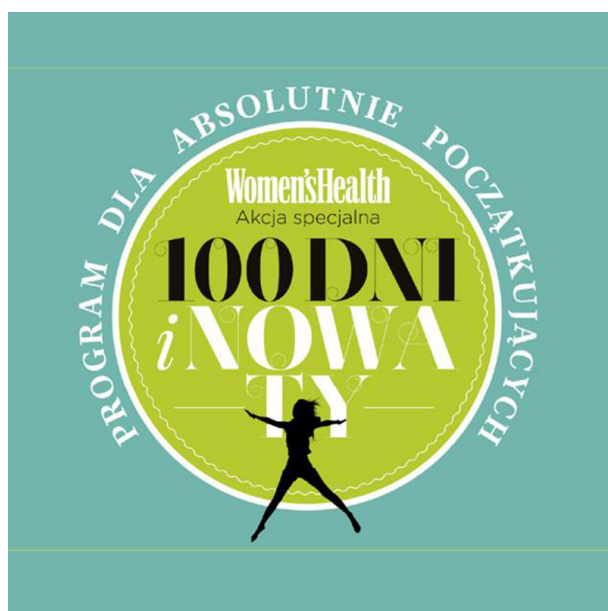


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_WEGE

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

Farsz do tortilli z hummusem

Tortilla pełnoziarnista

PODWIECZOREK 16:00

Orzechy laskowe

Sok pomarańczowy (świeży)

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: 2025.0 / B: 74.8

T: 65.0 / WP: 269.1

F: 44.3 / WW: 27.0



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

- 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:573.0 / B:16.0 / T:28.3 / WP:62.6 / F:15.1 / WW:6.2

FARSZ DO TORTILLI Z HUMMUSEM

- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)
- Sałata - 30 g (6 x Liść)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortille posmaruj hummusem.
2. Nałóż sałatę.
3. Ogórki pokrój w słupki i nałóż na tortille.
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:212.4 / B:3.9 / T:10.0 / WP:25.4 / F:1.8 / WW:2.6

ORZECHY LASKOWE

- Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz jako przekąskę lub dodatek.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

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



KOLACJA 19:00

K:362.4 / B:15.2 / T:14.7 / WP:37.6 / F:9.7 / WW:3.8

SALATKA Z TOFU

Tofu wędzone - 50 g (0.28 x Opakowanie)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Papryka czerwona - 140 g (1 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 ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

PRZEKĄSKA 20:30

K:267.7 / B:10.4 / T:2.9 / WP:48.7 / F:2.6 / WW:4.9

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 - 45 g (3 x łyżka)

SUMA K: 2025.0 B: 74.8 T: 65.0 WP: 269.1 F: 44.3 WW: 27.0

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	80 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 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	40 g	4 x łyżeczka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x łyżka
Tofu wędzone	50 g	0.28 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
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	150 g	5 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy laskowe	15 g	1 x łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 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

