładaniec warzywny z grzankami czosnkowymi 519 kcal B: 23 g T: 27 g W: 52 g • pół bakłażana • pół cukinii • pomidor • 50 g mozzarelli • łyżka oliwy z oliwek czosnkowej • 2 kromki chleba pszennego • szczypta soli • ząbek czosnku • łyżeczka zioł prowansalskich • łyżeczka sezamu Warzywa dokładnie umyj i pokrój w grube plastry. W naczyniu żaroodpornym układaj kolejno plastry cukinii, bakłażana i pomidora. Skrop warzywa oliwą z oliwek, posól, wyciśnij na nie ząbek czosnku, posyp ziołami i pokruszoną mozzarellą. Piecz w rozgrzanym do 200 stopni C piekarniku, aż się zarumienia. Opcjonalnie możesz warzywa ugrillować. Na suchej patelni podgrzej oliwę czosnkową, wyłóż kromki chleba i przygotuj grzanki. Podawaj z ciepłymi warzywami posypanymi sezamem.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Kokosowo-waniliowy ryż z czerwonymi porzeczkami 600 kcal B: 15 g T: 17 g W: 110 g • łyżka wiórków kokosowych • łyżeczka ksylitolu • 100 ml napoju kokosowego • 30 g chudego twarogu • 100 g czerwonych porzeczek • 100 g białego ryżu • laska wanilii Ugotuj ryż w napoju kokosowym, rozcieńczając go wodą. Dodaj ksylitol, wiórki kokosowe i ziarenka z laski wanilii. Po ugotowaniu przełóż do miski, udekoruj porzeczkami i twarogiem.
II śniadanie	Ciasto jogurtowe z malinami – składniki na 2 porcje, jedną zjedz jutro 355 kcal B: 16 g T: 17 g W: 47 g • 200 g malin • 3 jajka • 200 g jogurtu naturalnego • 30 g ksylitolu • 45 g mąki kukurydzianej • łyżeczka proszku do pieczenia Wszystkie składniki poza malinami dokładnie zmiksuj. Przelej do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Rozłóż maliny na wierzchu ciasta. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez 20-30 minut.
Obiad	Szaszłyki w orientalnych przyprawach 640 kcal B: 32 g T: 19 g W: 100 g • 150 g ananasa • 150 g bakłażana • 150 g buraków • cebula • 50 g piersi z indyka • 100 g jogurtu naturalnego • 20 g płatków migdałowych • łyżeczka oleju rzepakowego • łyżeczka syropu klonowego • łyżeczka sosu sojowego • 2 ząbki czosnku • łyżeczka majeranku • 40 g kaszy kuskus Wymieszaj ze sobą olej rzepakowy, majeranek, syrop klonowy i sos sojowy. Wyciśnij ząbek czosnku i wymieszaj z marynatą. Ananasa, bakłażana, buraki, indyka i cebulę

	pokrój na równe kawałki. Zamarynuj w przygotowanej mieszance i odstaw do lodówki na kilka, kilkanaście minut. Po tym czasie nadziewaj kolejno składniki szaszłyków na patyczki. Piecz w piekarniku do miękkości. Przygotuj sos, mieszając jogurt z ząbkem czosnku. Ugotuj kaszę kuskus zgodnie z przepisem na opakowaniu. Podawaj szaszłyki posypane płatkami migdałowymi z sosem czosnkowym i kaszą.
Podwieczorek	Salatka owocowa ze śliwkami, figami i pomarańczą 276 kcal B: 8 g T: 2 g W: 63 g • 40 g suszonych fig • pół pomarańczy • 2 śliwki • łyżeczka jagód goji • łyżeczka miodu Pokrój owoce w duże kostki. Polej miodem i posyp jagodami goji, wymieszaj.
Kolacja	Gofry marchewkowe z jagodami – porcja z dnia poprzedniego 531 kcal B: 10 g T: 21 g W: 79 g

DZIEŃ 3

Śniadanie	Jajecznica na maśle, kajzerki z warzywami 627 kcal B: 31 g T: 23 g W: 78 g • 2 kajzerki • pół cebuli • łyżeczka koperku • 4 rzodkiewki • 4 liście sałaty • 3 jajka • 10 g masła • szczypta soli Przygotuj jajecznicę, smażąc jajka na połowie przygotowanego masła. Kajzerki posmaruj resztą masła. Jajecznicę posyp koperkiem i dopraw szczyptą soli. Zjedz z kajzerkami z dodatkiem rzodkiewki i sałaty.
II śniadanie	Ciasto jogurtowe z malinami – porcja z dnia poprzedniego 355 kcal B: 16 g T: 17 g W: 47 g

Obiad	Spaghetti bolognese 693 kcal B: 28 g T: 23 g W: 98 g • 50 g mielonego mięsa wołowego, np. mostka wołowego • cebula • 200 g przecieru pomidorowego • łyżeczka oregano • 10 ml oliwy z oliwek • 100 g cukinii • 100 g makaronu pszennego • ząbek czosnku Cebulę, cukinię i mięso uduś na patelni z dodatkiem oliwy z oliwek. Dodaj przecier pomidorowy, oregano, ząbek czosnku i duś kolejne kilka minut. W tym czasie ugotuj makaron. Podawaj go z powstałym sosem.
Podwieczorek	Pieczona miętowa gruszka z serkiem ricotta i orzechami włoskimi 266 kcal B: 6 g T: 14 g W: 31 g • 20 g orzechów włoskich • gruszka • 10 g miodu • 20 g serka ricotta light • kilka listków mięty Gruszkę przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne. Miętę poszatkuj i wymieszaj z serkiem ricotta. Miejsca po gniazdach nasiennych gruszki nafaszeruj powstałym serkiem. Następnie przełóż gruszkę do naczynia żaroodpornego, posyp orzechami i piecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Przed podaniem polej miodem i opcjonalnie udekoruj listkami mięty.
Kolacja	Kanapki z twarogiem i dżemem niskosłodzonym 463 kcal B: 31 g T: 2 g W: 80 g • 4 kromki chleba pszennego • 50 g dżemu niskosłodzonego (np. wiśniowego/porzeczkowego) • 100 g twarogu chudego • 50 g jogurtu naturalnego • 5 g nasion słonecznika Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Powstałą masą posmaruj kanapki. Na wierzch wyłóż dżem i posyp kanapki ziarenkami słonecznika.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Płatki ryżowe z morelami, migdałami i syropem klonowym 604 kcal B: 17 g T: 15 g W: 102 g • 10 g migdałów
------------------	---

	• szklanka mleka 2% • 3 morele • 90 g płatków ryżowych • łyżeczka syropu klonowego • laska wanilii Ugotuj płatki ryżowe na mleku, dodając laskę wanilii. Udekoruj pokrojonymi morelami oraz kruszonymi migdałami. Przed podaniem polej syropem klonowym.
II śniadanie	Domowy krem orzechowy 338 kcal B: 6 g T: 19 g W: 43 g • 2 małe kromki chleba żytniego jasnego • 30 g orzechów laskowych • 10 g ksylitolu Przełóż do blendera orzechy, dodaj łyżkę wody i ksylitol. Blenduj do uzyskania gładkiego kremu. Kromki posmaruj powstałym kremem.
Obiad	Sadzone jajka z ziemniakami, kapustą kiszoną i maślanką 626 kcal B: 31 g T: 20 g W: 85 g • 4 średnie ziemniaki • 2 jajka • 5 ml oliwy z oliwek • łyżeczka koperku • ogórek gruntowy • 300 ml maślanki Ziemniaki ugotuj w mundurkach. Jajka wysmaż lekko na oliwie z oliwek. Ziemniaki posyp koperkiem. Podawaj jajka, pokrojonego ogórka i ziemniaki ze szklanką maślanki lub zsiadłego mleka.
Podwieczorek	Serek wiejski z żurawiną i słonecznikiem 411 kcal B: 29 g T: 14 g W: 34 g • opakowanie serka wiejskiego lekkiego • łyżka soku z granatu • 10 g nasion słonecznika • 50 g suszonej żurawiny Serek wiejski wymieszaj z sokiem z granatu, żurawiną i słonecznikiem.
Kolacja	Kanapki z pastą warzywną 357 kcal B: 7 g T: 6 g W: 72 g • 3 kromki chleba żytniego jasnego • 60 g pasty warzywnej np. pasty z batatów z ciecierzycą • pół pomidora • 2 liście sałaty Kromki chleba posmaruj pastą warzywną, wyłóż na nie plastry pomidora i sałatę.

DZIEŃ 5

Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i olejem lnianym 539 kcal B: 33 g T: 17 g W: 69 g • 4 kromki chleba pszennego • szczypiorek • 100 g jogurtu naturalnego • łyżeczka masła • łyżeczka oleju lnianego • 6 rzodkiewek • 100 g sera twarogowego chudego Rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem naturalnym. Dodaj tartą rzodkiewkę i szczypiorek oraz olej lniany, wymieszaj. Podawaj z posmarowanymi masłem kromkami chleba.
II śniadanie	Sałatka z cykorii z pomarańczą 322 kcal B: 11 g T: 6 g W: 61 g • kromka chleba żytniego jasnego • 10 g orzechów włoskich • 2 cytorie • ząbek czosnku • 100 g jogurtu naturalnego • pomarańcza • szczypta mielonego imbiru • szczypta przyprawy curry • łyżeczka soku z cytryny Cykorię pokrój w paski, pomarańczę w kostkę, wymieszaj te składniki ze sobą. Polej jogurtem naturalnym z wyciśniętym ząbkiem czosnku, curry, imbirem i sokiem z cytryny. Sałatkę posyp posiekanymi orzechami. Podawaj z kromką chleba.
Obiad	Ryba po grecku z ryżem – przepis na dwie porcje, jedną zjedz jutro 649 kcal B: 19 g T: 21 g W: 101 g • łyżeczka koperku • 200 g białego ryżu • 100 g filetu z dorsza • cebula • łyżeczka cukru • 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego • 2 marchewki • łyżeczka mąki pszennej • 20 ml oliwy z oliwek • korzeń pietruszki • liść lauowy • ziele angielskie • 50 g korzenia selera • szczypta soli

	Filety z dorsza umyj, posól, oprósz mąką i podsmaż delikatnie na oliwie. Cebulę pokrój w plastry. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzyj na tarce. Cebulę zeszklij na oliwie, dodaj tarte warzywa, zalej wodą i duś do miękkości. Dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Dopraw przecierem pomidorowym, cukrem i solą. Podawaj rybę pod przykryciem z duszonymi warzywami razem z ugotowanym ryżem. Posyp koperkiem.
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy 227 kcal B: 8 g T: 9 g W: 35 g • kilka liści natki pietruszki • 100 ml kefiru • 100 ml napoju ryżowego • 10 g migdałów • 10 g otrębów ryżowych • 200 g truskawek Zblenduj ze sobą wszystkie składniki na gładki koktajl.
Kolacja	Salatka chrzanowa z jajkiem, fasolką szparagową i kukurydzą 528 kcal B: 29 g T: 15 g W: 75 g • 2 jajka • pół cebuli • 2 kromki chleba pszennego • 4 łyżki jogurtu naturalnego • łyżeczka świeżego chrzanu lub wasabi • 100 g kapusty pekińskiej • 40 g kukurydzy z puszki • łyżeczka natki pietruszki Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w ćwiartki. Kapustę i cebulę poszatkuj w cienkie paski. Wymieszaj jogurt naturalny z chrzanem lub wasabi. Wyłóż wszystkie składniki salatek na talerzu, polej je sosem i posyp kukurydzą oraz natką pietruszki.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Kanapki z pastą twarogową z awokado i kolendrą 568 kcal B: 24 g T: 18 g W: 85 g • 100 g awokado • ¼ cebuli • 5 małych kromek chleba pszennego • 5 pomidorków koktajlowych • 50 g sera twarogowego chudego • liście kolendry • szczypta soli
-----------	--

	Pomidorki pokrój, cebulę poszatkuj. Wymieszaj awokado z cebulą, pomidorkami i kruszonym twarogiem. Dopraw solą. Wyłóż pastę na kanapki. Podawaj ze świeżą kolendrą.
II śniadanie	Kokosowy deser z tapioki z mango – przepis na 2 porcje, jedną zjedz jutro 435 kcal B: 1 g T: 14 g W: 80 g • 2 łyżeczki ksylitolu • mango • laska wanilii • 200 ml napoju kokosowego • łyżeczka syropu klonowego • 100 g drobnej tapioki • szczypta kardamonu • listki mięty W garnku zagotuj napój kokosowy z laską wanilii i kardamonem. Wsyp tapiokę i ksylitol. Gotuj bez przykrycia przez ok. 20 minut (na bardzo małym ogniu), co jakiś czas mieszając, aż tapioka zrobi się przezroczysta. Powstały pudding rozlej do szklaneczek lub misek deserowych. Mango obierz, połowę pokrój w drobne kostki, połowę zmiksuj na mus. Udekoruj pudding musem z mango i świeżym owocem. Polej syropem klonowym. Możesz na wierzch położyć listki mięty.
Obiad	Ryba po grecku z ryżem – porcja z dnia poprzedniego 649 kcal B: 19 g T: 21 g W: 101 g
Podwieczorek	Chrupkie pieczywo z owocowym twarożkiem 229 kcal B: 23 g T: 4 g W: 25 g • 20 g niskosłodzonego dżemu z kiwi • 3 kromki pieczywa chrupkiego • 100 g twarogu chudego • 5 g sezamu Wymieszaj twarożek z dżemem. Podawaj na pieczywie chrupkim z sezamową posypką.
Kolacja	Kasza z fasolką szparagową 434 kcal B: 21 g T: 12 g W: 54 g • ząbek czosnku • szklanka fasolki szparagowej • łyżka oliwy z oliwek • 4 pomidorki koktajlowe • 60 g kaszy pszennej bulgur • 30 g mozzarelli Fasolkę ugotuj i odcedź. Wymieszaj z rozgniecionym czosnkiem i oliwą. Dodaj pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Ugotuj kaszę. Wszystkie składniki wrzuć na patelnię. Mieszaj wszystko, podgrzewając. Dodaj mozzarellę i poczekaj z podaniem do rozpuszczenia sera.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Kanapki z hummusem, jajka na miękko i kalarepa 565 kcal B: 27 g T: 21 g W: 69 g • 4 kromki chleba pszennego • kalarepa • 2 jajka • 4 liście sałaty • 40 g hummusu Ugotuj jajka na miękko. Kanapki posmaruj hummusem, wyłóż na nich sałatę. Kalarepę obierz i pokrój na cząstki, zjedz do kanapek.
II śniadanie	Kokosowy deser z tapioki z mango – porcja z dnia poprzedniego 435 kcal B: 1 g T: 14 g W: 80 g
Obiad	Makaron z cukinią w sosie serowym 716 kcal B: 25 g T: 26 g W: 9 g • 100 g makaronu pszennego • 150 g cukinii • 10 g płatków migdałowych • 30 g sera brie • 30 g „śmietanki” kokosowej • łyżeczka oliwy z oliwek • pół cebuli • ząbek czosnku • łyżeczka przypraw do kuchni włoskiej • szczypta soli • natka pietruszki Ugotuj makaron <i>al dente</i>. Na oliwie podsmaż cebulę i cukinię. Dodaj ząbek czosnku i ugotowany makaron. Dopraw przyprawami do kuchni włoskiej i szczyptą soli. Pod koniec podsmażania dodaj ser brie oraz „śmietankę” kokosową. Wymieszaj, podawaj ze świeżą natką pietruszki i płatkami migdałowymi.
Przekąska	Orzechy brazylijskie i sok pomidorowy 253 kcal B: 7 g T: 21 g W: 14 g • 400 ml soku pomidorowego • 30 g orzechów brazylijskich
Kolacja	Salatka ziemniaczana z kiszonym ogórkiem 410 kcal B: 21 g T: 12 g W: 57 g • 3 ziemniaki gotowane w mundurkach

- koperek
- 2 kiszone ogórki
- 3 rzodkiewki
- 2 jajka gotowane
- [szczypta soli](#)
- 80 g jogurtu naturalnego

Wszystkie składniki sałatki pokrój w kostkę. Wymieszaj z jogurtem naturalnym. Posyp koperkiem i dopraw solą.

Autor: Anna Urbańska

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne

Żeby wiedzieć, jaką ilość energii potrzebujemy do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych, należy obliczyć **podstawową przemianę materii (PPM)**. **Całkowita przemiana materii (CPM)** uwzględnia dodatkowo wszelką aktywność fizyczną. Od wyniku CPM odejmujemy początkowo ok. 200-300 kcal, by zapewnić sobie zdrowe odchudzanie na poziomie do 0,5 do 1,0 kg tygodniowo. Wzór do obliczenia PPM i CPM znajdziesz poniżej.

Wzór na PPM dla kobiet wg Harrisa-Benedicta

$$655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała w kg}) + (1,85 \times \text{wzrost w cm}) - (4,676 \times \text{wiek})$$

Wzór na PPM dla mężczyzn wg Harrisa-Benedicta

$$66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała w kg}) + (5,003 \times \text{wzrost w cm}) - (6,775 \times \text{wiek})$$

$$\text{CPM} = \text{PPM} \times \text{PAL}$$

Współczynnik aktywności fizycznej PAL

W zależności od aktywności, wybieramy konkretny współczynnik:

– 1,2 – 1,3 – bezruch np. chory leżący w łóżku



- 1,4 – niska aktywność fizyczna - siedzący tryb życia, sporadyczne ćwiczenia, spacer
- 1,5 (K) -1,6 (M) – lekka aktywność fizyczna
- 1,7 – średnia aktywność fizyczna
- 2 – duża aktywność fizyczna
- 2,2-2,4 – wyczynowe uprawianie sportu