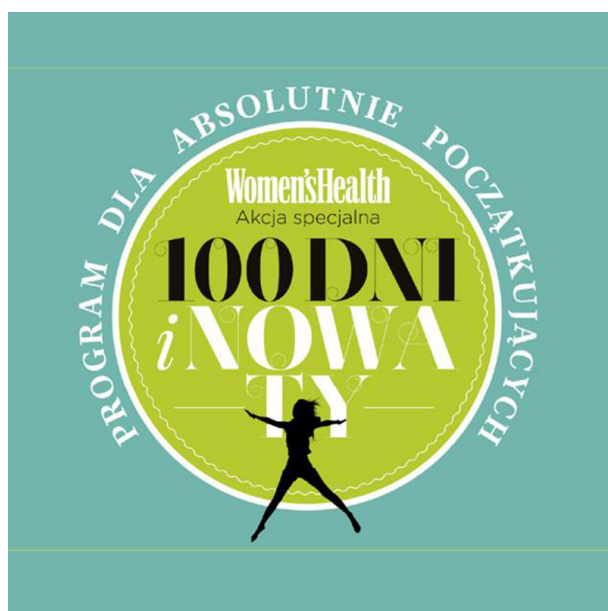


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto:dietetyk@dietovita.pl)

# Podsumowanie jadłospisu

## Niedziela

### ŚNIADANIE 07:00

Kanapki z Bieluchem koperkowo -  
ogórkowym

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Kiwi

### OBIAD 12:30

Indyjskie kaszotto z ciecierzycą

### 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: 1236.5 / B: 71.0

T: 37.5 / WP: 137.2

F: 38.0 / WW: 13.8



# KOMENTARZ

## UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofotorenowy, na który składają się:

- 20 min. przed treningiem - daktyl,
- 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

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

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pokrój w drobną kosteczkę/zetrzyj na tarce ogórka. Posiekaj koperek. Wymieszaj z serkiem. 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:456.6 / B:18.0 / T:16.3 / WP:49.4 / F:25.6 / WW:5.0

#### INDYJSKIE KASZOTTO Z CIECIERZYCĄ

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)  
Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x łyżka)  
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 30 g (2.14 x łyżka)  
Imbir - 15 g (3 x Plaster)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)  
Curry - 20 g (20 x Szczypta)  
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 10 g (2 x łyżeczka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj komosę wg wskazówek.
2. Wylej na patelnię oliwę, wsyp wszystkie przyprawy i podpraż przez 2-3 min na bardzo małym ogniu. Pokrój cebulę i paprykę, zetrzyj imbir, zgnieć czosnek.
3. Zesklij cebulę z przyprawami ok. 3 min. Dodaj czosnek, imbir i paprykę. Mieszaj przez minutę. Dodaj ugotowaną komosę, mieszaj przez minutę.
4. Dodaj ciecierzycę, mieszaj przez 2 minuty. Dodaj pokrojone suszone pomidory, dodaj szpinak i przypraw. Mieszaj przez minutę.

### 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

#### SALATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

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

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.



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: 1236.5 B: 71.0 T: 37.5 WP: 137.2 F: 38.0 WW: 13.8

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Cebula	15 g	0.15 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	80 g	4 x Łyżka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Imbir	15 g	3 x Plaster
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	110 g	0.79 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	15 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	5 g	1 x Łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść
<b>NABIAŁ</b>		
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
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Curry	20 g	20 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	10 g	2 x Łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
<b>ZBOŻOWE</b>		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	30 g	2.14 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	35 g	0.5 x Szklanka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>INNE</b>		
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**



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna  
także na [www.kcalmar.com](http://www.kcalmar.com)

