

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek
ŚNIADANIE 07:00
Kasza jaglana z bananem i kakaowym sosem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Pomarańcza
OBIAD 12:30
Kaszotto z indykiem, fasolką i cukinią
PODWIECZOREK 16:00
Słonecznik, nasiona, łuskane
KOLACJA 19:00
Serek twarogowy, ziarnisty Chleb chrupki
PRZEKĄSKA 20:30
Woda mineralna niegazowana Daktyle, suszone Jogurt naturalny (1,5% tł.) Powidła śliwkowe
K: 1237.6 / B: 74.3 T: 38.4 / WP: 141.2 F: 15.6 / WW: 14.0



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofotreningowy, 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.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:232.4 / B:11.1 / T:3.3 / WP:38.5 / F:2.4 / WW:3.9

KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

Ksylitol - 3.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Kasza jaglana - 26 g (2 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 30 g (0.15 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj sos kakaowy (do kakao dodaj ksylitol i odrobinę wrzątku, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie)
2. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:47.0 / B:0.9 / T:0.2 / WP:9.4 / F:1.9 / WW:0.9

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:498.8 / B:24.8 / T:19.0 / WP:52.9 / F:9.2 / WW:5.3

KASZOTTO Z INDYKIEM, FASOLKĄ I CUKINIĄ

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.33 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
Sos sojowy ciemny - 20 g (2 x Łyżka)
Bulion drobiowy (domowy) - 150 g (0.62 x Szklanka)
Fasolka szparagowa, mrożona - 100 g (0.22 x Opakowanie)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

"1. Na dużą patelnię wsypać kaszę, dodać łyżkę oliwy i chwilę podsmażyć. Cebulę pokroić w kosteczkę, dodać na patelnię i zeszklić mieszając od czasu do czasu przez ok. 5 minut. W międzyczasie dodać suszone oregano.

2. Przesunąć składniki na bok patelni, w wolne miejsce wlać 2 łyżki oliwy, włożyć zmielone mięso (lub rozdrobnione w melakserze lub drobno posiekane na desce). Polać sosem sojowym i obsmażyć przez ok. 7 minut mieszając od czasu do czasu. W międzyczasie składniki z boku patelni 1 - 2 razy przemieszać.

3. Wymieszać wszystkie składniki na patelni i wlać białe wino (opcjonalnie 30 ml na porcję), gotować ok. 2 - 3 minuty aż odparuje. Następnie wlać gorący bulion, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i zagotować. Przykryć pokrywą i gotować pod przykryciem przez 20 minut.

4. Fasolkę przyciąć na końcach i pokroić na kawałki. Cukinię pokroić w kosteczkę. Fasolkę i cukinię dodać na patelnię, wymieszać i przykryć. Gotować przez ok. 7 minut pod przykryciem, w międzyczasie 1 raz składniki przemieszać. Otworzyć, wymieszać, posypać szcypiorkiem."

autor: <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/kaszotto-z-indykiem-fasolka-i-cukinia>

PODWIECZOREK 16:00

K:57.7 / B:2.4 / T:4.4 / WP:1.9 / F:0.6 / WW:0.2

SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:227.2 / B:25.2 / T:8.8 / WP:11.7 / F:0.4 / WW:1.1

SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g (2 x Porcja)



CHLEB CHRUPKI
Chleb chrupki - 7 g (1 x Kromka)

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: 1237.6 B: 74.3 T: 38.4 WP: 141.2 F: 15.6 WW: 14.0



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	100 g	0.22 x Opakowanie
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Szczypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	150 g	0.62 x Szklanka
Ksylitol	3.5 g	0.5 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	30 g	0.15 x Opakowanie
Serek twarogowy, ziarnisty	200 g	2 x Porcja
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	26 g	2 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	3.33 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
NAPOJE		
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb chrupki	7 g	1 x Kromka

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

