

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1600\_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto: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: 1615.5 / B: 74.2**

**T: 51.5 / WP: 201.9**

**F: 27.7 / WW: 20.4**



# 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.

## Środa

### ŚNIADANIE 07:00

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

#### OMLET BANANOWY

- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
- Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Miód pszczeli - 12 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:490.4 / B:26.5 / T:19.1 / WP:50.2 / F:9.1 / WW:5.0

#### SMAŻONA PIERŚ INDYKA W PANIERCE Z ZIEMNIAKAMI

- Połędwiczka z indyka (surowa) - 80 g (0.8 x Porcja)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
- Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)
- Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 2 g (0.25 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

#### SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

- Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
- Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

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:148.2 / B:2.6 / T:0.9 / WP:31.0 / F:1.5 / WW:3.1

#### WAFLE RYŻOWE Z POWIDŁAMI

- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30 g (3 x Sztuka)
- Powidła śliwkowe - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj wafle powidłami.

### KOLACJA 19:00

K:390.1 / B:18.1 / T:12.7 / WP:44.8 / F:12.0 / WW:4.5

#### SALATKA CESAR

- Salata - 30 g (6 x Liść)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
- Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

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: 1615.5 B: 74.2 T: 51.5 WP: 201.9 F: 27.7 WW: 20.4

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
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	210 g	3 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Oregano (suszone)	6 g	2 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	20 g	2 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	140 g	2.5 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	80 g	0.8 x Porcja
<b>ZBOŻOWE</b>		
Bułka tarta	16 g	2 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	30 g	3 x Sztuka
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka

## 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**



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna  
także na [www.kcalmar.com](http://www.kcalmar.com)

