

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_MIĘSO

Dietetyk:

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

# Podsumowanie jadłospisu

## Piątek

### ŚNIADANIE 07:00

Pasta twarogowa z jajkiem

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Gruszka

### OBIAD 12:30

Tuńczykowy farsz do tortilli  
Tortilla pełnoziarnista

### PODWIECZOREK 16:00

Sok pomidorowy

### KOLACJA 19:00

Salatka z tofu

### PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1233.9 / B: 77.1

T: 38.5 / WP: 135.3

F: 25.7 / WW: 13.6



# KOMENTARZ

## UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofototreningowy, 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.

## Piątek

### ŚNIADANIE 07:00

K:360.9 / B:26.2 / T:8.2 / WP:41.5 / F:8.5 / WW:4.2

#### PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM

- Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)
- Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
- Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w kostkę, wymieszaj z twarogiem, kukurydzą i jogurtem.
2. Chleb posmaruj masłem, obtóż pomidorem i kiełkami.
3. Zjedz w twarogiem.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:75.4 / B:0.8 / T:0.3 / WP:16.0 / F:2.7 / WW:1.6

#### GRUSZKA

- Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

### OBIAD 12:30

K:374.3 / B:27.6 / T:13.4 / WP:35.5 / F:7.3 / WW:3.5

#### TUŃCZYKOWY FARSZ DO TORTILLI

- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
- Ketchup - 15 g (1 x Łyżka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
- Sałata - 30 g (6 x Liść)
- Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przygotuj sos:

1. Wymieszaj jogurt z ketchupem, solą, czosnkiem granulowanym.

Wypełnij tortille:

1. Placek posmaruj sosem.
2. Nałóż sałatę, tuńczyka, pokrojonego ogórka, koncentrując ogórka i sałatę w centralnej części.
3. Zawień ciasno naleśniki i owiń je folią spożywczą.
4. Włóż do lodówki na ok 30 minut, a następnie pokrój na mniejsze części.

#### TORTILLA PEŁNOZIARNISTA

- Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

### PODWIECZOREK 16:00

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)

### KOLACJA 19:00

K:203.8 / B:10.7 / T:13.3 / WP:8.7 / F:3.2 / WW:0.9

#### SALATKA Z TOFU

- Tofu wędzone - 50 g (0.28 x Opakowanie)
- Sałata - 25 g (5 x Liść)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój składniki i wymieszaj.
2. Całość polej sokiem z cytryny.



## 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: 1233.9 B: 77.1 T: 38.5 WP: 135.3 F: 25.7 WW: 13.6**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Kiełki lucerny	16 g	2 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Sałata	55 g	11 x Liść
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny	60 g	3 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
<b>INNE</b>		
Kecup	15 g	1 x Łyżka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
Tofu wędzone	50 g	0.28 x Opakowanie
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w sosie własnym	90 g	3 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**

