

PRZYKŁADOWY PLAN ŻYWIENIOWY

trening wieczorem

dietetyk
sportowy
.online

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:619.0 / B:36.5 / T:34.0 / WP:37.9 / F:7.0 / WW:3.8

JAJKO SADZONE NA GRAHAMCE Z HUMMUSEM

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Jajka wybij na beztłuszczową patelnię, dopraw według uznania i posyp na górze szcypiorkiem. Przykryj patelnię i "smaż" jajka na małym ogniu do momentu, aż białko całkowicie się zetnie, a żółtko pozostanie półpłynne.
2. Grahamki rozdziel na pół, połówki posmaruj hummusem.
3. Każdą z nich oprósz szcypiorkiem i wyłóż jajko.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:763.8 / B:31.9 / T:47.5 / WP:48.4 / F:11.3 / WW:4.9

SAŁATKA Z FETA, SUSZONYMI POMIDORAMI, RUKOLĄ I SŁONECZNIKIEM

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawatek)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Suszone pomidory - 35 g (5 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

1. Warzywa i ser pokrój.
2. Słonecznik podpraż na patelni.
3. Oliwę wymieszaj z musztardą i ulubionymi przyprawami.
4. Wymieszaj wszystkie składniki i polej dressingiem.
5. Zjedz sałatkę z pieczywem.

OBIAD 13:00

K:811.2 / B:47.3 / T:27.6 / WP:81.3 / F:15.2 / WW:8.1

SZYBKIE SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 120 g (2.4 x Porcja)
Łosoś, wędzony - 120 g (4 x Kawatek)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Makaron ugotować. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić.
2. Łososia pokroić w kosteczkę.
3. Makaron odcedzić zostawiając niewielką ilość wody. Wymieszać ją z serem i odstawić.
4. Do garnka wlać oliwę. Dodać pokrojonego łososia, dusić przez minutkę mieszając i dodać pomidora.
5. Dodać odcedzony makaron i wodę z dodatkiem sera, zagotować, odstawić.

PODWIECZOREK 17:00

K:632.9 / B:29.9 / T:12.7 / WP:90.2 / F:7.1 / WW:9.2

SAŁATKA RYŻOWA CURRY Z KURCZAKIEM

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ryż basmati - 100 g (6.7 x Łyżka)
Ogórek zielony (długi) - 50 g (0.3 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Curry - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

1. Ryż ugotuj z dodatkiem curry.
2. Mięso przypraw i usmaż na patelni grillowej.
3. Warzywa pokrój i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

PRZEKĄSKA 19:30

K:116.4 / B:1.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

1. Obierz i zjedz banana.

W TRAKCIE TRENINGU 20:00

K:305.0 / B:1.4 / T:1.8 / WP:68.2 / F:1.8 / WW:0.0

NAMEDSPORT ISONAM ENERGY

Namedsport Isonam Energy - 60 g (2 x Porcja)

NAMEDSPORT TOTAL ENERGY FRUIT BAR

Namedsport Total Energy Fruit bar - 35 g (1 x Sztuka)

PO TRENINGU 20:30

K:529.2 / B:22.0 / T:9.9 / WP:84.4 / F:7.3 / WW:8.4

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Olimp Whey Protein Complex - 10 g (0.3 x Porcja)


1. Składniki zblendować

SUMA K: 3777.5 B: 170.2 T: 133.9 WP: 436.6 F: 51.7 WW: 37.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	40 g	4 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	120 g	4 x Kawalek
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
PIECZYWO		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	3 g	3 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	120 g	2.4 x Porcja
Ryż basmati	100 g	6.7 x Łyżka
Płatki owsiane	20 g	2 x Łyżka
INNE		
Namedsport Isonam Energy	60 g	2 x Porcja
Hummus klasyczny	40 g	4 x Łyzeczka
Namedsport Total Energy Fruit bar	35 g	1 x Sztuka
Musztarda	10 g	1 x Łyzeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	250 g	12.5 x Łyżka
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawalek
Serek naturalny do smarowania	50 g	2 x Łyżka
Olimp Whey Protein Complex	10 g	0.3 x Porcja
OWOCE I WARZYWA		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Ogórek zielony (długi)	50 g	0.3 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Rukola	40 g	2 x Garść
Suszone pomidory	35 g	5 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyzeczka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Szcypiorek	5 g	1 x Łyzeczka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik 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



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

