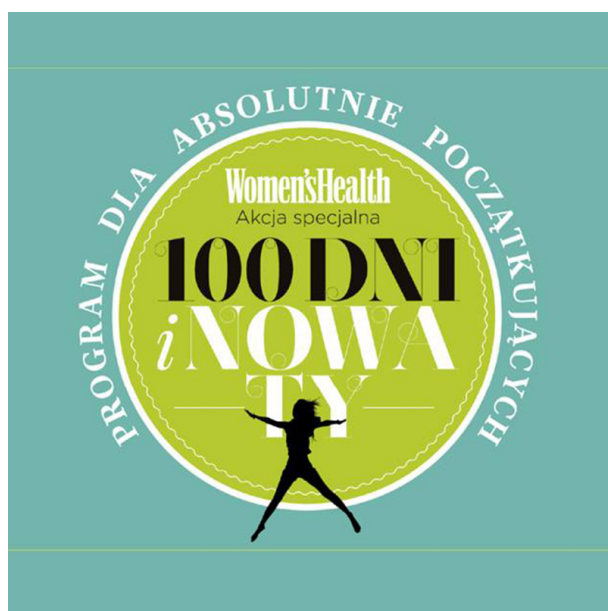


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

Pasta twarogowa z jajkiem

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Gruszka

Banan

OBIAD 12:30

Tuńczykowy farsz do tortilli

Tortilla pełnoziarnista

Sok pomarańczowy (świeży)

PODWIECZOREK 16:00

Czekolada gorzka

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: 2056.2 / B: 80.5

T: 60.2 / WP: 284.3

F: 40.2 / WW: 28.5



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:455.0 / B:27.4 / T:12.7 / WP:52.6 / F:10.3 / WW:5.4

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM

- Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
- 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:191.8 / B:2.0 / T:0.6 / WP:42.2 / F:4.8 / WW:4.2

GRUSZKA

- Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

BANAN

- Banan - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:694.8 / B:27.6 / T:25.0 / WP:89.3 / F:13.8 / WW:8.9

TUŃCZYKOWY FARSZ DO TORTILLI

- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
- Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
- Ketchup - 15 g (1 x Łyżka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
- 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)

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

- Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK 16:00

K:100.6 / B:1.2 / T:6.2 / WP:9.9 / F:0.3 / WW:1.0

CZEKOLADA GORZKA

- Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)



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:299.8 / B:10.5 / T:2.9 / WP:56.4 / F:2.8 / WW:5.6

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

DAKTYLE, SUSZONE

Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)

JOGURT NATURALNY (1,5% TŁ.)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x łyżka)

POWIDŁA ŚLIWKOWE


Powidła śliwkowe - 60 g (4 x łyżka)

SUMA K: 2056.2 B: 80.5 T: 60.2 WP: 284.3 F: 40.2 WW: 28.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Daktyl, suszone	20 g	4 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	80 g	4 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	0.3 x Opakowanie
INNE		
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Ketchup	15 g	1 x Łyżka
Powidła śliwkowe	60 g	4 x Łyżka
Tofu wędzone	30 g	0.17 x Opakowanie
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
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
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	50 g	1.67 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 