

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Środa

ŚNIADANIE 07:00

Omlet bananowy

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Pomelo

OBIAD 12:30

Cukinia faszerowana komosą
ryżową

PODWIECZOREK 16:00

Serek twarogowy, ziarnisty

KOLACJA 19:00

Salatka z kaszą gryczaną i awokado

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1238.0 / B: 72.6

T: 37.8 / WP: 143.2

F: 20.8 / WW: 14.4



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okołotreningowy, 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:215.0 / B:14.6 / T:11.0 / WP:13.8 / F:1.0 / WW:1.4

OMLET BANANOWY

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

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:278.2 / B:12.4 / T:8.1 / WP:34.0 / F:9.0 / WW:3.4

CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ RYŻOWĄ

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 40 g (2.86 x Łyżka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Piecarka uprawna, świeża - 60 g (3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Komosę ugotuj na półmiętko.
2. Pieczarki i paprykę pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.
3. Komosę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

PODWIECZOREK 16:00

K:202.0 / B:24.6 / T:8.6 / WP:6.6 / F:0.0 / WW:0.6

SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g (2 x Porcja)

KOLACJA 19:00

K:254.3 / B:8.7 / T:7.2 / WP:36.2 / F:6.7 / WW:3.6

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO

Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Kasza gryczana - 40 g (3.08 x Łyżka)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i ostudź.
2. Pokrój ogórka, awokado, pomidory suszone i koktajlowe.
3. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku.

PRZEKĄSKA 20:30

K:174.5 / B:9.9 / T:2.8 / WP:26.8 / F:1.1 / WW:2.7

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: 1238.0 B: 72.6 T: 37.8 WP: 143.2 F: 20.8 WW: 14.4



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	35 g	0.25 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	60 g	3 x Sztuka
Pietruszka, liście	15 g	2.5 x Łyzeczka
Pomelo	300 g	0.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	60 g	3 x Sztuka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Serek twarogowy, ziarnisty	200 g	2 x Porcja
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	40 g	3.08 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	40 g	2.86 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
NAPOJE		
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka

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

