

PRZYKŁADOWY PLAN ŻYWIENIOWY

trening po południu

dietetyk
sportowy
.online

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:685.8 / B:39.0 / T:34.0 / WP:53.0 / F:14.1 / WW:5.4

SZAKSZUKA Z GRAHAMKĄ

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

1. Rozgrzej oliwę i zeszklij na niej posiekaną w kostkę cebulę i czosnek.
2. Do cebuli dodaj pomidory - smaż wszystko przez chwilę aż odparuje nadmiar wody.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Na pomidory wybij jajka i smaż aż zetnie się białko.
5. Gotową potrawę oprósz świeżą bazylią lub szczypiorkiem i świeżo zmielonym pieprzem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:529.0 / B:19.8 / T:25.3 / WP:47.8 / F:12.1 / WW:4.8

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ

Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Mozzarella Mini (Lovilio, Lidl) - 63 g (0.5 x Opakowanie)
Mix sałat fit&easy: (Lidl, Biedronka) - 60 g (1 x Porcja)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Pomidorki, ogórka, cebulkę pokrój.
2. Warzywa wymieszaj z serem i oliwą.
3. Sałatkę zjedz z pieczywem.

OBIAD 13:00

K:766.3 / B:45.6 / T:25.6 / WP:80.3 / F:3.4 / WW:7.8

KREMOWE RISOTTO Z KURCZAKIEM WĘDZONYM I SZPINAKIEM

Filet z kurczaka (wędzony) - 150 g (1.5 x Kawatek)
Szpinak, mrożony - 100 g (1 x Garść)
Ryż basmati - 100 g (6.7 x łyżka)
Serek do smarowania z czosnkiem (Łaciaty) - 50 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Ryż ugotuj. Szpinak rozmroź w miseczce.
2. Na patelni z oliwą podsmaż szpinak i czosnek przeciśnięty przez praskę
3. Składniki sosu wymieszaj z serem do smarowania, dodaj kilka łyżek wody, by powstał kremowy sos. Ugotuj ryż. Rozdrobnij mięso i wrzuć na chwilę na suchą patelnię, by go podgrzać.
4. Sos wymieszaj z ryżem. Danie udekoruj kurczakiem.

PRZEKĄSKA 16:00

K:188.1 / B:2.6 / T:1.5 / WP:40.8 / F:1.4 / WW:4.1

WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)
Wafle ryżowe musli - 30 g (3 x Sztuka)

1. Wafle posmaruj dżemem

W TRAKCIE TRENINGU 17:00

K:295.8 / B:1.2 / T:0.4 / WP:71.0 / F:2.0 / WW:2.6

NAMEDSPORT ISONAM ENERGY

Namedsport Isonam Energy - 60 g (2 x Porcja)

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

1. Obierz i zjedz banana.

E Tlen AeT - Aerobic Treshold: 65-70% 120'

PO TRENINGU 19:30

K:630.1 / B:26.2 / T:16.7 / WP:89.4 / F:9.2 / WW:9.1

ZIELONY KOKTAJL BANANOWY

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 350 g (1.4 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)
Olimp Whey Protein Complex - 10 g (0.3 x Porcja)

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

TORTILLA PO MEKSYKAŃSKU Z WĘDZONYM TOFU

Tortilla pełnoziarnista - 122 g (2 x Sztuka)

Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)

Ketchup - 30 g (2 x Łyżka)

Musztarda - 20 g (2 x Łyzeczka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

Sałata - 10 g (2 x Liść)

1. Ketchup i musztardę wymieszać.


2. Na tortillę wyłożyć składniki i zawinąć.

SUMA K: 3779.5 B: 166.3 T: 125.0 WP: 468.1 F: 62.3 WW: 42.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z kurczaka (wędzony)	150 g	1.5 x Kawalek
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	15 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż basmati	100 g	6.7 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	30 g	3 x Sztuka
PIECZYWO		
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	350 g	1.4 x Szklanka
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Mozzarella Mini (Lovilio, Lidl)	63 g	0.5 x Opakowanie
Serek do smarowania z czosnkiem (Łaciaty)	50 g	2 x Łyżka
Olimp Whey Protein Complex	10 g	0.3 x Porcja
INNE		
Tofu wędzone	90 g	0.5 x Opakowanie
Namedsport Isonam Energy	60 g	2 x Porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	45 g	3 x Łyżeczka
Kecup	30 g	2 x Łyżka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszeki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Banan	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Szpinak, mrożony	100 g	1 x Garść
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	80 g	4 x Łyżka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Mix sałat fit&easy; (Lidl, Biedronka)	60 g	1 x Porcja
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Oliwki czarne	15 g	1 x Łyżka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Sałata	10 g	2 x Liść

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



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

