

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_2000\_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto:dietetyk@dietovita.pl)

# Podsumowanie jadłospisu

<b>Poniedziałek</b>
<b>ŚNIADANIE 07:00</b>
Kasza jaglana z bananem i kakaowym sosem
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</b>
Pomarańcza
<b>OBIAD 12:30</b>
Curry z dyni Sok pomidorowy
<b>PODWIECZOREK 16:00</b>
Serek wiejski (light) Chleb chrupki
<b>KOLACJA 19:00</b>
Salatka z kozim serem Chleb żytni razowy
<b>PRZEKĄSKA 20:30</b>
Woda mineralna niegazowana Daktyle, suszone Jogurt naturalny (1,5% tł.) Powidła śliwkowe
<b>K: 2012.8 / B: 74.2 T: 61.3 / WP: 273.8 F: 41.1 / WW: 27.3</b>



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

#### 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 - 50 g (3.85 x Łyżka)
- Ksylitol - 3 g (0.43 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: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:607.9 / B:24.2 / T:24.5 / WP:67.9 / F:17.8 / WW:6.8

#### CURRY Z DYNI

- Szalotka - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Kmin rzymski (kumin) - 3.8 g (0.95 x Łyżeczka)
- Gorczyca - 1 g (1 x Szczypta)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x Łyżka)
- Mleko kokosowe bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
- Dynia - 125 g (0.62 x Porcja)
- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Imbir - 5 g (1 x Plaster)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- Limonka - 36.2 g (0.62 x Sztuka)
- Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)
- Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
- Kolendra (świeża) - 6 g (6 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 smaż, 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 smaż 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.

#### SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

### 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:421.6 / B:14.7 / T:23.6 / WP:34.4 / F:7.1 / WW:3.5****SALATKA Z KOZIM SEREM**

Roszponka - 75 g (3.75 x Garść)  
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ocet balsamiczny - 7.5 g (2.5 x Łyzeczka)  
Miód pszczeli - 15 g (0.62 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Ser, kozi (miękki) - 50 g (0.33 x Opakowanie)

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.

**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: 2012.8 B: 74.2 T: 61.3 WP: 273.8 F: 41.1 WW: 27.3**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyl, suszone	20 g	4 x Sztuka
Dynia	125 g	0.62 x Porcja
Imbir	5 g	1 x Plaster
Limonka	36.2 g	0.62 x Sztuka
Oliwki czarne	15 g	1 x Łyżka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	240 g	12 x Sztuka
Roszonka	75 g	3.75 x Garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x Łyżka
Szalotka	50 g	0.5 x Sztuka
<b>INNE</b>		
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 jasny	10 g	1 x Łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Gorczyca	1 g	1 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	3.8 g	0.95 x Łyzeczka
Kolendra (ziarna)	2 g	2 x Sztuka
Kolendra (świeża)	6 g	6 x Listek
<b>NAPOJE</b>		
Mleko kokosowe bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>NABIAŁ</b>		
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
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	9 g	1 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb chrupki	21 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	50 g	3.85 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	20 g	2 x Łyżka

## 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 

