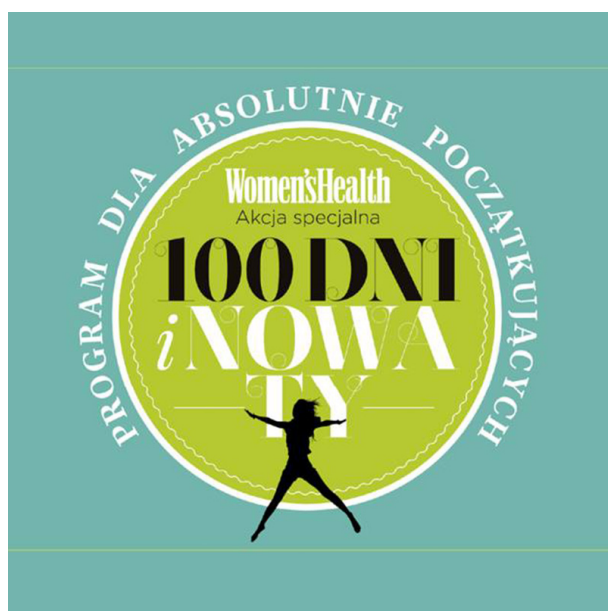


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_MIĘSO

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

Pulpeciki rybne z zieloną kaszą
jaglaną

PODWIECZOREK 16:00

Czekolada gorzka
Sok pomidorowy

KOLACJA 19:00

Chrupiąca sałatka z fetą
Chleb żytni razowy

PRZEKĄSKA 20:30

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

K: 1634.2 / B: 74.6

T: 52.6 / WP: 197.8

F: 37.0 / WW: 20.1



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:321.9 / B:11.5 / T:7.0 / WP:43.8 / F:12.9 / WW:4.5

KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 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:114.0 / B:2.4 / T:0.0 / WP:25.8 / F:3.0 / WW:2.7

POMELO

- Pomelo - 300 g (0.5 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:469.0 / B:24.9 / T:13.1 / WP:60.3 / F:9.4 / WW:6.0

PULPECIKI RYBNE Z ZIEŁONĄ KASZĄ JAGLANĄ

- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
- Kasza jagłana - 75 g (5.77 x Łyżka)
- Szpinak - 50 g (2 x Garść)
- Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)

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:145.6 / B:3.2 / T:6.7 / WP:16.6 / F:3.1 / WW:1.7

CZEKOLADA GORZKA

- Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)

SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 250 g (1 x Szklanka)

KOLACJA 19:00

K:409.1 / B:22.8 / T:23.0 / WP:24.5 / F:7.4 / WW:2.5

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ

- Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
- Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
- Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)
- Ser typu "Feta" - 100 g (2 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.



CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

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: 1634.2 B: 74.6 T: 52.6 WP: 197.8 F: 37.0 WW: 20.1



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 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	210 g	1.5 x Sztuka
Pomelo	300 g	0.5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Szpinak	50 g	2 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	1 g	0.25 x Łyzeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
INNE		
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyzeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
NAPOJE		
Sok pomidorowy	250 g	1 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	75 g	5.77 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	80 g	0.8 x Porcja

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

