

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

Owsianka z granatem i orzechami włoskimi

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko
Sok pomidorowy

OBIAD 12:30

Makaron z fasosiem

PODWIECZOREK 16:00

Serek ziarnisty z powidłami

KOLACJA 19:00

Salatka z fasolą
Chleb żytni razowy

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1626.9 / B: 71.6

T: 48.7 / WP: 206.5

F: 40.1 / WW: 20.8



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okototreningowy, 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:389.6 / B:13.1 / T:12.4 / WP:52.8 / F:7.9 / WW:5.3

OWSIANKA Z GRANATEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

- Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
- Granat - 100 g (1 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)
- Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj składniki razem.

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:458.2 / B:25.3 / T:19.6 / WP:44.7 / F:8.8 / WW:4.5

MAKARON Z ŁOSOSIEM

- Czosnek granulowany - 4 g (4 x Szczypota)
- 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 - 60 g (2 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:118.2 / B:9.6 / T:0.8 / WP:16.9 / F:0.5 / WW:1.7

SEREK ZIARNISTY Z POWIDŁAMI

- Serek wiejski (light) - 75 g (0.5 x Opakowanie)
- Powidła śliwkowe - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wymieszaj składniki.

KOLACJA 19:00

K:366.4 / B:11.2 / T:12.1 / WP:43.4 / F:15.9 / WW:4.4

SAŁATKA Z FASOLĄ

- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 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 - 10 g (1 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.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)



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: 1626.9 B: 71.6 T: 48.7 WP: 206.5 F: 40.1 WW: 20.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Cebula	15 g	0.15 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	80 g	4 x łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 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
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	140 g	7 x łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x łyżka
Serek wiejski (light)	75 g	0.5 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.71 x Szklanka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
NAPOJE		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x łyżka
INNE		
Powidła śliwkowe	45 g	3 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	20 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Czosnek granulowany	4 g	4 x Szczypta
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka

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



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

