

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

Czekoladowa owsianka z malinami

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Ananas

OBIAD 12:30

Gulasz wołowy z kaszą gryczaną

PODWIECZOREK 16:00

Kanapki z serem twarogowym
ziarnistym

KOLACJA 19:00

Salatka z awokado i pomidorami

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1626.6 / B: 71.9

T: 50.0 / WP: 204.5

F: 29.2 / WW: 20.2



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:359.0 / B:12.9 / T:14.5 / WP:37.9 / F:6.2 / WW:3.8

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

- Mleko sojowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)
- Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)
- Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
- Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
- Maliny - 30 g (0.5 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
2. Dołóż owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:132.0 / B:1.0 / T:0.5 / WP:29.8 / F:2.9 / WW:2.9

ANANAS

- Ananas - 240 g (3 x Plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Pokrój owoc.
2. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 12:30

K:501.8 / B:26.2 / T:15.3 / WP:62.3 / F:4.9 / WW:6.2

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ

- Kasza gryczana - 75 g (5.77 x Łyżka)
- Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 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 - 10 g (1 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.

PODWIECZOREK 16:00

K:243.2 / B:16.4 / T:5.4 / WP:29.5 / F:5.5 / WW:2.9

KANAPKI Z SERKIEM TWAROGOWYM ZIARNISTYM

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g (1 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.

KOLACJA 19:00

K:184.0 / B:5.5 / T:11.5 / WP:10.5 / F:8.2 / WW:1.0

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

- Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 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.



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: 1626.6 B: 71.9 T: 50.0 WP: 204.5 F: 29.2 WW: 20.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	240 g	3 x Plaster
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Cebula	40 g	0.4 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
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
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Szcypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	75 g	5.77 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	15 g	0.6 x Łyżka
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
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
INNE		
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Serek twarogowy, ziarnisty	100 g	1 x Porcja
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, połówkowa	80 g	0.8 x Porcja

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

