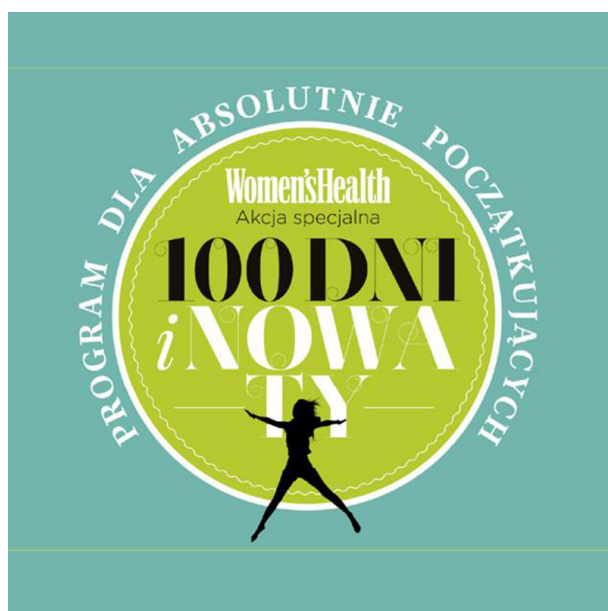


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_WEGE

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

Lasagne ze szpinakiem i serem ricotta

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: 1664.3 / B: 78.8

T: 51.0 / WP: 204.4

F: 40.4 / WW: 20.6



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:389.6 / B:13.1 / T:12.4 / WP:52.8 / F:7.9 / WW:5.3

OWSIANKA Z GRANATEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

- Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
- Granat - 100 g (1 x Sztuka)
- Płatki owsiane - 50 g (5 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:540.5 / B:32.4 / T:26.8 / WP:42.6 / F:9.1 / WW:4.3

LASAGNE ZE SZPINAKIEM I SEREM RICOTTA

- Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.51 x Opakowanie)
- Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 70 g (3.5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)
- Makaron lasagne - 34 g (2 x Płat)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
- Szpinak - 75 g (3 x Garść)
- Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)

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 przeciśniętym 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:118.2 / B:9.6 / T:0.8 / WP:16.9 / F:0.5 / WW:1.7

SEREK ZIARNISTY Z POWIDŁAMI

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

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wymieszaj składniki.



KOLACJA 19:00

K:321.6 / B:11.2 / T:7.1 / WP:43.4 / F:15.9 / WW:4.4

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) - 80 g (4 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)

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: 1664.3 B: 78.8 T: 51.0 WP: 204.4 F: 40.4 WW: 20.6

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Cebula	65 g	0.65 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Daktyle, 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
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
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	28 g	0.5 x Sztuka
Jogurt naturalny	120 g	6 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tt.)	180 g	9 x Łyżka
Ser, gouda tłusty	15 g	1 x Plasterek
Ser, mozzarella	30 g	2 x Porcja
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	70 g	3.5 x Łyżka
Serek wiejski (light)	75 g	0.5 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron lasagne	34 g	2 x Płat
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
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka

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 Żywienia

