Dieta z ograniczoną ilością błonnika

dietetyk sportowy .online

ŚNIADANIE 07:00 — **K:470.8 / B:15.7 / T:5.3 / WP:87.4 / F:4.2 / WW:8.8**

KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU Z DUSZONYM JABŁKIEM
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza kukurydziana - 75 g (5 x Łyżka)

1. Jabłko pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłym jabłkiem.

PRZEKĄSKA 10:00 — **K:470.4 / B:12.8 / T:7.6 / WP:85.0 / F:4.5 / WW:8.6**

SMOOTHIE Z BANANÓW
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

BISZKOPTY
Biszkopty - 30 g (6 x Sztuka)

OBIAD 13:00 — **K:514.3 / B:34.5 / T:5.0 / WP:80.3 / F:4.5 / WW:7.9**

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Kawałek)
Ryż biały - 200 g (13.3 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.
4. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

PRZEKĄSKA III 18:00 — **K:451.5 / B:4.5 / T:0.0 / WP:108.5 / F:0.0 / WW:10.8**

ŻELKI
Żelki - 150 g (37.5 x Sztuka)

KOLACJA 20:00 — **K:514.3 / B:34.5 / T:5.0 / WP:80.3 / F:4.5 / WW:7.9**

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 2421.3 B: 102.0 T: 22.9 WP: 441.5 F: 17.7 WW: 44.0

dietetyk sportowy .online

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawałek
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
INNE		
Żelki	150 g	37.5 x Sztuka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Jogurt naturalny	200 g	10 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż biały	200 g	13.3 x Łyżka
Kasza kukurydziana	75 g	5 x Łyżka
Biszkopty	30 g	6 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Banan	240 g	2 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka