

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto:dietetyk@dietovita.pl)

# KOMENTARZ

## UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okołotreningowy, na który składają się:

- 20 min. przed treningiem - daktyle,
- max. 40 min po treningu - jogurt z powidłami.

Produkty te należy spożyć bezpośrednio w okolicach treningu. Jeżeli w danym dniu treningu nie ma - należy rozłożyć poszczególne produkty na cały dzień.

W ciągu dnia należy wypić 1,5 l wody mineralnej.

## Wtorek

### ŚNIADANIE 07:00

K:303.4 / B:11.9 / T:8.3 / WP:43.0 / F:4.3 / WW:4.3

#### OWSIANKA Z KIWI

- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
- Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

- Wymieszaj płatki z jogurtem i odstaw by napęczniały.
- Pokrój kiwi i dodaj do owsianki.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:45.0 / B:2.0 / T:0.5 / WP:6.8 / F:2.8 / WW:0.8

#### SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

### OBIAD 12:30

K:394.4 / B:17.0 / T:17.9 / WP:39.6 / F:3.8 / WW:3.9

#### KOKOSOWA KASZA JAGLANA Z JARMUŻEM I ŁOSOSIEM

- Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
- Mleko kokosowe bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)
- Jarmuż - 40 g (2 x Garść)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
- Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Łosoś, świeży - 50 g (0.5 x Porcja)
- Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

- Upraż kaszę jaglaną w garnku, cały czas mieszając (aż wydobędzie się przyjemny zapach). Przelej gorącą wodą na sitku i dokładnie odsącz. Zalej mlekiem kokosowym, gotuj 20 minut.
- Podsmaż na oleju czosnek z jarmużem, pod koniec dodaj gotową kaszę jaglaną. Dopraw solą, papryką i sokiem z cytryny.
- Łososia umyj, polej śmietaną i chrzanem, włóż do piekarnika. Grilluj przez 12 minut.

### PODWIECZOREK 16:00

K:108.0 / B:18.6 / T:1.5 / WP:3.0 / F:0.0 / WW:0.3

#### SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

### KOLACJA 19:00

K:233.5 / B:12.1 / T:10.7 / WP:20.8 / F:5.2 / WW:2.0

#### SAŁATKA NA SZPINAKU Z POMARAŃCZĄ

- Szpinak - 25 g (1 x Garść)
- Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
- Ser mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
- Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
- Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

- Oplucz liście szpinaku, ułóż na talerzu.
- Pomarańczę pokrój w plastry. Wylóż na szpinak. Wylóż też resztę składników i skrop olejem.
- Chleb podpiecz na suchej patelni i zjedz z sałatką.

### PRZEKĄSKA 20:30

K:174.5 / B:9.9 / T:2.8 / WP:26.8 / F:1.1 / WW:2.7

#### DAKTYLE, SUSZONE

- Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)



JOGURT NATURALNY (1,5% TŁ.)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x łyżka)

POWIDŁA ŚLIWKOWE  
Powidła śliwkowe - 15 g (1 x łyżka)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA  
Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

---


SUMA K: 1258.7 B: 71.5 T: 41.7 WP: 139.9 F: 17.3 WW: 13.9



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Chrzan tarty	5 g	1 x łyżeczka
Czosnek	2 g	0.4 x Ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Jarmuż	40 g	2 x Garść
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
Szpinak	25 g	1 x Garść
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	180 g	9 x łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x łyżka
Ser mozzarella	30 g	2 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
<b>NAPOJE</b>		
Mleko kokosowe bez cukru	100 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	50 g	3.85 x łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	50 g	0.5 x Porcja
<b>INNE</b>		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x łyżka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
**Instytutu Żywności i Żywienia**

