

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1200_WEGE

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous dietetyk@dietovita.pl

Podsumowanie jadłospisu

Środa

ŚNIADANIE 07:00

Kanapki z pastą fasolową

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Pomelo

OBIAD 12:30

Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej
(porcja)
Mizeria

PODWIECZOREK 16:00

Białko sojowe (izolat)
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: 1235.8 / B: 72.3

T: 35.1 / WP: 145.9

F: 27.8 / WW: 14.7



KOMENTARZ

UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okototreningowy, 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

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

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:412.6 / B:16.0 / T:13.8 / WP:51.8 / F:7.7 / WW:5.1

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PORCJA)

- Kasza jaglana - 26 g (2 x Łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 36 g (3 x Łyżka)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną.
2. Posiekaj drobno cebulę.
3. Zmiksuj składniki razem z ulubionymi przyprawami, np solą, pieprzem, tymiankiem.
4. Uformuj kotleciki i posmaruj małą ilością oleju.
5. Piecz w nagrzanym piekarniku.

MIZERIA

- Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 9 g (0.5 x Łyżka)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

PODWIECZOREK 16:00

K:145.5 / B:28.5 / T:1.5 / WP:6.8 / F:2.8 / WW:0.8

BIAŁKO SOJOWE (IZOLAT)

- Białko sojowe (izolat) - 30 g (1 x Łyżka)

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)



KOLACJA 19:00**K:156.6 / B:7.3 / T:10.2 / WP:7.6 / F:3.5 / WW:0.8****CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA**

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Porcja)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Bazyliia (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

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.

PRZEKĄSKA 20:30**K:174.5 / B:9.9 / T:2.8 / WP:26.8 / F:1.1 / WW:2.7****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: 1235.8 B: 72.3 T: 35.1 WP: 145.9 F: 27.8 WW: 14.7

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Daktyle, 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	16 g	2 x Łyżka
Ogórek	240 g	6 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pomelo	150 g	0.25 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	25 g	0.5 x Porcja
Śmietana, 12% tłuszczu	9 g	0.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
INNE		
Białko sojowe (izolat)	30 g	1 x Łyżka
Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	26 g	2 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	15 g	1 x Łyżka
NAPOJE		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	60 g	2 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

