

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_1600_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

Mizeria

Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej
(porcja)

PODWIECZOREK 16:00

Czekolada gorzka

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: 1637.1 / B: 72.8

T: 49.3 / WP: 205.9

F: 35.7 / WW: 20.9



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

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) - 120 g (6 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: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:540.0 / B:24.8 / T:10.3 / WP:81.2 / F:10.6 / WW:8.1

MIZERIA

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

Czas przygotowania: 10 minut

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

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PORCJA)

- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)
- Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj soczewicę i kaszę jagłaną.
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.

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:341.0 / B:21.0 / T:22.5 / WP:11.6 / F:4.9 / WW:1.2****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 - 5 g (0.5 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 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.

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: 1637.1 B: 72.8 T: 49.3 WP: 205.9 F: 35.7 WW: 20.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Cebula	100 g	1 x Sztuka
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	16 g	2 x Łyżka
Ogórek	240 g	6 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pomelo	300 g	0.5 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x Łyżka
INNE		
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	15 g	1 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
NABIAŁ		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Śmietana, 12% tłuszczu	9 g	0.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	52 g	4 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	15 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 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: 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

