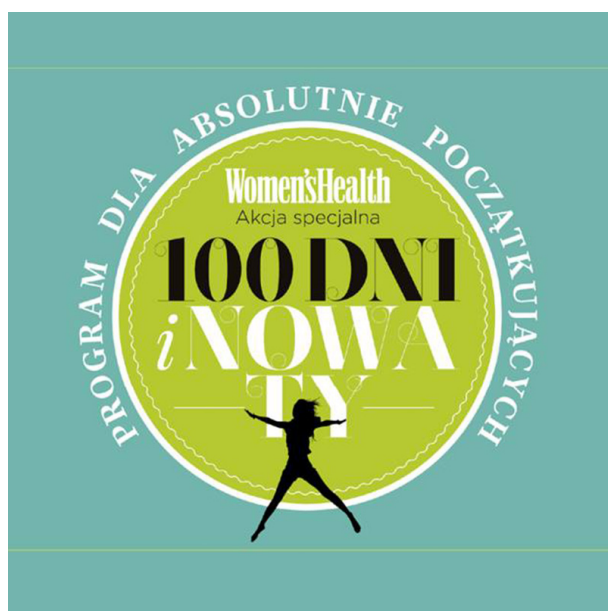


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

Twarożek z papryką
Sok pomarańczowy (świeży)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko

OBIAD 12:30

Makaron z suszonymi pomidorami,
pieczonym tofu i brokułami

PODWIECZOREK 16:00

Wafle ryżowe z "domową nutellą"

KOLACJA 19:00

Salatka z komosą i fasolą

PRZEKĄSKA 20:30

Woda mineralna niegazowana
Daktyle, suszone
Jogurt naturalny (1,5% tł.)
Powidła śliwkowe

K: 2001.8 / B: 75.6

T: 62.4 / WP: 267.7

F: 36.4 / WW: 27.0



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofototreningowy, 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:415.8 / B:20.5 / T:8.0 / WP:60.4 / F:8.9 / WW:6.2

TWAROŻEK Z PAPRYKĄ

- 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)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

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.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

- Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 12:30

K:589.8 / B:24.5 / T:21.1 / WP:74.6 / F:9.5 / WW:7.6

MAKARON Z SUSZONYMI POMIDORAMI, PIECZONYM TOFU I BROKUŁAMI

- Tofu naturalne - 60 g (0.33 x Opakowanie)
- Makaron gryczany - 80 g (1.14 x Szklanka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
- Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
- 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. Nagrzej 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:402.8 / B:7.6 / T:15.9 / WP:54.2 / F:4.7 / WW:5.4

WAFLE RYŻOWE Z "DOMOWĄ NUTELLĄ"

- Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x Łyżka)
- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj kakao i miód, dokładnie wymieszaj składniki.
3. Posmaruj wafle pastą.



KOLACJA 19:00**K:343.9 / B:12.4 / T:14.0 / WP:36.5 / F:9.2 / WW:3.7****SALATKA Z KOMOSĄ I FASOLĄ**

Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40 g (2 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 łodygę 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: 2001.8 B: 75.6 T: 62.4 WP: 267.7 F: 36.4 WW: 27.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 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)	40 g	2 x Łyżka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Jarmuż	20 g	1 x Garść
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Sałata	20 g	4 x Liść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szpinak	50 g	2 x Garść
INNE		
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
Tofu naturalne	60 g	0.33 x Opakowanie
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
ZBOŻOWE		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	50 g	3.57 x Łyżka
Makaron gryczany	80 g	1.14 x Szklanka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	30 g	3 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
NAPOJE		
Sok pomarańczowy (świeży)	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		
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x Łyżka

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

