

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_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

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: 2004.7 / B: 72.1

T: 59.9 / WP: 271.0

F: 43.1 / WW: 26.8



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

- Mleko sojowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)
- Orzechy włoskie - 8.8 g (0.59 x Łyżka)
- Czekolada gorzka - 15 g (2.5 x Kostka)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
- Maliny - 37.5 g (0.62 x Garść)

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:640.9 / B:33.7 / T:21.8 / WP:71.1 / F:14.4 / WW:7.1

KASZA GRZYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM

- Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.85 x Łyżka)
- Burak - 125 g (1.25 x Sztuka)
- Szcypiorek - 12.5 g (2.5 x Łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 2.5 g (2.5 x Szczypta)
- Sól biała - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x Łyżka)
- Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
- Pietruszka, liście - 7.5 g (1.25 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:149.4 / B:3.2 / T:2.1 / WP:29.3 / F:1.0 / WW:2.9

WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM I JOGURTEM

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

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj dżemem i polej jogurtem.

KOLACJA 19:00

K:298.1 / B:8.6 / T:14.9 / WP:25.9 / F:12.8 / WW:2.5

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

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

Czas przygotowania: 10 minut

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)



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: 2004.7 B: 72.1 T: 59.9 WP: 271.0 F: 43.1 WW: 26.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	400 g	5 x Plaster
Awokado	87.5 g	0.62 x Sztuka
Burak	125 g	1.25 x Sztuka
Cebula	31.2 g	0.31 x Sztuka
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Kapusta pekińska	250 g	5 x Liść
Koper ogrodowy	10 g	1.25 x Łyżka
Maliny	37.5 g	0.62 x Garść
Pietruszka, liście	7.5 g	1.25 x Łyzeczka
Pomidor	150 g	1.25 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x Łyżka
Szczypiorek	12.5 g	2.5 x Łyzeczka
INNE		
Czekolada gorzka	15 g	2.5 x Kostka
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	30 g	2 x Łyzeczka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	50 g	3.85 x Łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	40 g	2 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Porcja
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	2.5 g	2.5 x Szczypta
Sól biała	1.2 g	1.2 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	8.8 g	0.59 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka

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



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

