

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Środa

ŚNIADANIE 07:00

Omlet bananowy

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Pomelo

OBIAD 12:30

Smażona pierś indyka w panierce z ziemniakami
Surówka z kapusty kiszanej

PODWIECZOREK 16:00

Wafle ryżowe z powidłami

KOLACJA 19:00

Salatka Cesar

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1227.2 / B: 71.8

T: 39.8 / WP: 138.1

F: 17.8 / WW: 14.0



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.

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:298.3 / B:14.6 / T:16.0 / WP:23.3 / F:1.0 / WW:2.4

OMLET BANANOWY

- Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
- Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajka i banana zmiksuj w blenderze.
2. Tak przygotowane składniki usmaż na patelni.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:114.0 / B:2.4 / T:0.0 / WP:25.8 / F:3.0 / WW:2.7

POMELO

- Pomelo - 300 g (0.5 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:380.1 / B:28.1 / T:14.0 / WP:32.7 / F:7.1 / WW:3.3

SMAŻONA PIERŚ INDYKA W PANIERCE Z ZIEMNIAKAMI

- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 2 g (0.25 x łyżka)
- Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
- Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
- Polędwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Obtocz indyka w roztrzepanym jajku i bułce, usmaż na złoto na oleju rzepakowym.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
- Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

PODWIECZOREK 16:00

K:109.5 / B:1.8 / T:0.6 / WP:23.2 / F:1.1 / WW:2.3

WAFLE RYŻOWE Z POWIDŁAMI

- Powidła śliwkowe - 15 g (1 x łyżka)
- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj wafle powidłami.

KOLACJA 19:00

K:150.8 / B:15.0 / T:6.4 / WP:6.3 / F:4.4 / WW:0.6

SALATKA CESAR

- Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 60 g (0.6 x Porcja)
- Sałata - 30 g (6 x Liść)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni bez tłuszczowej.
2. Pomidora pokrój a sałatę podziel na mniejsze kawałki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą.



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: 1227.2 B: 71.8 T: 39.8 WP: 138.1 F: 17.8 WW: 14.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Koper ogrodowy	2 g	0.25 x Łyżka
Marchew	22 g	0.49 x Sztuka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyzeczka
Pomelo	300 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Sałata	30 g	6 x Liść
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	6 g	2 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
INNE		
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	140 g	2.5 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Bułka tarta	8 g	1 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60 g	0.6 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka

LEGENDA

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

