

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_WEGE

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

Lasagne ze szpinakiem i serem ricotta

### 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: 1250.4 / B: 71.5

T: 35.0 / WP: 146.9

F: 31.6 / WW: 14.8



# KOMENTARZ

## UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okototreningowy, 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.

## Wtorek

### ŚNIADANIE 07:00

K:343.0 / B:12.0 / T:8.2 / WP:52.0 / F:7.4 / WW:5.2

#### OWSIANKA Z GRANATEM

- Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
- Granat - 100 g (1 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 120 g (6 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:378.4 / B:20.4 / T:16.0 / WP:38.8 / F:8.5 / WW:3.9

#### LASAGNE ZE SZPINAKIEM I SEREM RICOTTA

- Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
- Szpinak - 75 g (3 x Garść)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
- Makaron lasagne - 34 g (2 x Płat)
- Ser, gouda tłusty - 7 g (0.47 x Plasterek)
- Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)
- Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 20 g (1 x łyżka)
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.51 x Opakowanie)
- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
- Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut  
1. Włącz piekarnik, do nagrzania do 180 stopni.  
2. Pokrój drobno cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę.  
3. Przygotuj sos pomidorowy: Rozgrzej tłuszcz i podsmaż cebulkę razem z czosnkiem przeciętym przez praskę. Dodaj pomidory i duś z ulubionymi przyprawami do momentu aż sos zgęstnieje.  
4. W oddzielnej misce wymieszaj roztrzepane jajko z ricottą, posiekanym drobno szpinakiem, bazylią i solą.  
5. Przygotuj naczynie żaroodporne. Najlepiej jeśli zostanie dopasowane do rozmiaru pokrojonego makaronu.  
6. Spód naczynia wyłóż połową sosu pomidorowego, a następnie nałóż 1 z 4 części makaronu. Przekładaj go farszem szpinakowym, tak by ostatnią warstwę stanowił płat makaronu.  
7. Na ostatni płat makaronu nałóż resztę sosu pomidorowego, zetrzyj na wierzch sery: mozzarella i gouda (lub inny ser żółty).  
8. Piecz ok. 30 minut.

### 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

#### SALAATKA Z FASOLĄ

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



## 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: 1250.4 B: 71.5 T: 35.0 WP: 146.9 F: 31.6 WW: 14.8**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Cebula	30 g	0.3 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	100 g	5 x Łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Kapusta czerwona	50 g	1 x Liść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	200 g	0.51 x Opakowanie
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Szpinak	75 g	3 x Garść
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	28 g	0.5 x Sztuka
Jogurt naturalny	120 g	6 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser, gouda tłusty	7 g	0.47 x Plasterek
Ser, mozzarella	15 g	1 x Porcja
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	20 g	1 x Łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron lasagne	34 g	2 x Płat
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>INNE</b>		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik 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**

