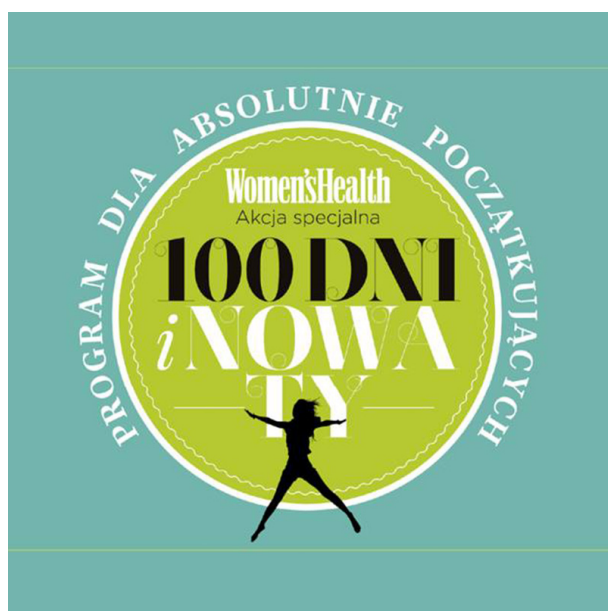


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_WEGE

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
Curry z dyni
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: 1250.1 / B: 73.7 T: 36.4 / WP: 150.3 F: 20.8 / WW: 14.9



KOMENTARZ

UWAGA:

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

- 20 min. przed treningiem - daktylę,
- 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

Ser twarogowy chudy - 30 g (0.15 x Opakowanie)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Kasza jaglana - 26 g (2 x Łyżka)

Ksylitol - 3.5 g (0.5 x Łyżeczka)

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:511.4 / B:24.1 / T:17.0 / WP:62.0 / F:14.3 / WW:6.2

CURRY Z DYNI

Szalotka - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kmin rzymski (kumin) - 3 g (0.75 x Łyżeczka)

Gorczyca - 1 g (1 x Szczypta)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x Łyżka)

Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Dynia - 100 g (0.5 x Porcja)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)

Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)

Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)

Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 35 minut

Dodatkowo przygotuj jeszcze dwie łyżki pasty curry.

1. Na rozgrzaną, głęboką patelnię lub wok wlej olej, następnie wsyp ziarna gorczycy.
2. Jak zaczną strzelać, dodaj posiekany czosnek i imbir, chwilę podsmaż. Następnie wrzuć pokrojoną drobno szalotkę.
3. Całość smaź, ciągle mieszając. Kiedy szalotka zmięknie, dodaj żółtą pastę curry.
4. Wymieszaj wszystko razem i wsyp uprażone i zmielone ziarna kolendry i kuminu.
5. Po chwili dodaj dynię pokrojoną w kostkę, soczewicę i przez 3 minuty smaź wszystko razem ciągle mieszając.
6. Następnie dolej mleczko kokosowe. Duś około 20-25 min.
7. Po tym czasie curry z dyni dopraw sosem sojowym i sokiem z limonki.
8. Na ostatnie 3 minuty gotowania dodaj pomidory. Posyp świeżą kolendrą.

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)



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: 1250.1 B: 73.7 T: 36.4 WP: 150.3 F: 20.8 WW: 14.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Dynia	100 g	0.5 x Porcja
Imbir	5 g	1 x Plaster
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	60 g	3 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	72 g	6 x łyżka
Szalotka	50 g	0.5 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Gorczyca	1 g	1 x Szczypota
Kmin rzymski (kumin)	3 g	0.75 x łyżeczka
Kolendra (ziarna)	2 g	2 x Sztuka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x Listek
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
INNE		
Ksylitol	3.5 g	0.5 x łyżeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x łyżka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
NAPOJE		
Mleko kokosowe bez cukru	200 g	0.8 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	26 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x łyżka
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 Żywnienia



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

