

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_2000\_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto: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  
Kapusta, kiszona

### PODWIECZOREK 16:00

Wafle ryżowe z dżemem i jogurtem

### KOLACJA 19:00

Salatka z awokado i pomidorami  
Chleb żytni razowy

### PRZEKĄSKA 20:30

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

**K: 2055.9 / B: 75.9**

**T: 60.5 / WP: 278.5**

**F: 40.0 / WW: 27.5**



# 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:428.6 / B:14.7 / T:17.4 / WP:46.4 / F:7.6 / WW:4.6

#### CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

- Maliny - 37.5 g (0.62 x Garść)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
- Czekolada gorzka - 15 g (2.5 x Kostka)
- Orzechy włoskie - 8.8 g (0.59 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:220.0 / B:1.6 / T:0.8 / WP:49.6 / F:4.8 / WW:4.8

#### ANANAS

- Ananas - 400 g (5 x Plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Pokrój owoc.
2. Zjedz jako przekąskę.

### OBIAD 12:30

K:624.0 / B:35.7 / T:21.9 / WP:65.7 / F:8.7 / WW:6.5

#### 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 - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
- Wołowina, polędwica - 120 g (1.2 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, KISZONA

- Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

### PODWIECZOREK 16:00

K:149.4 / B:3.2 / T:2.1 / WP:29.3 / F:1.0 / WW:2.9

#### WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM I JOGURTEM

- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 30 g (2 x Łyzeczka)
- Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj dżemem i polej jogurtem.

### KOLACJA 19:00

K:366.2 / B:10.4 / T:15.4 / WP:38.8 / F:15.3 / WW:3.8

#### SALATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

- Koper ogrodowy - 10 g (1.25 x Łyżka)
- Cebula - 31.2 g (0.31 x Sztuka)
- Kapusta pekińska - 250 g (5 x Liść)
- Pomidor - 150 g (1.25 x Sztuka)
- Awokado - 87.5 g (0.62 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

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



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: 2055.9 B: 75.9 T: 60.5 WP: 278.5 F: 40.0 WW: 27.5



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ananas	400 g	5 x Plaster
Awokado	87.5 g	0.62 x Sztuka
Cebula	81.2 g	0.81 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Kapusta pekińska	250 g	5 x Liść
Kapusta, kiszona	110 g	1 x Szklanka
Koper ogrodowy	10 g	1.25 x Łyżka
Maliny	37.5 g	0.62 x Garść
Pomidor	150 g	1.25 x Sztuka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	75 g	5.77 x Łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	15 g	0.6 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
<b>INNE</b>		
Czekolada gorzka	15 g	2.5 x Kostka
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	30 g	2 x Łyzeczka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x Łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Mleko sojowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	40 g	2 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy włoskie	8.8 g	0.59 x Łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Wołowina, polędwica	120 g	1.2 x Porcja
<b>PIECZYWO</b>		
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](http://www.kcalmar.com)

