

Przykładowy plan na dzień ładowania węglowodanami

dietetyk
sportowy
online

ŚNIADANIE 07:00

RYŻANKA Z KIWII

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 100 g (10 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem nasion lnu.
2. Zmiksuj całość na gładką masę.
3. Udekoruj ryżankę pokrojonym kiwi,

II ŚNIADANIE 10:00

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Ryż basmati - 60 g (4 x łyżka)
Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
Rodzynki, suszone - 45 g (3 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Ryż ugotuj.
2. Jabłko obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

OBIAD 13:00

NEAPOLITAŃSKIE SPAGHETTI Z KULKAMI MOZZARELLI

Makaron spaghetti - 150 g (3 x Porcja)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella (kulki) - 35 g (5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

1. Makaron ugotuj.
2. Na oliwie podsmaż czosnek i cebulę.
3. Dodaj passatę pomidorową, dopraw do smaku.
4. Wymieszaj z makaronem.
5. Udekoruj pomidorkami i mozzarellą.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 16:00

KOKTAJL Z MANGO I BORÓWKAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 30 g (3 x łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

1. Płatki zalej wrzątkiem i zostaw na 5 min.
2. Zmiksuj całość na gładką masę.

PRZEKĄSKA II 18:00

ŻELKI

Żelki - 100 g (25 x Sztuka)

BUDYŃ NA ŁADOWANIE

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, o obniżonej zawartości laktozy - 500 g (2 x Szklanka)
Budyń w proszku - 40 g (5 x łyżka)
Cukier - 20 g (2 x łyżka)
Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)

1. Przygotuj budyń zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Podawaj polany syropem klonowym.

KOLACJA 20:00

PAELLA Z KREWETKAMI

Ryż biały (paraboiled) - 100 g (6.7 x łyżka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Krewetki tygrysie - 60 g (5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 45 g (0.3 x Szklanka)
Marchew - 23 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
Przyprawa "Jarzynka" - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Papryczka ostra (chili) - 1 g (0 x Sztuka)
Szafran - 1 g (1 x łyżeczka)

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

1. Krewetki obrać i wyciąć przewód pokarmowy. (można kupić oprawione).
2. Warzywa pokroić: cebulę w piórka, czosnek drobno, marchew w talarki, paprykę w kostkę.
3. Na oliwie podsmażyć cebulę, po chwili dodać krewetki. Nieprzerwanie mieszać. Następnie, po ok. 2 minutach dorzucić pozostałe warzywa, przyprawy i ryż. Podsmażyć jeszcze przez moment.
4. Zalać wodą/opcjonalnie wywarem warzywnym (może być kostka rosółowa).
5. Dusić pod przykryciem, aż ryż i warzywa będą gotowe.
6. Na talerzu posypać parmezanem.