

PRZYKŁADOWY PLAN ŻYWIENIOWY

trening rano na czczo

dietetyk
sportowy
.online

Poniedziałek

Rozjazd Z1 60'

ŚNIADANIE 08:00

K:963.4 / B:26.2 / T:21.5 / WP:158.0 / F:9.9 / WW:15.9

RYŻ Z OWOCAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, o obniżonej zawartości laktozy - 350 g (1.4 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Ryż basmati - 100 g (6.7 x łyżka)

Rodzynki, suszone - 45 g (3 x łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Ryż ugotuj na mleku.
2. Banana pokrój w plastry.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:484.6 / B:31.6 / T:12.4 / WP:58.4 / F:6.0 / WW:5.8

BAGIETKA Z MOZZARELLĄ I SZYNKĄ WŁOSKĄ

Mozzarella Light - 75 g (1.5 x Porcja)

Bagietki francuskie - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Bagietkę przekrój na pół, ułóż na niej plastry mozzarelli i pomidora.
2. Całość zapiecz.
3. Na gotowej zapiekance ułóż rukolę, szynkę i przypraw świeżo zmielonym pieprzem.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:817.1 / B:53.0 / T:18.1 / WP:103.6 / F:19.3 / WW:10.3

PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Szklanka)

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)

Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g (6.7 x łyżka)

Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Kaszę ugotuj na międko.
2. Mięso podduś na patelni, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.
4. Gotową potrawę polej oliwą.

PRZEKĄSKA 17:00

K:248.5 / B:1.8 / T:0.7 / WP:56.4 / F:5.2 / WW:5.6

WINOGRONA

Winogrona - 350 g (5 x Garść)

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

K:698.0 / B:35.5 / T:34.8 / WP:53.2 / F:10.1 / WW:5.5

SALATKA Z JAJKIEM I BATATEM

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)

Orzechy arachidowe - 30 g (2 x łyżka)

Roszonka - 20 g (1 x Garść)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Kiełki lucerny - 8 g (1 x łyżka)

Tahini - 6 g (1 x łyżeczka)

1. Batata ugotuj..
2. Jajko ugotuj na twardo.
3. Ugotowanego batata i paprykę pokrój w kostkę.
4. Na talerzu ułóż roszonkę i warzywa.
5. Sałatkę posyp orzeszkami oraz kiełkami
6. Połącz składniki sosu (jogurt+tahini+miód+ulubione przyprawy) i skrop nim sałatkę.

SUMA K: 3211.6 B: 148.1 T: 87.5 WP: 429.6 F: 50.5 WW: 43.1

Lista zakupów

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

PIECZYWO

Bagietki francuskie 70 g 0.5 x Sztuka

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek 10 g 1 x Łyżka

INNE

Miód pszczeli 12 g 0.5 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza jęczmienna, pęczak 100 g 6.7 x Łyżka

Ryż basmati 100 g 6.7 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon 5 g 1 x Łyżeczka

Pieprz czarny mielony 1 g 1 x Szczypota

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z udźca indyka, bez skóry 150 g 1.5 x Kawatek

Szynka parmeńska (Prosciutto) 30 g 2 x Plaster

ORZECHY I ZIARNA

Orzechy arachidowe 30 g 2 x Łyżka

Orzechy nerkowca (bez soli) 30 g 2 x Łyżka

Tahini 6 g 1 x Łyżeczka

NABIAŁ

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, o obniżonej zawartości laktozy 350 g 1.4 x Szklanka

Jaja kurze całe 168 g 3 x Sztuka

Mozzarella Light 75 g 1.5 x Porcja

Jogurt naturalny 40 g 2 x Łyżka

OWOCE I WARZYWA

Winogrona 350 g 5 x Garść

Bataty 200 g 1 x Sztuka

Groszek zielony, mrożony 150 g 1 x Szklanka

Jabłko 150 g 1 x Sztuka

Banan 120 g 1 x Sztuka

Pomidor 60 g 0.5 x Sztuka

Rodzynki, suszone 45 g 3 x Łyżka

Suszone pomidory 42 g 6 x Sztuka


Papryka czerwona 40 g 0.3 x Sztuka

Rukola 40 g 2 x Garść

Roszpinka 20 g 1 x Garść

Kiełki lucerny 8 g 1 x Łyżka

LEGENDA

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

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

Instytutu Żywności i Żywienia



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

