Jadłospis w trakcie chemioterapii z nietolerancją mleka

Przykładowy jadłospis w granicach **oko**ło **1900–2100 kcal i 80–95 g białka dziennie**, o ile lekarz nie zalecił ograniczenia białka, płynów lub energii z powodu innej choroby.

3-dniowy jadłospis — bez mleka, lekkostrawny, w trakcie chemioterapii

DZIEŃ 1 — ok. 2000 kcal

8:00 Śniadanie

- kasza manna 60 g
- napój sojowy/owsiany 250 ml
- banan 100 g
- 10 g masła orzechowego

≈ 430 kcal / 14 g białka

11:00 II śniadanie

- bułka pszenna 70 g
- 2 jajka gotowane
- 5 g oliwy

≈ 350 kcal / 18 g białka

14:00 Obiad

- pierś z kurczaka 130 g
- ziemniaki 250 g
- marchew gotowana 120 g
- oliwa 15 g

≈ 550 kcal / 40 g białka

17:00 Podwieczorek

- banan
- 3 wafle ryżowe
- 10 g masła orzechowego

≈ 270 kcal / 5 g białka

20:00 Kolacja

- 2 kromki jasnego pieczywa 70 g
- pasta z 1 jajka + 60 g gotowanego kurczaka
- 5 g oliwy

≈ 400 kcal / 25 g białka

DZIEŃ 2 — ok. 1950–2050 kcal

Śniadanie

- owsianka: płatki owsiane 60 g
- napój sojowy 250 ml
- banan
- 10 g masła orzechowego

II śniadanie

- bułka pszenna
- pasta z 2 jajek
- 5 g oliwy

Obiad

- pulpeciki z indyka 140 g
- biały ryż 180 g po ugotowaniu
- gotowana marchew/dynia 150 g
- oliwa 15 g

Podwieczorek

- pieczone jabłko
- 4 wafle ryżowe
- 15 g masła orzechowego

Kolacja

- 2 kromki jasnego pieczywa
- 80–100 g gotowanego indyka
- 5 g oliwy
- delikatna herbata

DZIEŃ 3 — ok. 2000 kcal

Śniadanie

- 2 kromki jasnego pieczywa
- jajecznica z 2 jaj
- 5 g oliwy
- banan

II śniadanie

- kasza manna 50 g na napoju sojowym 250 ml
- pieczone jabłko

Obiad

- dorsz 150 g lub delikatna ryba
- ziemniaki 250 g
- gotowana marchew 120 g
- oliwa 15 g

Podwieczorek

- banan
- 3 wafle ryżowe
- 15 g masła orzechowego

Kolacja

- bułka pszenna
- 80–100 g gotowanego kurczaka/indyka
- 1 jajko
- 5 g oliwy

Przy bardzo małym apetycie

Nie zmuszać się do zjadania dużych porcji. **Lepiej 5–6 małych posiłków niż 3 duże.** Jeśli np. obiad jest za duży, można podać połowę o 14:00, a drugą połowę 1–2 godziny później.

Dobrym sposobem na zwiększenie kalorii bez zwiększania objętości jest dodawanie **oliwy do ziemniaków, ryżu, kaszy i warzyw**.