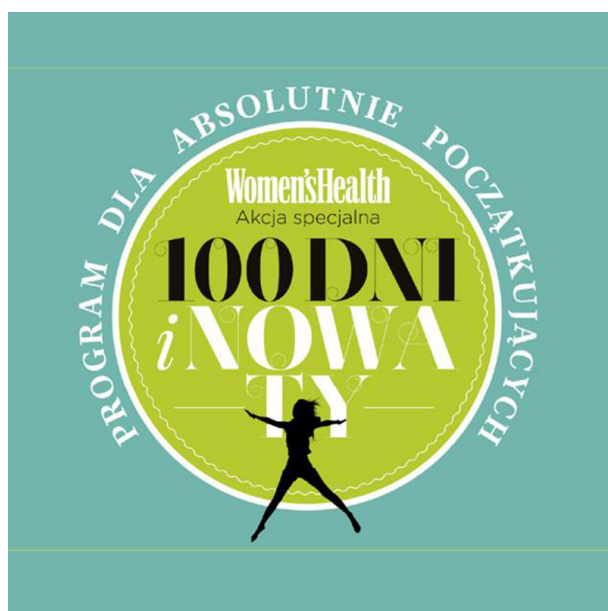


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_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

Serek wiejski (light)
Chleb chrupki

KOLACJA 19:00

Salatka z kozim serem

PRZEKĄSKA 20:30

Woda mineralna niegazowana
Daktyle, suszone
Jogurt naturalny (1,5% tł.)
Powidła śliwkowe

K: 1607.3 / B: 74.1

T: 49.8 / WP: 202.7

F: 24.1 / WW: 20.3



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofotoreningowy, 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:361.0 / B:9.0 / T:8.0 / WP:61.1 / F:4.4 / WW:6.1

KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

- Banan - 120 g (1 x Sztuka)
- Orzechy pistacjowe - 9 g (1 x Łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
- Kasza jaglana - 39 g (3 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.
3. Na górę wysyp posiekane pistacje.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:94.0 / B:1.8 / T:0.4 / WP:18.8 / F:3.8 / WW:1.8

POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:462.3 / B:26.7 / T:14.1 / WP:52.9 / F:9.2 / WW:5.3

KASZOTTO Z INDYKIEM, FASOLKĄ I CUKINIĄ

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 60 g (0.6 x Porcja)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 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)
- 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)
- Szczypiorek - 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 szczypiorkiem."

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

PODWIECZOREK 16:00

K:147.6 / B:14.2 / T:1.5 / WP:17.3 / F:1.3 / WW:1.7

SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 100 g (0.67 x Opakowanie)

CHLEB CHRUPKI

- Chleb chrupki - 21 g (3 x Kromka)



KOLACJA 19:00**K:335.8 / B:12.4 / T:22.9 / WP:18.1 / F:4.1 / WW:1.9****SALATKA Z KOZIM SEREM**

Roszonka - 60 g (3 x Garść)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Ser, kozi (miękki) - 50 g (0.33 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Roszonkę optucz, wyłóż na talerz.
2. Paprykę pokrój w paski, pomidorki i oliwki na pół. Wyłóż na roszonkę.
3. Ser pokrój w kostkę. Wyłóż na sałatkę.
4. Z oleju, octu i miodu z dodatkiem około 2 łyżek wody przygotuj sos, dopraw do smaku i polej sałatkę.

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: 1607.3 B: 74.1 T: 49.8 WP: 202.7 F: 24.1 WW: 20.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 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
Oliwki czarne	15 g	1 x Łyżka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Roszonka	60 g	3 x Garść
Szcypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	150 g	0.62 x Szklanka
Ksylitol	3.5 g	0.5 x Łyżeczka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser, kozi (miękki)	50 g	0.33 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	100 g	0.67 x Opakowanie
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	9 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	39 g	3 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	3.33 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	60 g	0.6 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
NAPOJE		
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb chrupki	21 g	3 x Kromka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik 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

