

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_WEGE

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

Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem

PODWIECZOREK 16:00

Kanapki z serkiem 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: 1619.3 / B: 71.7

T: 47.2 / WP: 206.3

F: 37.0 / WW: 20.5



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

- Maliny - 30 g (0.5 x Garść)
- Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
- Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
- 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 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:494.5 / B:26.0 / T:12.5 / WP:64.1 / F:12.7 / WW:6.4

KASZA GRYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM

- Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
- Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Porcja)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
- Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Burak - 100 g (1 x Sztuka)
- Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)

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

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 - 100 g (1 x Porcja)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

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

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

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: 1619.3 B: 71.7 T: 47.2 WP: 206.3 F: 37.0 WW: 20.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	240 g	3 x Plaster
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	25 g	0.25 x Sztuka
Daktyl, 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	6 g	1 x Łyżeczka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x Łyżka
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	25 g	0.5 x Porcja
Serek twarogowy, ziarnisty	100 g	1 x Porcja
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
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	52 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
INNE		
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka

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

