

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_WEGE

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

Indyjskie kaszotto z ciecierzycą

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: 2028.3 / B: 75.3

T: 55.0 / WP: 280.4

F: 67.2 / WW: 28.2



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:365.2 / B:13.0 / T:16.1 / WP:38.0 / F:7.5 / WW:3.7

KANAPKI Z BIELUCHEM KOPERKOWO - OGÓRKOWYM

- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy - 10 g (1.25 x łyżka)
- Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
- Serek naturalny do smarowania - 75 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 75 g (2.5 x Kromka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pokrój w drobną kosteczkę/zetrzyj na tarce ogórka. Posiekaj koperek. Wymieszaj z serem. 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:775.4 / B:28.8 / T:28.5 / WP:86.9 / F:36.0 / WW:8.8

INDYJSKIE KASZOTTO Z CIECIERZYCĄ

- Sól biała - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
- Szpinak - 25 g (1 x Garść)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 75 g (5 x Sztuka)
- Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x łyżka)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 75 g (5.36 x łyżka)
- Imbir - 20 g (4 x Plaster)
- Czosnek - 12.5 g (2.5 x Ząbek)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Cebula - 15 g (0.15 x Sztuka)
- Curry - 25 g (25 x Szczypta)
- Kmin rzymski (kumin) - 2.5 g (0.62 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 12.5 g (2.5 x łyżeczka)
- Mielona papryka chili - 1.2 g (1.2 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. Zeszkluj 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: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:287.3 / B:17.5 / T:5.7 / WP:38.9 / F:10.1 / WW:4.0****SALATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM**

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.71 x Szklanka)

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Szczypiorek - 6.2 g (1.24 x Łyzeczka)

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:267.7 / B:10.4 / T:2.9 / WP:48.7 / F:2.6 / WW:4.9****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: 2028.3 B: 75.3 T: 55.0 WP: 280.4 F: 67.2 WW: 28.2

Lista zakupów

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

OWOCE I WARZYWA

Banan	120 g	1 x Sztuka
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Cebula	15 g	0.15 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	80 g	4 x Łyżka
Czosnek	12.5 g	2.5 x Ząbek
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Imbir	20 g	4 x Plaster
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	140 g	1 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Szcypiorek	6.2 g	1.24 x Łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	25 g	25 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2.5 g	0.62 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1.2 g	1.2 x Szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	12.5 g	2.5 x Łyżeczka
Sól biała	1.2 g	1.2 x Szczypta

NABIAŁ

Jaja kurze całe	28 g	0.5 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	10 g	2 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka

ZBOŻOWE

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	75 g	5.36 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.71 x Szklanka

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
--------------------	------	--------------

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 Żywienia



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

