

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_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

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: 1637.1 / B: 72.0

T: 54.5 / WP: 203.0

F: 27.5 / WW: 20.2



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofototreningowy, 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

- Ksylitol - 3.5 g (0.5 x Łyzeczka)
- Kasza jagłana - 39 g (3 x Łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
- Orzechy pistacjowe - 9 g (1 x Łyżka)
- Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Przygotuj sos kakaowy (do kakao dodaj ksylitol i odrobinę wrzątku, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie)
- Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.
- 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:456.1 / B:18.3 / T:18.3 / WP:52.2 / F:12.5 / WW:5.2

CURRY Z DYNI

- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
- Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
- Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)
- Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Imbir - 5 g (1 x Plaster)
- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Dynia - 100 g (0.5 x Porcja)
- Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
- Mleko kokosowe bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)
- Gorczyca - 1 g (1 x Szczypta)
- Kmin rzymski (kumin) - 3 g (0.75 x Łyzeczka)
- Szalotka - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

Dodatkowo przygotuj jeszcze dwie łyżki pasty curry.

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

PODWIECZOREK 16:00

K:183.6 / B:20.4 / T:2.0 / WP:18.3 / F:1.3 / WW:1.8

SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 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

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

Czas przygotowania: 15 minut

1. Roszponkę optucz, wyłóż na talerz.
2. Paprykę pokrój w paski, pomidorki i oliwki na pół. Wyłóż na roszponkę.
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: 1637.1 B: 72.0 T: 54.5 WP: 203.0 F: 27.5 WW: 20.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 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
Oliwki czarne	15 g	1 x Łyżka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	180 g	9 x Sztuka
Roszonka	60 g	3 x Garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x Łyżka
Szalotka	50 g	0.5 x Sztuka
INNE		
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 jasny	10 g	1 x Łyżka
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, kozi (miękki)	50 g	0.33 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
NAPOJE		
Mleko kokosowe bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
ORZECZY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	9 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	39 g	3 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb chrupki	21 g	3 x Kromka

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

