

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Środa

ŚNIADANIE 07:00

Omlet bananowy

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Pomelo
Migdały

OBIAD 12:30

Cukinia faszerowana komosą
ryżową

PODWIECZOREK 16:00

Wafle ryżowe z powidłami
Ser twarogowy półtłusty

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: 2038.5 / B: 77.3

T: 59.9 / WP: 281.3

F: 38.4 / WW: 28.4



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.

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:448.7 / B:19.4 / T:18.9 / WP:48.3 / F:3.8 / WW:4.9

OMLET BANANOWY

- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
- Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Miód pszczeni - 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:318.6 / B:7.8 / T:7.8 / WP:52.7 / F:7.9 / WW:5.5

POMELO

- Pomelo - 600 g (1 x Sztuka)

MIGDAŁY

- Migdały - 15 g (1 x łyżka)

OBIAD 12:30

K:370.6 / B:15.4 / T:13.9 / WP:40.2 / F:10.8 / WW:4.0

CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ RYŻOWĄ

- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x łyżka)
- Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 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. Doprav.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

PODWIECZOREK 16:00

K:187.8 / B:8.2 / T:2.3 / WP:32.1 / F:1.5 / WW:3.2

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.

SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY

- Ser twarogowy półtłusty - 30 g (0.15 x Opakowanie)

KOLACJA 19:00

K:477.2 / B:16.2 / T:14.2 / WP:67.0 / F:12.1 / WW:6.7

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO

- Kasza gryczana - 75 g (5.77 x łyżka)
- Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
- Suszone pomidory - 28 g (4 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.



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: 2038.5 B: 77.3 T: 59.9 WP: 281.3 F: 38.4 WW: 28.4

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Daktyl, suszone	20 g	4 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, liście	15 g	2.5 x Łyżeczka
Pomelo	600 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	75 g	5.77 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	50 g	3.57 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	30 g	3 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	30 g	0.15 x Opakowanie
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
INNE		
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	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



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

