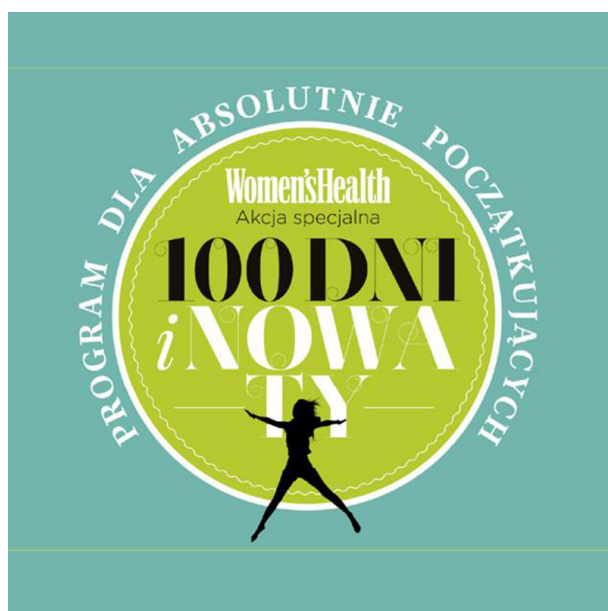


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto:dietetyk@dietovita.pl)

# Podsumowanie jadłospisu

## Wtorek

### ŚNIADANIE 07:00

Owsianka z granatem

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Sok pomidorowy

### OBIAD 12:30

Makaron z łososiem

### PODWIECZOREK 16:00

Serek wiejski (light)

### KOLACJA 19:00

Salatka z fasolą

### PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1234.9 / B: 72.2

T: 36.5 / WP: 139.3

F: 29.2 / WW: 14.1



# 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.

## Wtorek

### ŚNIADANIE 07:00

K:263.9 / B:9.9 / T:6.8 / WP:38.4 / F:4.8 / WW:3.8

#### OWSIANKA Z GRANATEM

- Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
- Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Wymieszaj składniki razem.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:45.0 / B:2.0 / T:0.5 / WP:6.8 / F:2.8 / WW:0.8

#### SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

### OBIAD 12:30

K:442.0 / B:23.1 / T:18.7 / WP:44.7 / F:8.8 / WW:4.5

#### MAKARON Z ŁOSOSIEM

- Czosnek granulowany - 4 g (4 x Szczypta)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Papryka czerwona - 30 g (0.21 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
- Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.71 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Ugotuj makaron.  
2. Pokrój łososia, pomidory i paprykę.  
3. Jogurt naturalny wymieszaj z przyprawą tzatziki i granulowanym czosnkiem.  
4. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

### PODWIECZOREK 16:00

K:108.0 / B:18.6 / T:1.5 / WP:3.0 / F:0.0 / WW:0.3

#### SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

### KOLACJA 19:00

K:201.6 / B:8.7 / T:6.2 / WP:19.6 / F:11.8 / WW:2.0

#### SALATKA Z FASOLĄ

- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
- Kapusta czerwona - 50 g (1 x Liść)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Zetrzyj na tarce marchew i selera.  
2. Poszatkuj kapustę, pokrój drobno cebulę, paprykę.  
3. Dopraw przyprawami i wymieszaj z oliwą.

### PRZEKĄSKA 20:30

K:174.5 / B:9.9 / T:2.8 / WP:26.8 / F:1.1 / WW:2.7

#### 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)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

---


SUMA K: 1234.9 B: 72.2 T: 36.5 WP: 139.3 F: 29.2 WW: 14.1



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Cebula	15 g	0.15 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	100 g	5 x łyżka
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Kapusta czerwona	50 g	1 x Liść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	15 g	1 x łyżka
Papryka czerwona	100 g	0.71 x Sztuka
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	140 g	7 x łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.71 x Szklanka
Płatki owsiane	40 g	4 x łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Czosnek granulowany	4 g	4 x Szczypta
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, wędzony	50 g	1.67 x Porcja
<b>INNE</b>		
Powidła śliwkowe	15 g	1 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**

