

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

Owsianka z malinami

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Sałatka z awokado i pomidorami

OBIAD 12:30

Gulasz wołowy z kaszą gryczaną
Kapusta kwaszona

PODWIECZOREK 16:00

Sok pomidorowy

KOLACJA 19:00

Kanapki z serem twarogowym
ziarnistym

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1241.6 / B: 78.1

T: 37.9 / WP: 131.4

F: 24.4 / WW: 13.0



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.

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:254.3 / B:10.9 / T:9.7 / WP:25.1 / F:5.3 / WW:2.5

OWSIANKA Z MALINAMI

- Maliny - 30 g (0.5 x Garść)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
- Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)
- Mleko sojowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku.
2. Dołóż owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:113.4 / B:4.2 / T:6.0 / WP:7.3 / F:6.4 / WW:0.7

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

- Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
- Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
- Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
- Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
- Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.

OBIAD 12:30

K:378.2 / B:24.2 / T:9.7 / WP:45.4 / F:5.8 / WW:4.5

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYZANĄ

- Kasza gryczana - 50 g (3.85 x Łyżka)
- Skrobia ziemniaczana - 12 g (0.48 x Łyżka)
- Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Wołowina, polędwica - 80 g (0.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
3. Przygotuj bulion.
4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
6. Zagęść skrobią.
7. Gotuj aż mięso zmięknie.
8. Ugotuj kaszę i polej sosem.

KAPUSTA KWASZONA

- Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

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:276.1 / B:26.9 / T:9.2 / WP:20.0 / F:3.0 / WW:1.9

KANAPKI Z SERKIEM TWAROGOWYM ZIARNISTYM

- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g (2 x Porcja)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj serek z pokrojonym szczypiorkiem i przyprawami do smaku.
2. Nałóż serek na pieczywo.



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: 1241.6 B: 78.1 T: 37.9 WP: 131.4 F: 24.4 WW: 13.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	35 g	0.25 x Sztuka
Cebula	40 g	0.4 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Maliny	30 g	0.5 x Garść
Pomidor	60 g	0.5 x Sztuka
Szcypiorek	10 g	2 x Łyzeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	50 g	3.85 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	12 g	0.48 x Łyżka
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Serek twarogowy, ziarnisty	200 g	2 x Porcja
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, połówkowa	80 g	0.8 x Porcja
INNE		
Powidła śliwkowe	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

