

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

Owsianka z kiwi

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko

OBIAD 12:30

Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną

PODWIECZOREK 16:00

Serek wiejski (light)

KOLACJA 19:00

Salatka na szpinaku z pomarańczą

PRZEKĄSKA 20:30

Daktyle, suszone
Jogurt naturalny (1,5% tł.)
Powidła śliwkowe
Woda mineralna niegazowana

K: 1226.8 / B: 70.0

T: 34.0 / WP: 145.0

F: 24.6 / WW: 14.4



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okototreningowy, 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:265.8 / B:10.7 / T:7.6 / WP:36.8 / F:3.6 / WW:3.7

OWSIANKA Z KIWI

Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 12:30

K:355.4 / B:15.0 / T:8.6 / WP:46.7 / F:12.6 / WW:4.6

POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ

Ciecierzycza - 30 g (2 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Kasza jagłana - 30 g (2.31 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Namocz przez noc ciecierzycę i ugotuj. Przed podaniem potrawy ugotuj kaszę.
2. Podsmaż na rozgrzanym tłuszczu pokrojoną cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż chwilę.
3. Dodaj pomidory i duś razem z przyprawami. Ilości przypraw dostosuj do swojego podniebienia.
4. Dodaj ciecierzycę do sosu.
5. Wylóż kaszę na talerz/ do miseczki. Polej sosem pomidorowym i posyp posiekaną pietruszką.

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:248.1 / B:15.3 / T:13.0 / WP:16.6 / F:4.3 / WW:1.7

SAŁATKA NA SZPINAKU Z POMARAŃCZĄ

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Ser mozzarella - 45 g (3 x Porcja)
Pomarańcza - 50 g (0.25 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Opłucz liście szpinaku, utóż na talerzu.
2. Pomarańczę pokrój w plastry. Wylóż na szpinak. Wylóż też resztę składników i skrop olejem.
3. 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: 1226.8 B: 70.0 T: 34.0 WP: 145.0 F: 24.6 WW: 14.4



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Cebula	15 g	0.15 x Sztuka
Ciecierzycza	30 g	2 x Łyżka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Pomarańcza	50 g	0.25 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	100 g	1 x Porcja
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
Szpinak	25 g	1 x Garść
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	180 g	9 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser mozzarella	45 g	3 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	30 g	2.31 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
NAPOJE		
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białonik 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

