

PRZYKŁADOWY PLAN ŻYWIENIOWY

trening do południa

dietetyk
sportowy
.online

Poniedziałek

ŚNIADANIE 06:00

K:982.5 / B:49.9 / T:25.6 / WP:153.7 / F:5.0 / WW:16.3

NALEŚNIKI Z DŻEMEM I SKYREM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Skyr waniliowy - 150 g (1 x Opakowanie)
Mąka pszenna, typ 500 - 120 g (10 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 90 g (6 x Łyzeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

1. Masło rozpuść w rondlu.
2. Dodaj mleko, mąkę, wbij jajka i zmiksuj na gładką masę.
3. Smaż na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu.
4. Gotowe naleśniki posmaruj dżemem i skyrem.

W TRAKCIE TRENINGU 09:00

K:979.9 / B:7.9 / T:1.1 / WP:228.2 / F:6.4 / WW:10.8

NAMEDSPORT ISONAM ENERGY

Namedsport Isonam Energy - 90 g (3 x Porcja)

CYNAMONOWO JABŁKOWE RICE CAKE Z JAGODAMI GOJI (PRZEPIS NA 15 PORCJI)

Zjedz 3 z 15 porcji
Sok jabłkowy - 750 g (3 x Szklanka)
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) - 400 g (26.7 x Łyżka)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jagody goji (suszone) - 32 g (4 x Łyżka)
Cynamon - 10 g (2 x Łyzeczka)
Ekspandowane ziarno amarantusa - 9 g (3 x Łyżka)



1. Przełać płynne składniki do garnka, dodać ryż i gotować na małym ogniu aż do wchłonięcia przez ryż całego płynu i otrzymania gęstej masy
2. Dodać pozostałe składniki i wymieszać
3. Całość przełać do płaskiej formy (może to być pojemnik na jedzenie) i pozostawić do wystudzenia
4. Następnie gotową masę w formie umieścić na noc w lodówce
5. Przygotowaną masę pokroić na mniejsze kawałki i zapakować w sreberko

NAMEDSPORT TOTAL ENERGY HYDRA GEL

Namedsport Total Energy Hydra Gel - 100 g (2 x Sztuka)

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

1. Obierz i zjedz banana.

E Tlen AeT - Aerobic Threshold: 65-70% 180'

PO TRENINGU 12:30

K:487.7 / B:22.0 / T:6.2 / WP:80.2 / F:11.8 / WW:8.1

CZERWONY KOKTAJL ODŻYWCZY

Jogurt naturalny (pitny) - 290 g (1 x Opakowanie)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Wiśnie bez pestek, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Olimp Whey Protein Complex - 10 g (0.3 x Porcja)

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę
(Jeżeli koktajl zawiera płatki pamiętaj, aby zalać je wcześniej wrzątkiem i zostawić na kilka minut)

OBIAD 14:00

K:983.9 / B:36.2 / T:22.2 / WP:156.2 / F:12.4 / WW:15.5

POMIDOROWE SPAGHETTI Z PARMEZANEM

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Makaron spaghetti - 150 g (3 x Porcja)
Papryka czerwona - 100 g (0.7 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ziółta prowansalskie - 9 g (3 x Łyzeczka)
Papryczka ostra (chili) - 5 g (0.2 x Sztuka)
Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Na oliwie podsmaż cebulę wraz z czosnkiem.
2. Następnie dodaj paprykę, wlej passatę i dodaj przyprawy. Gotuj do zgęstnienia sosu.
3. Makaron ugotuj.
4. Gotowy makaron dodaj do sosu. Całość wymieszaj i posyp startym serem.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK 17:00

K:413.0 / B:12.6 / T:12.6 / WP:52.8 / F:12.7 / WW:5.2

CHIA PUDDING Z MANGO

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)

Nasiona chia - 30 g (6 x Łyzeczka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

1. Nasiona chia zalej mlekiem i wymieszaj z miodem. Odstaw do lodówki na minimum 5 godzin (zamieszaj go od czasu do czasu).
2. Zmiksuj mango.
3. Wyłóż warstwami po kolei w pucharku: mus mango, pudding, mus, pudding.

KOLACJA 20:00

K:812.9 / B:45.0 / T:40.4 / WP:60.1 / F:15.3 / WW:6.1

SALAATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I AWOKADO

Łosoś, wędzony - 150 g (5 x Kawałek)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Roszponka - 40 g (2 x Garść)

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)


1. Warzywa pokrój, dodaj rybę i oliwę.
2. Wszystkie składniki wymieszaj.
3. Całość przypraw.
4. Zjedz sałatkę z pieczywem.

SUMA K: 4659.9 B: 173.6 T: 108.1 WP: 731.2 F: 63.6 WW: 62.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	150 g	5 x Kawatek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	20 g	2 x łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Nasiona chia	30 g	6 x łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio)	400 g	26.7 x łyżka
Makaron spaghetti	150 g	3 x Porcja
Mąka pszenna, typ 500	120 g	10 x łyżka
Ekspandowane ziarno amarantusa	9 g	3 x łyżka
NAPOJE		
Sok jabłkowy	750 g	3 x Szklanka
Sok pomarańczowy	250 g	1 x Szklanka
Woda	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	3 g	0.5 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	9 g	3 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x Łodyga
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Namedsport Total Energy Hydra Gel	100 g	2 x Sztuka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	90 g	6 x łyżeczka
Namedsport Isonam Energy	90 g	3 x Porcja
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	500 g	2 x Szklanka
Jogurt naturalny (pitny)	290 g	1 x Opakowanie
Skyr waniliowy	150 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser, parmezan	24 g	3 x łyżka
Olimp Whey Protein Complex	10 g	0.3 x Porcja
OWOCE I WARZYWA		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Maliny, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
Papryka czerwona	100 g	0.7 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcz W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Wiśnie bez pestek, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Roszponka	40 g	2 x Garść
Jagody goji (suszone)	32 g	4 x łyżka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Papryczka ostra (chili)	5 g	0.2 x Sztuka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywnia



Dięte odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com

