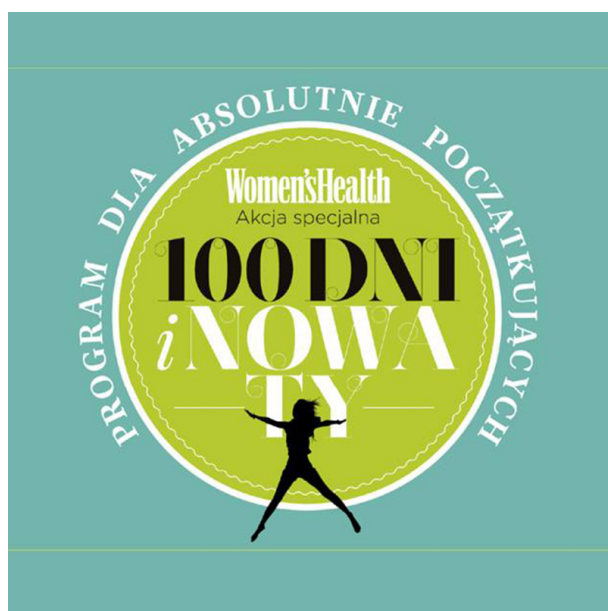


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_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 Chleb żytni razowy
PRZEKĄSKA 20:30
Woda mineralna niegazowana Daktyle, suszone Jogurt naturalny (1,5% tł.) Powidła śliwkowe
K: 2033.7 / B: 76.8 T: 61.3 / WP: 276.2 F: 33.8 / WW: 27.5



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:398.0 / B:10.1 / T:8.3 / WP:68.4 / F:4.8 / WW:6.8

KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

- Ksylitol - 3 g (0.43 x Łyżeczka)
- Kasza jagłana - 50 g (3.85 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

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:188.0 / B:3.6 / T:0.8 / WP:37.6 / F:7.6 / WW:3.6

POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:583.8 / B:26.9 / T:19.5 / WP:70.3 / F:10.5 / WW:7.0

KASZOTTO Z INDYKIEM, FASOLKĄ I CUKINIĄ

- Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 75 g (5 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)
- 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:129.6 / B:11.1 / T:1.3 / WP:16.8 / F:1.3 / WW:1.7

SEREK WIEJSKI (LIGHT)

- Serek wiejski (light) - 75 g (0.5 x Opakowanie)

CHLEB CHRUPKI

- Chleb chrupki - 21 g (3 x Kromka)



KOLACJA 19:00

K:466.6 / B:14.7 / T:28.6 / WP:34.4 / F:7.1 / WW:3.5

SAŁATKA Z KOZIM SEREM

Ser, kozi (miękki) - 50 g (0.33 x Opakowanie)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 15 g (0.62 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 7.5 g (2.5 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Rozponka - 75 g (3.75 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozponkę optucz, wyłóż na talerz.
2. Paprykę pokrój w paski, pomidorki i oliwki na pół. Wyłóż na rozponkę.
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.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

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: 2033.7 B: 76.8 T: 61.3 WP: 276.2 F: 33.8 WW: 27.5



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
Daktyle, suszone	20 g	4 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	400 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Roszonka	75 g	3.75 x Garść
Szcypiorek	15 g	3 x Łyzeczka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	150 g	0.62 x Szklanka
Ksylitol	3 g	0.43 x Łyzeczka
Miód pszczeli	15 g	0.62 x Łyżka
Ocet balsamiczny	7.5 g	2.5 x Łyzeczka
Powidła śliwkowe	45 g	3 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)	75 g	0.5 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	50 g	3.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x Łyżka
ORZECHY 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
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb chrupki	21 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyzeczka
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

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

