

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_WEGE

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

Morele, suszone

### OBIAD 12:30

Farsz do tortilli z hummusem  
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: 1261.8 / B: 74.1

T: 39.2 / WP: 142.1

F: 28.7 / WW: 14.3



# 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.

## Piątek

### ŚNIADANIE 07:00

K:390.3 / B:32.1 / T:8.4 / WP:42.6 / F:8.5 / WW:4.4

#### PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM

- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
- 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 - 90 g (0.45 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:96.3 / B:1.7 / T:0.4 / WP:19.8 / F:3.3 / WW:2.0

#### MORELE, SUSZONE

- Morele, suszone - 32 g (4 x Sztuka)

### OBIAD 12:30

K:339.1 / B:10.0 / T:17.4 / WP:34.4 / F:9.2 / WW:3.4

#### FARSZ DO TORTILLI Z HUMMUSEM

- Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)
- Salata - 30 g (6 x Liść)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortille posmaruj hummusem.
2. Nałóż salate.
3. Ogórki pokrój w słupki i nałóż na tortillę.
4. Zwiń ciasno placki i owiń folią spożywczą.
5. Włóż tortille do lodówki na ok 30 minut.

#### 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:216.6 / B:18.4 / T:9.8 / WP:11.8 / F:3.8 / WW:1.2

#### SAŁATKA Z TOFU

- Tofu wędzone - 120 g (0.67 x Opakowanie)
- Salata - 25 g (5 x Liść)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
- Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

### PRZEKĄSKA 20:30

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

#### 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: 1261.8 B: 74.1 T: 39.2 WP: 142.1 F: 28.7 WW: 14.3



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Kiełki lucerny	16 g	2 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Morele, suszone	32 g	4 x Sztuka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 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	20 g	1 x łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x łyżka
Ser twarogowy chudy	90 g	0.45 x Opakowanie
<b>INNE</b>		
Hummus klasyczny	40 g	4 x łyżeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x łyżka
Tofu wędzone	120 g	0.67 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

## 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**

