

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

WH_2000_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

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: 2006.0 / B: 76.3

T: 62.6 / WP: 264.0

F: 40.0 / WW: 26.8



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

KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x Łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
- Cytryna - 50 g (0.62 x Sztuka)
- Koper ogrodowy - 20 g (2.5 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: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:630.7 / B:26.0 / T:16.6 / WP:88.7 / F:10.5 / WW:8.8

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PORCJA)

- Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 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 - 18 g (1 x Łyżka)
- Cebula - 15 g (0.15 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: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:333.2 / B:20.5 / T:22.3 / WP:10.7 / F:4.8 / WW:1.1

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Kiełki rzodkiewki - 15 g (1.88 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1.2 g (0.4 x łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 1.2 g (0.3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3.8 g (1.27 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: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: 2006.0 B: 76.3 T: 62.6 WP: 264.0 F: 40.0 WW: 26.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

OWOCE I WARZYWA

Cebula	65 g	0.65 x Sztuka
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	20 g	2.5 x Łyżka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pomelo	600 g	1 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x Łyżka

NABIAŁ

Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Śmietana, 12% tłuszczu	18 g	1 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

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

INNE

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

TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza jagłana	65 g	5 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	15 g	1 x Łyżka


NAPOJE

Sok pomidorowy	312.5 g	1.25 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



mgr Katarzyna Bifous dietetyk@dietovita.pl

Strona 5 z 5

Twoja dieta dostępna
także na www.kcalmar.com

