

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

Owsianka z kiwi

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko

OBIAD 12:30

Kokosowa kasza jaglana z
jarmuzem i łososiem

PODWIECZOREK 16:00

Sok pomidorowy
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: 1622.7 / B: 72.0

T: 49.7 / WP: 207.1

F: 30.2 / WW: 20.6



KOMENTARZ

UWAGA:

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

- 20 min. przed treningiem - daktylę,
- 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:377.0 / B:13.8 / T:11.0 / WP:52.5 / F:6.2 / WW:5.2

OWSIANKA Z KIWI

- Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)
- Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

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

- Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 12:30

K:545.5 / B:23.9 / T:22.6 / WP:58.5 / F:6.9 / WW:5.7

KOKOSOWA KASZA JAGLANA Z JARMUŻEM I ŁOSOSIEM

- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 12 g (0.48 x łyżka)
- Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)
- Łosoś, świeży - 60 g (0.6 x Porcja)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Jarmuż - 100 g (5 x Garść)
- Mleko kokosowe bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)
- Kasza jagłana - 75 g (5.77 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

- Upraż kaszę jagłaną 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 jagłaną. Dopraw solą, papryką i sokiem z cytryny.
- Łososia umyj, polej śmietaną i chrzanem, włóż do piekarnika. Grilluj przez 12 minut.

PODWIECZOREK 16:00

K:81.0 / B:8.2 / T:1.0 / WP:7.8 / F:2.8 / WW:0.8

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 50 g (0.33 x Opakowanie)

KOLACJA 19:00

K:369.7 / B:15.6 / T:11.8 / WP:46.4 / F:10.2 / WW:4.6

SAŁATKA NA SZPINAKU Z POMARAŃCZĄ

- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
- Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
- Ser mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
- Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

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



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: 1622.7 B: 72.0 T: 49.7 WP: 207.1 F: 30.2 WW: 20.6

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Chrzan tarty	5 g	1 x Łyżeczka
Czosnek	2 g	0.4 x Ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kiwi	150 g	2 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
NABIAŁ		
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)	50 g	0.33 x Opakowanie
Śmietana, 18% tłuszczu	12 g	0.48 x Łyżka
NAPOJE		
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
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	75 g	5.77 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, tuskane	5 g	0.5 x Łyżka
RBYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	60 g	0.6 x Porcja
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka

LEGENDA

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



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

