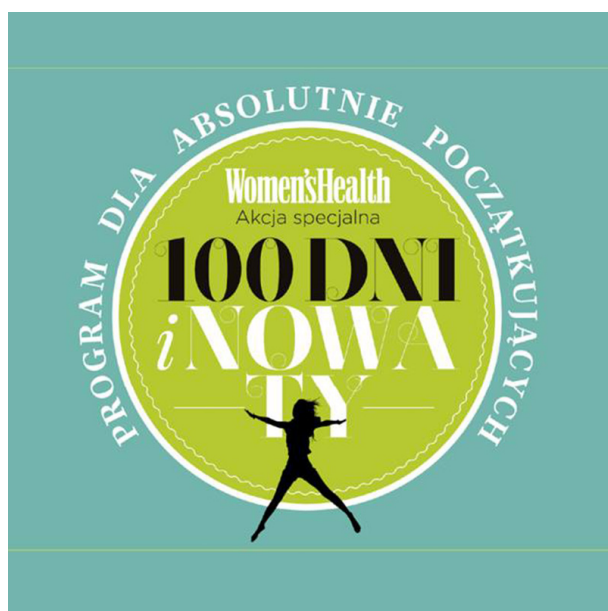


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous 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
Chleb żytni razowy

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1631.9 / B: 76.6

T: 48.5 / WP: 209.4

F: 39.2 / WW: 21.0



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.

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:417.6 / B:27.4 / T:8.6 / WP:52.6 / F:10.3 / WW:5.3

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM

- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
- Pomidor - 60 g (0.5 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 - 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:573.1 / B:24.7 / T:23.5 / WP:65.6 / F:13.7 / WW:6.5

TUŃCZYKOWY FARSZ DO TORTILLI

- Kecup - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
- Sałata - 30 g (6 x Liść)
- Tuńczyk w sosie własnym - 50 g (1.67 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 - 122 g (2 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:314.2 / B:11.7 / T:12.8 / WP:34.0 / F:8.2 / WW:3.4

SALATKA Z TOFU

- Tofu wędzone - 30 g (0.17 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.



CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

PRZEKĄSKA 20:30

K:206.6 / B:10.0 / T:2.8 / WP:34.5 / F:1.4 / WW:3.4

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 - 30 g (2 x Łyżka)

SUMA K: 1631.9 B: 76.6 T: 48.5 WP: 209.4 F: 39.2 WW: 21.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
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	60 g	0.5 x Sztuka
Sałata	55 g	11 x Liść
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny	40 g	2 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
INNE		
Kecup	30 g	2 x Łyżka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
Tofu wędzone	30 g	0.17 x Opakowanie
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	150 g	5 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	50 g	1.67 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

