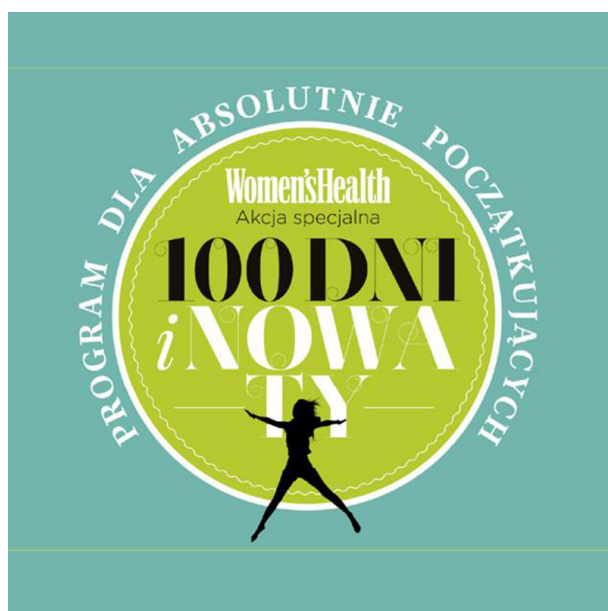


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

Twarożek z papryką

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko

Sok pomidorowy

OBIAD 12:30

Makaron z suszonymi pomidorami,
indykiem i brokułami

PODWIECZOREK 16:00

Kiwi

KOLACJA 19:00

Salatka z komosą i fasolą

PRZEKĄSKA 20:30

Woda mineralna niegazowana

Daktyle, suszone

Jogurt naturalny (1,5% tł.)

Powidła śliwkowe

K: 1616.0 / B: 75.3

T: 51.0 / WP: 194.7

F: 37.1 / WW: 19.8



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okołotreningowy, 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.

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:303.4 / B:18.8 / T:7.5 / WP:35.9 / F:8.4 / WW:3.7

TWAROŻEK Z PAPRYKĄ

- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)
- Sałata - 20 g (4 x Liść)
- Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj startą na grubych oczkach paprykę i posiekany szczypiorek.
3. Dopraw serek ziołami, pieprzem i kurkumą.
4. Zjedz twarożek z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:120.0 / B:2.6 / T:1.1 / WP:21.9 / F:5.8 / WW:2.2

JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 12:30

K:513.2 / B:26.9 / T:21.7 / WP:49.9 / F:7.5 / WW:5.1

MAKARON Z SUSZONYMI POMIDORAMI, INDYKIEM I BROKUŁAMI

- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Curry - 1 g (1 x Szczypta)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Sos sojowy ciemny - 20 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Ser, parmezan - 12 g (1.5 x łyżka)
- Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
- Makaron gryczany - 50 g (0.71 x Szklanka)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 60 g (0.6 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj marynatę (sos sojowy, olej rzepakowy, curry, czosnek, pieprz). Pokrój mięso i wóź do marynaty na 20-30 minut, na ten czas odstaw do lodówki.
2. Mięso podsmaż na patelni.
3. Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu, brokuła rozdziel na różyczki i przygotuj na parze.
4. Pokrój pomidory na kawałeczki, obtocz w marynacie.
5. Wymieszaj wszystkie składniki.

PODWIECZOREK 16:00

K:90.0 / B:1.4 / T:0.8 / WP:17.7 / F:3.2 / WW:1.8

KIWI

- Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)



KOLACJA 19:00**K:415.0 / B:15.8 / T:17.2 / WP:42.4 / F:11.2 / WW:4.3****SALATKA Z KOMOSĄ I FASOLĄ**

Orzechy nerkowca (bez soli) - 7 g (0.47 x łyżka)

Jarmuż - 20 g (1 x Garść)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę.

2. Wykrój twardą łydę z jarmużu.

3. Pokrój awokado.

4. Wymieszaj składniki z przyprawami do smaku.

PRZEKĄSKA 20:30**K:174.5 / B:9.9 / T:2.8 / WP:26.8 / F:1.1 / WW:2.7****WODA MINERALNA NIEGAZOWANA**

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

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)

SUMA K: 1616.0 B: 75.3 T: 51.0 WP: 194.7 F: 37.1 WW: 19.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	80 g	4 x Łyżka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Jarmuż	20 g	1 x Garść
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Salata	20 g	4 x Liść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Szczypierek	10 g	2 x Łyzeczka
Szpinak	50 g	2 x Garść
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
Ser, parmezan	12 g	1.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	50 g	3.57 x Łyżka
Makaron gryczany	50 g	0.71 x Szklanka
NAPOJE		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	60 g	0.6 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	7 g	0.47 x Łyżka

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

Institutu Żywności i Żywnienia

