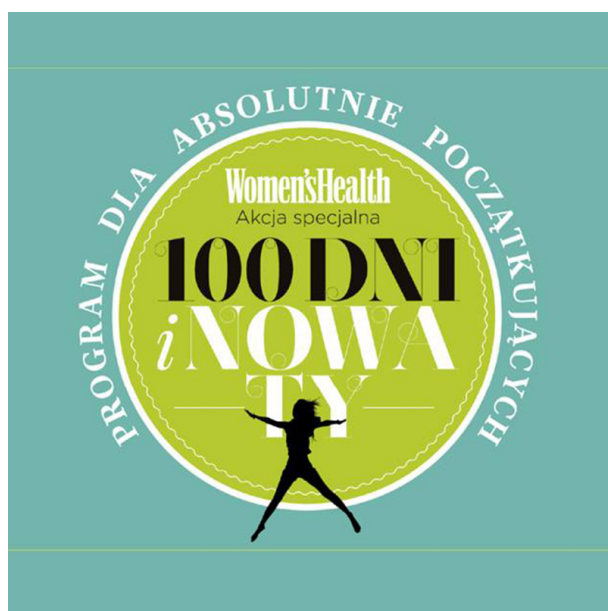


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

Kanapki z Bieluchem koperkowo -
ogórkowym

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko
Banan

OBIAD 12:30

Ryż curry z kurczakiem i ananasem

PODWIECZOREK 16:00

Morele, suszone
Sok pomidorowy

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: 2026.5 / B: 73.5

T: 54.4 / WP: 287.6

F: 51.0 / WW: 28.8



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okototreningowy, 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:402.6 / B:13.1 / T:20.2 / WP:38.0 / F:7.5 / WW:3.8

KANAPKI Z BIELUCHEM KOPERKOWO - OGÓRKOWYM

- Chleb żytni razowy - 75 g (2.5 x Kromka)
- Serek naturalny do smarowania - 75 g (3 x Łyżka)
- Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 10 g (1.25 x Łyżka)
- Masto ekstra - 15 g (3 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:191.4 / B:1.8 / T:1.0 / WP:41.3 / F:5.0 / WW:4.1

JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

BANAN

- Banan - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:697.0 / B:23.5 / T:21.0 / WP:93.9 / F:19.8 / WW:9.3

RYŻ CURRY Z KURCZAKIEM I ANANASEM

- Ananas - 240 g (3 x Plaster)
- Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
- Curry - 30 g (30 x Szczypta)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 60 g (0.6 x Porcja)
- Ryż basmati - 75 g (5 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:141.3 / B:3.7 / T:0.9 / WP:26.6 / F:6.0 / WW:2.7

MORELE, SUSZONE

- Morele, suszone - 32 g (4 x Sztuka)

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

KOLACJA 19:00

K:326.5 / B:21.0 / T:8.4 / WP:39.1 / F:10.1 / WW:4.0

SAŁATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

- Szcypiorek - 6.2 g (1.24 x Łyżeczka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 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) - 50 g (0.71 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.



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: 2026.5 B: 73.5 T: 54.4 WP: 287.6 F: 51.0 WW: 28.8

Lista zakupów

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

OWOCE I WARZYWA

Ananas	240 g	3 x Plaster
Banan	120 g	1 x Sztuka
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	10 g	1.25 x Łyżka
Morele, suszone	32 g	4 x Sztuka
Ogórek kwaszony	180 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Szczypiorek	6.2 g	1.24 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	75 g	3 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka

ZBOŻOWE

Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.71 x Szklanka
Ryż basmati	75 g	5 x Łyżka

NAPOJE

Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	75 g	2.5 x Kromka
--------------------	------	--------------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	30 g	30 x Szczypta
-------	------	---------------

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60 g	0.6 x Porcja
------------------------------------	------	--------------

INNE

Powidła śliwkowe	45 g	3 x Łyżka
------------------	------	-----------

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 Żywnienia



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

