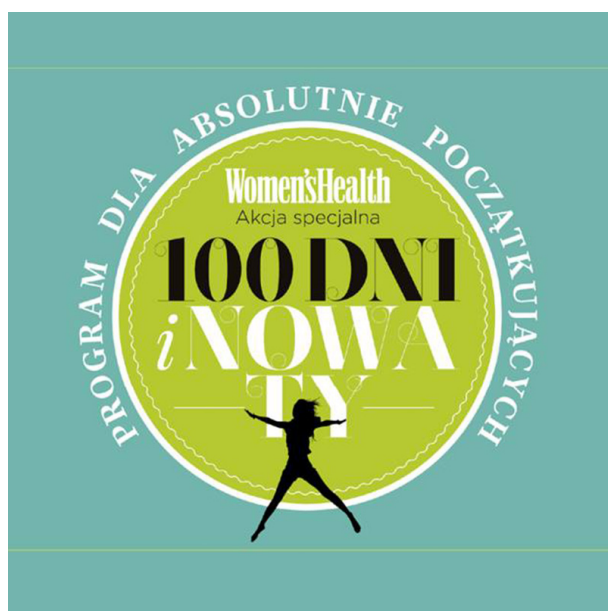


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1600\_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

Jabłko

### OBIAD 12:30

Indyjskie kaszotto z ciecierzycą

### PODWIECZOREK 16:00

Wafle ryżowe z dżemem i jogurtem

### 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: 1657.9 / B: 72.5**

**T: 51.9 / WP: 204.4**

**F: 51.2 / 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.

## Niedziela

### ŚNIADANIE 07:00

K:317.6 / B:13.6 / T:13.8 / WP:31.6 / F:5.9 / WW:3.1

#### KANAPKI Z BIELUCHEM KOPERKOWO - OGÓRKOWYM

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x Łyżka)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
- Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

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:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

#### JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

### OBIAD 12:30

K:622.4 / B:23.1 / T:23.8 / WP:67.0 / F:29.6 / WW:6.8

#### INDYJSKIE KASZOTTO Z CIECIERZYCĄ

- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
- Curry - 20 g (20 x Szczypta)
- Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Imbir - 15 g (3 x Plaster)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x Łyżka)
- Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x Garść)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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. Zeszklij 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:138.3 / B:3.8 / T:2.7 / WP:24.7 / F:0.8 / WW:2.5

#### WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM I JOGURTEM

- Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
- Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 15 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj dżemem i polej jogurtem.



**KOLACJA 19:00****K:298.0 / B:21.3 / T:8.2 / WP:31.4 / F:10.5 / WW:3.2****SALATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM**

Szcypiorek - 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 - 250 g (0.5 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 szcypiorek.

**PRZEKĄSKA 20:30****K:206.6 / B:10.0 / T:2.8 / WP:34.5 / F:1.4 / WW:3.4****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: 1657.9 B: 72.5 T: 51.9 WP: 204.4 F: 51.2 WW: 20.5**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

## OWOCE I WARZYWA

Brokuły	250 g	0.5 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
Jabłko	150 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)	60 g	4 x Sztuka
Szcypiorek	5 g	1 x Łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

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

## NABIAŁ

Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny	60 g	3 x Łyżka
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

## ZBOŻOWE

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	50 g	3.57 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	35 g	0.5 x Szklanka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka

## TŁUSZCZE

Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka

## INNE

Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	15 g	1 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka


## PIECZYWO

Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
--------------------	------	------------

## NAPOJE

Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
----------------------------	--------	--------------

## 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)

