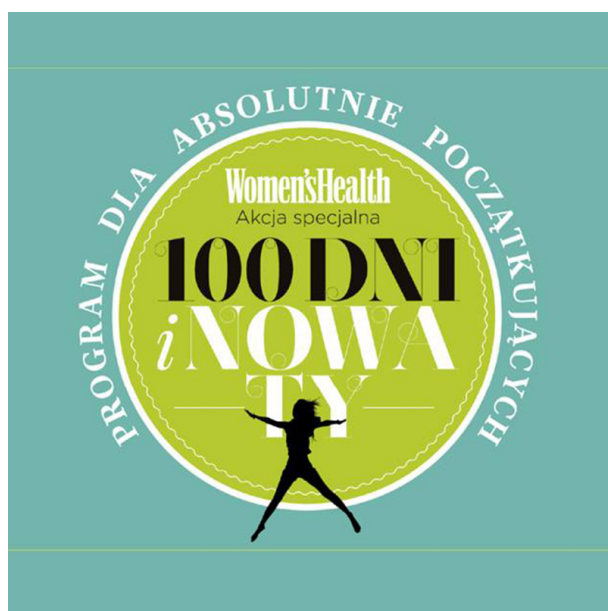


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_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)
Sok pomidorowy

KOLACJA 19:00

Salatka na szpinaku z pomarańczą

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 2008.3 / B: 75.1

T: 60.9 / WP: 264.9

F: 42.4 / WW: 26.5



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:482.2 / B:15.1 / T:13.2 / WP:72.2 / F:6.4 / WW:7.2

OWSIANKA Z KIWI

- Miód pszczeleli - 24 g (1 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
- Płatki owsiane - 40 g (4 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:743.0 / B:27.1 / T:22.0 / WP:95.2 / F:20.2 / WW:9.4

POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ

- Ciecierzycyca - 60 g (4 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
- Bazyliia (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 - 75 g (5.77 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. Wyłóż kaszę na talerz/ do miseczek. 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

SEREK WIEJSKI (LIGHT)

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

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)



KOLACJA 19:00**K:391.6 / B:13.9 / T:21.2 / WP:33.6 / F:7.7 / WW:3.3****SALATKA NA SZPINAKU Z POMARAŃCZĄ**

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 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

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

PRZEKĄSKA 20:30**K:235.6 / B:10.2 / T:2.8 / WP:41.0 / F:2.3 / WW:4.1****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: 2008.3 B: 75.1 T: 60.9 WP: 264.9 F: 42.4 WW: 26.5

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	20 g	4 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 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

INNE

Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza jaglana	75 g	5.77 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
------------------------	------	-----------


TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	30 g	3 x Łyżka
----------------	------	-----------

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	30 g	1 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 Żywienia



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

