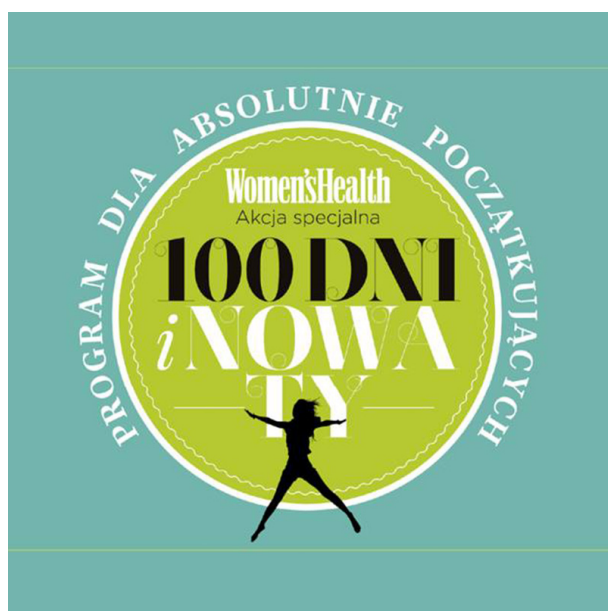


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1200\_MIĘSO

Dietetyk:

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

# Podsumowanie jadłospisu

## Środa

### ŚNIADANIE 07:00

Kanapki z pastą fasolową

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Pomelo

### OBIAD 12:30

Pulpeciki rybne z zieloną kaszą jaglaną

### PODWIECZOREK 16:00

Sok pomidorowy

### KOLACJA 19:00

Chrupiąca sałatka z fetą

### PRZEKĄSKA 20:30

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

**K: 1224,5 / B: 71,5**

**T: 38,0 / WP: 135,8**

**F: 27,8 / WW: 13,8**



# KOMENTARZ

## UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okołotreningowy, 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.

## Środa

### ŚNIADANIE 07:00

K:289.5 / B:9.4 / T:6.9 / WP:40.0 / F:11.2 / WW:4.1

#### KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
- Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x Łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj fasolę z tłuszczem, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.
2. Posiekaj koperek i wymieszaj z pastą.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż pokrojoną paprykę.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:57.0 / B:1.2 / T:0.0 / WP:12.9 / F:1.5 / WW:1.4

#### POMELO

- Pomelo - 150 g (0.25 x Sztuka)

### OBIAD 12:30

K:456.8 / B:41.6 / T:12.7 / WP:41.8 / F:7.6 / WW:4.2

#### PULPECIKI RYBNE Z ZIELONĄ KASZĄ JAGLANĄ

- Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1.5 x Porcja)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
- Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyżka)
- Szpinak - 50 g (2 x Garść)
- Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę zmiel, dodaj startą marchewkę i koper.
2. Doprav i uformuj pulpeciki.
3. Zalej pomidorami i duś pod przykryciem.
4. Szpinak drobno posiekaj. Ugotuj z kaszą. Doprav.

### PODWIECZOREK 16:00

K:45.0 / B:2.0 / T:0.5 / WP:6.8 / F:2.8 / WW:0.8

#### SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

### KOLACJA 19:00

K:201.6 / B:7.3 / T:15.2 / WP:7.6 / F:3.5 / WW:0.8

#### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
- Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Porcja)
- Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
- Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.



## 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)

## WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)


---

**SUMA K: 1224.5 B: 71.5 T: 38.0 WP: 135.8 F: 27.8 WW: 13.8**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	80 g	4 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x Łyżka
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pomelo	150 g	0.25 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	150 g	1.5 x Porcja
Szpinak	50 g	2 x Garść
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	1 g	0.25 x Łyzeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyzeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	25 g	0.5 x Porcja
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Porcja
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	50 g	3.85 x Łyżka

## 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 Żywienia

