

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_WEGE

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,
pieczonym tofu 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: 1611.4 / B: 74.8

T: 49.9 / WP: 198.3

F: 39.4 / WW: 20.2



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofotreningowy, 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.

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:258.5 / B:18.8 / T:2.5 / WP:35.9 / F:8.4 / WW:3.7

TWAROŻEK Z PAPRYKĄ

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

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:553.4 / B:26.4 / T:25.5 / WP:53.6 / F:9.8 / WW:5.5

MAKARON Z SUSZONYMI POMIDORAMI, PIECZONYM TOFU I BROKUŁAMI

- Tofu naturalne - 60 g (0.33 x Opakowanie)
- Makaron gryczany - 50 g (0.71 x Szklanka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)
- Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
- Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Sos sojowy ciemny - 20 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Curry - 1 g (1 x Szczypta)
- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj marynatę (sos sojowy, olej rzepakowy, curry, czosnek, pieprz). Pokrój tofu w kosteczkę, włóż do marynaty na 20-30 minut, na ten czas odstaw do lodówki.
2. Nagrzewaj piekarnik do 200 stopni C, wyłóż tofu na papier do pieczenia, piecz aż do zarumienienia z dwóch stron.
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

SAŁATKA Z KOMOSĄ I FASOLĄ

- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x łyżka)
- Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
- Szpinak - 50 g (2 x Garść)
- Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 7 g (0.47 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę.
2. Wykrój twardą łydygę z jarmużu.
3. Pokrój awokado.
4. Wymieszaj składniki z przyprawami do smaku.



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: 1611.4 B: 74.8 T: 49.9 WP: 198.3 F: 39.4 WW: 20.2

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
Daktyle, 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)	45 g	3 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
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	8 g	1 x Łyżka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
Tofu naturalne	60 g	0.33 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	50 g	3.57 x Łyżka
Makaron gryczany	50 g	0.71 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
NAPOJE		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
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

Instytutu Żywności i Żywnienia

