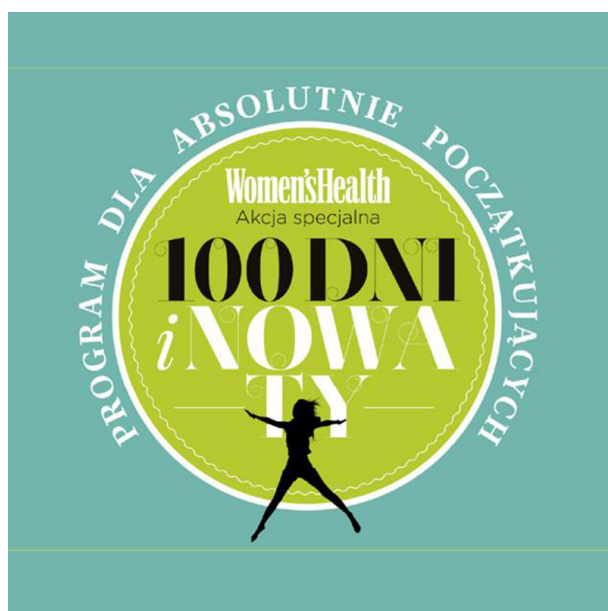


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_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
Morele, suszone

KOLACJA 19:00

Salatka na szpinaku z pomarańczą

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 2014.0 / B: 74.2

T: 63.0 / WP: 271.4

F: 34.6 / WW: 27.1



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofototreningowy, 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:453.6 / B:13.9 / T:11.0 / WP:71.6 / F:6.2 / WW:7.2

OWSIANKA Z KIWI

- Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
- Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
- Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
- Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 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:717.9 / B:30.5 / T:31.0 / WP:75.6 / F:7.7 / WW:7.4

KOKOSOWA KASZA JAGLANA Z JARMUŻEM I ŁOSOSIEM

- Łosoś, świeży - 80 g (0.8 x Porcja)
- Kasza jagłana - 100 g (7.69 x Łyżka)
- Mleko kokosowe bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)
- Jarmuż - 100 g (5 x Garść)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
- Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyzeczka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 12 g (0.48 x Łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. 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.
2. Podsmaż na oleju czosnek z jarmużem, pod koniec dodaj gotową kaszę jagłaną. Dopraw solą, papryką i sokiem z cytryny.
3. Łososia umyj, polej śmietaną i chrzanem, włóż do piekarnika. Grilluj przez 12 minut.

PODWIECZOREK 16:00

K:117.2 / B:3.3 / T:0.8 / WP:21.6 / F:5.2 / WW:2.2

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

MORELE, SUSZONE

- Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:414.7 / B:15.6 / T:16.8 / WP:46.4 / F:10.2 / WW:4.6

SAŁATKA NA SZPINAKU Z POMARAŃCZĄ

- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- 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 - 60 g (2 x Kromka)

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 - 20 g (4 x Sztuka)

JOGURT NATURALNY (1,5% TŁ.)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x Łyżka)

POWIDŁA ŚLIWKOWE

Powidła śliwkowe - 30 g (2 x Łyżka)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

SUMA K: 2014.0 B: 74.2 T: 63.0 WP: 271.4 F: 34.6 WW: 27.1

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	20 g	4 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Morele, suszone	24 g	3 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
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
INNE		
Miód pszczele	24 g	1 x łyżka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	100 g	7.69 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
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	80 g	0.8 x Porcja
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek 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 Żywności

