

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_WEGE

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

Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem

PODWIECZOREK 16:00

Ananas
Sok pomidorowy

KOLACJA 19:00

Kanapki z serkiem twarogowym
ziarnistym

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1273.3 / B: 74.1

T: 39.7 / WP: 137.8

F: 28.6 / WW: 13.7



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.

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

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

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

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

Czas przygotowania: 10 minut

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

OBIAD 12:30

K:365.9 / B:19.9 / T:11.4 / WP:41.9 / F:9.1 / WW:4.2

KASZA GRYZCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM

- Kasza gryczana niepalona (biała) - 30 g (2.31 x Łyżka)
- Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 36 g (3 x Łyżka)
- Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Porcja)
- Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę i soczewicę ugotuj razem na wodzie.
2. Buraki pokrój w kostkę i ugotuj na parze.
3. Wymieszaj ugotowanego i pokrojonego buraka z kaszą, soczewicą i pokrojoną w kostkę fetą. Skrop olejem. Dodaj szczypiorek i pietruszkę oraz ulubione przyprawy.

PODWIECZOREK 16:00

K:89.0 / B:2.3 / T:0.7 / WP:16.7 / F:3.7 / WW:1.7

ANANAS

- Ananas - 80 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Pokrój owoc.
2. Zjedz jako przekąskę.

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

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

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: 1273.3 B: 74.1 T: 39.7 WP: 137.8 F: 28.6 WW: 13.7

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	80 g	1 x Plaster
Awokado	35 g	0.25 x Sztuka
Burak	50 g	0.5 x Sztuka
Cebula	25 g	0.25 x Sztuka
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Maliny	30 g	0.5 x Garść
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyzeczka
Pomidor	60 g	0.5 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x Łyżka
Szczypiorek	20 g	4 x Łyzeczka
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		
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	25 g	0.5 x Porcja
Serek twarogowy, ziarnisty	200 g	2 x Porcja
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	30 g	2.31 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik 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



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

