

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_2000\_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  
Sok pomarańczowy (świeży)

### 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: 2030.0 / B: 72.0**

**T: 57.6 / WP: 285.3**

**F: 44.5 / WW: 29.1**



# 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:355.9 / B:10.6 / T:12.0 / WP:42.7 / F:12.4 / WW:4.4

#### KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

- Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 20 g (2.5 x Łyżka)
- Cytryna - 50 g (0.62 x Sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 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:228.0 / B:4.8 / T:0.0 / WP:51.6 / F:6.0 / WW:5.4

#### POMELO

- Pomelo - 600 g (1 x Sztuka)

### OBIAD 12:30

K:581.5 / B:26.6 / T:13.6 / WP:84.8 / F:9.9 / WW:8.5

#### 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. Dopraw i uformuj pulpeciki.
3. Zalej pomidorami i duś pod przykryciem.
4. Szpinak drobno posiekaj. Ugotuj z kaszą. Dopraw.

#### SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

- Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

### PODWIECZOREK 16:00

K:190.4 / B:4.1 / T:8.9 / WP:21.6 / F:3.8 / WW:2.3

#### CZEKOLADA GORZKA

- Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)

#### SOK POMIDOROWY

- Sok pomidorowy - 312.5 g (1.25 x Szklanka)



**KOLACJA 19:00****K:406.4 / B:15.5 / T:20.3 / WP:35.9 / F:9.8 / WW:3.6****CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA**

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3.8 g (1.27 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)  
Bazylija (suszona) - 1.2 g (0.3 x łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 1.2 g (0.4 x łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)  
Kiełki rzodkiewki - 15 g (1.88 x łyżka)  
Ogórek - 80 g (2 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.

**CHLEB ŻYJNI RAZOWY**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

**PRZEKĄSKA 20:30****K:267.7 / B:10.4 / T:2.9 / WP:48.7 / F:2.6 / WW:4.9****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)

**WODA MINERALNA NIEGAZOWANA**


Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

**SUMA K: 2030.0 B: 72.0 T: 57.6 WP: 285.3 F: 44.5 WW: 29.1**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Cytryna	50 g	0.62 x Sztuka
Daktyl, suszone	20 g	4 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	100 g	5 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	15 g	1.88 x Łyżka
Koper ogrodowy	36 g	4.5 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pomelo	600 g	1 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Szpinak	50 g	2 x Garść
<b>INNE</b>		
Czekolada gorzka	24 g	4 x Kostka
Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek	3.8 g	1.27 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x Łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	1.2 g	0.3 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1.2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1.2 g	1.2 x Szczypta
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Sok pomidorowy	312.5 g	1.25 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	20 g	2 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Porcja
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	75 g	5.77 x Łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
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**



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna  
także na [www.kcalmar.com](http://www.kcalmar.com)

