

# PRZYKŁADOWY 1-DNIOWY JADŁOSPIS PRZY ANEMII

---

## ŚNIADANIE

### JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM, SZCZYPIORKIEM I PAPRYKĄ

Składniki:

2 jajka  
szczypiorek  
1 łyżeczka masła klarowanego  
½ papryki  
1 garść szpinaku  
sól  
pieprz

Masło rozgrzać na patelni, wrzucić rozdrobniony szpinak, następnie wbić jajka i wymieszać. Wyłączyć w momencie kiedy białko będzie ścięte, a żółtko jeszcze lekko płynne. Dodać szczypiorek, pokrojoną w drobną kostkę paprykę i wymieszać. Zdjąć z patelni.

## II ŚNIADANIE

### ZIELONY KOKTAJL

Składniki:

1 awokado  
1 kiwi  
1 jabłko  
½ pęczka natki pietruszki  
1 garść szpinaku  
½ łyżeczki nasion chia

Zblendować wszystkie składniki. Można dodać odrobinę wody.



# PRZYKŁADOWY 1-DNIOWY JADŁOSPIS PRZY ANEMII

---

## OBIAD

### WOŁOWINA DUSZONA W POMIDORACH Z KASZĄ GRYCZANĄ I SAŁATKĄ

Składniki:

100g mięso wołowe  
szczypta papryki mielonej  
szczypta chilli mielonego  
sól  
pieprz czarny  
czosnek mielony  
1 łyżka oleju rzepakowego  
pomidory w puszcze  
bazyli  
50g kaszy gryczanej

Pokroić wołowinę w paseczki, doprawić czerwoną papryką ostrą i łagodną oraz chilli, szczyptą soli, pieprzu, czosnkiem. Dusić na łyżce oleju rzepakowego pół godziny, a później dusić przez godzinę w pomidorach. Doprawić bazylią i czosnkiem. Podawać z kaszą gryczaną i sałatką (mix sałat, olej lniany, sok z cytryny, papryka, pomidorki koktajlowe).

## PODWIECZOREK

### SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

garść śliwek  
mandarynka  
½ banana  
½ jabłka



# PRZYKŁADOWY 1-DNIOWY JADŁOSPIS PRZY ANEMII

---

## KOLACJA

KANAPKA Z  
PASTĄ Z MAKRELI  
I OGÓRKIEM  
KISZONYM

Składniki:  
chleb żytni  
pasta z makreli  
ogórek kiszony

---

JADŁOSPIS POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY  
Z DIETETYK MGR INŻ JOANNA ADAMCZYK

[WWW.INSTYTUTZDROWEJDIETY.PL](http://WWW.INSTYTUTZDROWEJDIETY.PL)

[WWW.BABIKON.EU](http://WWW.BABIKON.EU)