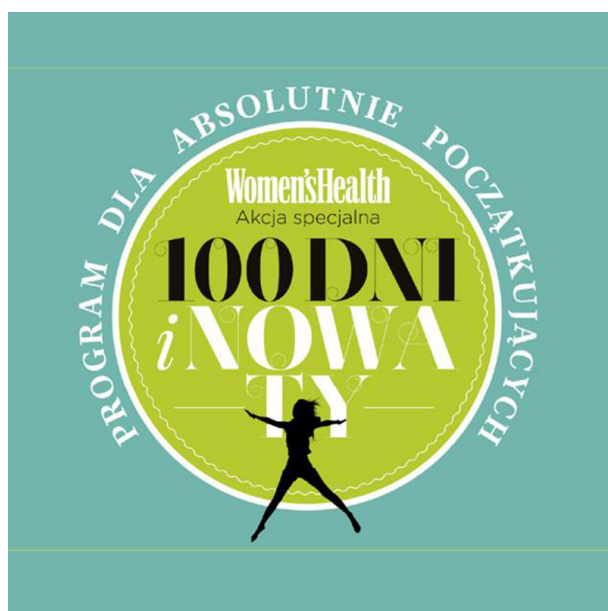


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

Kanapki z Bieluchem koperkowo -
ogórkowym

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Kiwi

OBIAD 12:30

Ryż curry z kurczakiem i ananasem

PODWIECZOREK 16:00

Serek wiejski (light)

KOLACJA 19:00

Salatka makaronowa z brokułem i
jajkiem

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1223.7 / B: 72.9

T: 36.7 / WP: 137.7

F: 30.7 / WW: 13.8



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofototreningowy, 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.

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:221.4 / B:11.7 / T:9.2 / WP:21.4 / F:1.7 / WW:2.1

KANAPKI Z BIELUCHEM KOPERKOWO - OGÓRKOWYM

- Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x łyżka)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pokrój w drobną kosteczkę/zetrzyj na tarce ogórka. Posiekaj koperek. Wymieszaj z serkim. Zjedz na kanapce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:45.0 / B:0.7 / T:0.4 / WP:8.8 / F:1.6 / WW:0.9

KIWI

- Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 12:30

K:443.8 / B:20.0 / T:15.5 / WP:50.0 / F:18.3 / WW:5.0

RYŻ CURRY Z KURCZAKIEM I ANANASEM

- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Curry - 30 g (30 x Szczypta)
- Ananas - 160 g (2 x Plaster)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 60 g (0.6 x Porcja)
- Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj ryż według przepisu.
2. Podsmaż kurczaka na oleju na oddzielnej patelni.
3. Pokrój owoce na kostki (zamiast ananasa możesz dodać dojrzałego melona w podobnej gramaturze).
4. Wymieszaj wszystkie składniki na patelni.

PODWIECZOREK 16:00

K:72.0 / B:12.4 / T:1.0 / WP:2.0 / F:0.0 / WW:0.2

SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 100 g (0.67 x Opakowanie)

KOLACJA 19:00

K:267.0 / B:18.3 / T:7.8 / WP:28.7 / F:8.0 / WW:2.9

SAŁATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

- Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj jajko na twardo i obierz ze skorupki.
2. W jednym garnku ugotuj makaron i brokuł al dente.
3. Odcedź wodę. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Wymieszaj makaron, brokuł, paprykę i posiekane jajko.
5. Na koniec dodaj jogurt i szczypiorek.

PRZEKĄSKA 20:30

K:174.5 / B:9.9 / T:2.8 / WP:26.8 / F:1.1 / WW:2.7

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: 1223.7 B: 72.9 T: 36.7 WP: 137.7 F: 30.7 WW: 13.8



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	160 g	2 x Plaster
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	40 g	0.29 x Sztuka
Szczypiorek	5 g	1 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x Łyżka
Serek naturalny do smarowania	100 g	4 x Łyżka
Serek wiejski (light)	100 g	0.67 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Makaron penne (pełnoziarnisty)	35 g	0.5 x Szklanka
Ryż basmati	30 g	2 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	30 g	30 x Szczypota
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60 g	0.6 x Porcja
NAPOJE		
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
INNE		
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka

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

