

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_WEGE

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

Farsz do tortilli z hummusem
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: 1629.0 / B: 74.5

T: 55.1 / WP: 195.9

F: 38.7 / WW: 19.6



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

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM

- Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)
- Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)

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:560.9 / B:16.6 / T:26.1 / WP:63.6 / F:15.7 / WW:6.3

FARSZ DO TORTILLI Z HUMMUSEM

- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
- Salata - 30 g (6 x Liść)
- Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyzeczka)

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 - 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:323.5 / B:17.7 / T:16.8 / WP:22.4 / F:5.8 / WW:2.2

SAŁATKA Z TOFU

- Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
- Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Salata - 25 g (5 x Liść)
- Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)



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: 1629.0 B: 74.5 T: 55.1 WP: 195.9 F: 38.7 WW: 19.6

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	80 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 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	20 g	1 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
INNE		
Hummus klasyczny	50 g	5 x Łyzeczka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
Tofu wędzone	90 g	0.5 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	120 g	4 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka

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

