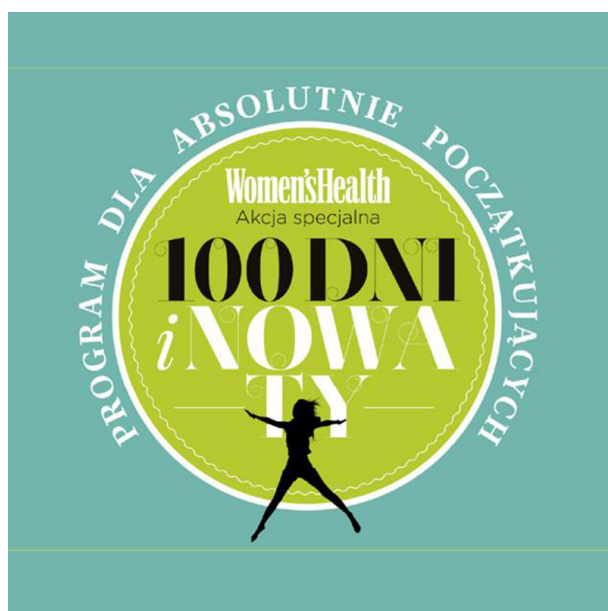


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_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: 2009.4 / B: 78.5

T: 62.0 / WP: 270.4

F: 33.6 / WW: 27.4



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:356.5 / B:15.2 / T:16.2 / WP:36.4 / F:2.0 / WW:3.7

OMLET BANANOWY

- Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
- Banan - 120 g (1 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:228.0 / B:4.8 / T:0.0 / WP:51.6 / F:6.0 / WW:5.4

POMELO

- Pomelo - 600 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:535.4 / B:26.5 / T:24.1 / WP:50.2 / F:9.1 / WW:5.0

SMAŻONA PIERŚ INDYKA W PANIERCE Z ZIEMNIAKAMI

- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 2 g (0.25 x łyżka)
- Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
- Bułka tarta - 16 g (2 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) - 80 g (0.8 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 - 10 g (1 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:219.0 / B:3.6 / T:1.2 / WP:46.4 / F:2.2 / WW:4.6

WAFLE RYŻOWE Z POWIDŁAMI

- Powidła śliwkowe - 30 g (2 x łyżka)
- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 40 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj wafle powidłami.

KOLACJA 19:00

K:435.0 / B:18.1 / T:17.7 / WP:44.8 / F:12.0 / WW:4.5

SALATKA CESAR

- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
- Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
- Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
- Salata - 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 - 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: 2009.4 B: 78.5 T: 62.0 WP: 270.4 F: 33.6 WW: 27.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Daktyl, suszone	20 g	4 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	600 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Salata	30 g	6 x Liść
Ziemniaki	210 g	3 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	60 g	4 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	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Bułka tarta	16 g	2 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	40 g	4 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	80 g	0.8 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	90 g	3 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

