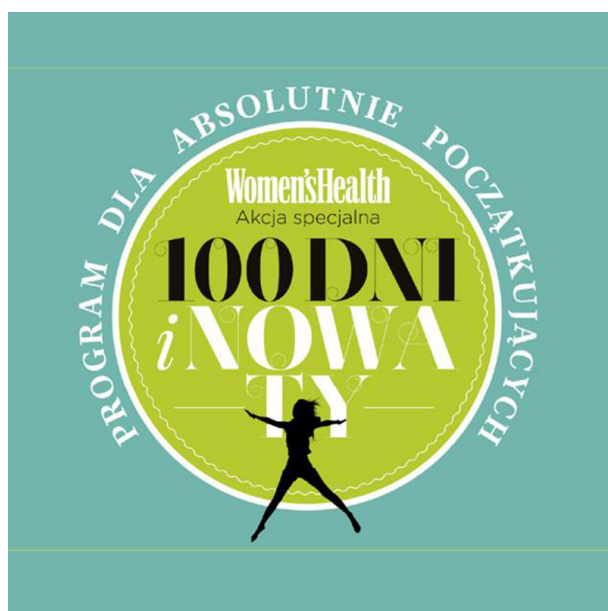


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_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

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: 1648.6 / B: 71.4

T: 49.8 / WP: 205.7

F: 38.8 / WW: 20.5



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:360.6 / B:14.4 / T:12.9 / WP:44.3 / F:4.9 / WW:4.4

OWSIANKA Z KIWI

- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
- Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj płatki z jogurtem i odstaw by napęczniały.
2. 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

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 12:30

K:611.0 / B:24.5 / T:16.3 / WP:78.1 / F:19.4 / WW:7.7

POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ

- Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
- Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
- Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x łyżeczka)
- Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Ciecierzycza - 60 g (4 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. Wytóż kaszę na talerz/ do miseczki. Polej sosem pomidorowym i posyp posiekaną pietruszką.

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:346.6 / B:13.9 / T:16.2 / WP:33.6 / F:7.7 / WW:3.3

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)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Oplucz liście szpinaku, utóż na talerzu.
2. Pomarańczę pokrój w plastry. Wytóż na szpinak. Wytóż też resztę składników i skrop olejem.
3. 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: 1648.6 B: 71.4 T: 49.8 WP: 205.7 F: 38.8 WW: 20.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

OWOCE I WARZYWA

Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Ciecierzycza	60 g	4 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	100 g	0.5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 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	30 g	2 x Porcja
Serek wiejski (light)	50 g	0.33 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	50 g	3.85 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka

NAPOJE

Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, tuskane	10 g	1 x Łyżka
------------------------	------	-----------

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka
--------------------	------	------------


TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	20 g	2 x Łyżka
----------------	------	-----------

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

