

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

Przykładowy jadłospis, 2200 kcal

Dietetyk, Trener
personalny:

Trener Mariusz Mróz

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kanapki z wędliną	Butka "szkolna"	Kanapki z wędliną	KANAPKI Z SZYNKĄ I HUMMUSEM	Butka "szkolna"	Jajecznica na szynce z chlebem żytnim	Kanapki z awokado i jajkami
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Shake Snickers	Koktajl bananowo - orzechowy	Koktajl proteinowy z owocami	Shake Snickers	Koktajl czekoladowo-bananowy	Serek wiejski z bananem	Skyr z owocami, dżemem, orzechami i cheeriosami
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Pierś z kurczaka z warzywami i ryżem	Makaron ryżowy stir-fry z kurczakiem i nerkowcami	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	SPAGHETTI W SOSIE POMIDOROWYM	Łosoś grillowany z pesto i brązowym ryżem z suszonymi pomidorami	Makaron z indykiem	Chili con carne z ryżem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Pierś z kurczaka z warzywami i ryżem	Makaron ryżowy stir-fry z kurczakiem i nerkowcami	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	SPAGHETTI W SOSIE POMIDOROWYM	Łosoś grillowany z pesto i brązowym ryżem z suszonymi pomidorami	Makaron z indykiem	Chili con carne z ryżem
K: 2273.4 / B: 151.2 T: 84.0 / WP: 215.8 F: 39.1 / WW: 21.8	K: 2243.5 / B: 158.7 T: 81.1 / WP: 214.2 F: 27.6 / WW: 21.8	K: 2258.2 / B: 138.7 T: 73.3 / WP: 246.4 F: 42.3 / WW: 24.8	K: 2209.4 / B: 167.1 T: 76.7 / WP: 202.2 F: 31.1 / WW: 20.3	K: 2199.3 / B: 130.9 T: 92.3 / WP: 198.7 F: 29.4 / WW: 20.0	K: 2203.3 / B: 157.4 T: 90.5 / WP: 172.0 F: 28.5 / WW: 17.3	K: 2223.1 / B: 155.7 T: 76.4 / WP: 205.0 F: 43.0 / WW: 20.0



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:565.4 / B:36.8 / T:21.0 / WP:53.2 / F:9.2 / WW:5.2

KANAPKI Z WĘDLINĄ

Pomidor - 200 g (1.7 x Sztuka)
Szynka z indyka - 150 g (10 x Plasterek)
Ogórek - 100 g (2.5 x Sztuka)
Bułki grahamki - 90 g (1.4 x Sztuka)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

1. Pokrój pomidora, posiekaj szczypiorek.
2. Pieczywo posmaruj masłem, ułóż na nim składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:718.0 / B:41.0 / T:27.4 / WP:79.0 / F:7.5 / WW:8.0

SHAKE SNICKERS

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 40 g (1.3 x Miarka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 40 g (2.7 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 7 g (1.2 x Kostka)

1. Wszystko zmiksować na koktajl.
2. Ozdobić startą czekoladą.

OBIAD 15:00

K:495.0 / B:36.7 / T:17.8 / WP:41.8 / F:11.2 / WW:4.3

PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Warzywa na patelnię z brokułami - 300 g (3 x Porcja)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Sok pomidorowy - 260 g (1 x Szklanka)
Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)



1. Pierś uduś na oliwie, dodaj warzywa.
2. To samo zrób z indykiem.
3. Dodaj sok pomidorowy.
4. Przypraw do smaku.
5. Zjedz danie z ugotowanym ryżem.

KOLACJA 20:00

K:495.0 / B:36.7 / T:17.8 / WP:41.8 / F:11.2 / WW:4.3

PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2273.4 B: 151.2 T: 84.0 WP: 215.8 F: 39.1 WW: 21.8



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:511.8 / B:30.0 / T:22.2 / WP:42.9 / F:9.2 / WW:4.4

BUŁKA "SZKOLNA"

Polędwica z piersi kurczaka - 100 g (6.7 x Plaster)
Bułka pełnoziarnista - 90 g (1.1 x Sztuka)
Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyzeczka)
Kielki brokuła - 8 g (1 x Łyżka)

Z podanych składników złożyć kanapkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:560.9 / B:41.7 / T:14.3 / WP:65.1 / F:6.8 / WW:6.6

KOKTAJL BANANOWO - ORZECHOWY

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 50 g (1.7 x Miarka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 15:00

K:585.4 / B:43.5 / T:22.3 / WP:53.1 / F:5.8 / WW:5.4

MAKARON RYŻOWY STIR-FRY Z KURCZAKIEM I NERKOWCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Makaron ryżowy - 100 g (2.5 x Porcja)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Sos sojowy ciemny - 20 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Olej sezamowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)



1. Pierś z kurczaka umyj, osusz i pokrój w paski.
2. Marynuj przez 15 minut w tymże sosie sojowym, startym imbirze i przeciśniętym przez praskę czosnku.
3. Oczyszcz i pokrój w słupki wszystkie warzywa.
4. Na mocno rozgrzanym oleju smaż mięso około 2 minuty.
5. Dodaj warzywa i smaż przez 4-5 minut (powinny zostać chrupiące i jędrne).
6. Dołóż na patelnię makaron ugotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
7. Dopraw pozostałym sosem sojowym, olejem sezamowym, chilli oraz pieprzem i zamieszaj.
8. Gotowe danie posyp posiekanymi nerkowcami i szczypiorkiem.

KOLACJA 20:00

K:585.4 / B:43.5 / T:22.3 / WP:53.1 / F:5.8 / WW:5.4

MAKARON RYŻOWY STIR-FRY Z KURCZAKIEM I NERKOWCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2243.5 B: 158.7 T: 81.1 WP: 214.2 F: 27.6 WW: 21.8



ŚNIADANIE 07:00

K:441.1 / B:27.6 / T:12.1 / WP:51.4 / F:8.9 / WW:5.1

KANAPKI Z WĘDLINĄ

Papryka czerwona - 120 g (0.9 x Sztuka)
Szynka z indyka - 100 g (6.7 x Plasterek)
Bułki grahamki - 90 g (1.4 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

1. Pokrój paprykę i ogórka, posiekaj szczypiorek.
2. Pieczywo posmaruj masłem, ułóż na nim składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:510.3 / B:28.9 / T:23.4 / WP:46.8 / F:9.2 / WW:4.7

KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 30 g (1 x Miarka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

1. Przetóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

OBIAD 15:00

K:653.4 / B:41.1 / T:18.9 / WP:74.1 / F:12.1 / WW:7.5

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 500 g (5 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Ryż basmati - 100 g (6.7 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 20 g (3.3 x Łyżka)
Cukier - 20 g (2 x Łyżka)
Bazyli (suszona) - 8 g (2 x Łyżeczka)
Kurkuma - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 4 g (1.3 x Łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



1. Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oleju.
2. Dodaj pokrojony w paski filet. Dopraw solą, pieprzem, oregano, suszoną bazylią, kurkumą i cynamonem.
3. Dodaj pokrojony w kostkę ananas oraz pomidory z puszki.
4. Dodaj cukier oraz sok z cytryny i gotuj aż sos zgęstnieje.
5. Podawaj z ugotowanym ryżem.

KOLACJA 20:00

K:653.4 / B:41.1 / T:18.9 / WP:74.1 / F:12.1 / WW:7.5

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2258.2 B: 138.7 T: 73.3 WP: 246.4 F: 42.3 WW: 24.8



Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:549.4 / B:26.8 / T:19.8 / WP:58.8 / F:12.5 / WW:5.9

KANAPKI Z SZYNKĄ I HUMMUSEM

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.6 x Sztuka)
Bułki grahamki - 90 g (1.4 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)

1. Pieczywo posmarować hummusem.
2. Ułożyć resztę składników.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:559.4 / B:32.9 / T:26.1 / WP:51.8 / F:5.4 / WW:5.2

SHAKE SNICKERS

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 40 g (2.7 x Łyżka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 30 g (1 x Miarka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Sól biała - 1.1 g (1.1 x Szczypta)

1. Wszystko zmiksować na koktajl.
2. Ozdobić startą czekoladą.

OBIAD 15:00

K:550.3 / B:53.7 / T:15.4 / WP:45.8 / F:6.6 / WW:4.6

SPAGHETTI W SOSIE POMIDOROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Mielony fileć z piersi kurczaka (bez skóry) - 300 g (3 x Porcja)
Makaron spaghetti - 100 g (2 x Porcja)
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 70 g (4.7 x Plaster)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)



1. Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Podsmażyć cebulę i czosnek z mięsem na oliwie.
3. Po kilku minutach dodać pomidory, poddusić, przyprawić.
4. Podać z makaronem.
5. Całość posypać mozzarellą.

KOLACJA 20:00

K:550.3 / B:53.7 / T:15.4 / WP:45.8 / F:6.6 / WW:4.6

SPAGHETTI W SOSIE POMIDOROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2209.4 B: 167.1 T: 76.7 WP: 202.2 F: 31.1 WW: 20.3



Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:515.4 / B:30.2 / T:22.3 / WP:43.5 / F:9.5 / WW:4.4

BUŁKA "SZKOLNA"

Polędwica z piersi kurczaka - 100 g (6.7 x Plasterek)
Bułka pełnoziarnista - 90 g (1.1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyzeczka)
Kielki brokuła - 8 g (1 x Łyżka)

Z podanych składników złożyć kanapkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:560.9 / B:28.1 / T:15.4 / WP:76.4 / F:6.5 / WW:7.8

KOKTAJL CZEKOLADOWO-BANANOWY

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 30 g (1 x Miarka)
Czekolada gorzka - 25 g (4.2 x Kostka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)

1. Wszystko zmiksować na koktajl.
2. Ozdobić startą czekoladą.

OBIAD 15:00

K:561.5 / B:36.3 / T:27.3 / WP:39.4 / F:6.7 / WW:3.9

ŁOSOŚ GRILLOWANY Z PESTO I BRĄZOWYM RYŻEM Z SUSZONYMI POMIDORAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Łosoś, świeży - 300 g (3 x Kawalek)
Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 10 g (1.7 x Łyżka)



1. Rybę posmaruj pesto, a cukinię pokrój na plastry.
2. Grilluj rybę i cukinię na patelni grillowej lub grillu elektrycznym po około 3 - 4 minuty z każdej strony.
3. Ugotuj ryż, posiekaj suszone pomidory i wymieszaj z ugotowanym ryżem.
4. Gotowego łososa możesz skropić sokiem z cytryny. Podawaj go z rukolą, grillowaną cukinią i ryżem.

KOLACJA 20:00

K:561.5 / B:36.3 / T:27.3 / WP:39.4 / F:6.7 / WW:3.9

ŁOSOŚ GRILLOWANY Z PESTO I BRĄZOWYM RYŻEM Z SUSZONYMI POMIDORAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2199.3 B: 130.9 T: 92.3 WP: 198.7 F: 29.4 WW: 20.0



Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:679.1 / B:45.6 / T:32.7 / WP:45.5 / F:10.0 / WW:4.7

JAJECZNICA NA SZYNCE Z CHLEBEM ŻYTNIM

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Papryka czerwona - 120 g (0.9 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Szynka z piersi kurczaka - 50 g (3.3 x Plasterek)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Podsmaż szynkę na odrobinie masła, następnie dodaj jajka i usmaż.
3. Pokrój paprykę.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i papryką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:423.0 / B:27.0 / T:17.8 / WP:36.1 / F:2.7 / WW:3.6

SEREK WIEJSKI Z BANANEM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.3 x Łyżka)

OBIAD 15:00

K:550.6 / B:42.4 / T:20.0 / WP:45.2 / F:7.9 / WW:4.5

MAKARON Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Polędwiczka z indyka (surowa) - 300 g (3 x Kawalek)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 160 g (8 x Łyżka)
Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1.4 x Szklanka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 90 g (6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)



1. Podsmaż czosnek na oliwę.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę polędwiczkę z indyka
3. Jak się podsmaży, dodaj pokrojone pomidory suszone, duś.
4. Wymieszaj z jogurtem i dopraw wg. uznania. Podawaj z makaronem.

KOLACJA 20:00

K:550.6 / B:42.4 / T:20.0 / WP:45.2 / F:7.9 / WW:4.5

MAKARON Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2203.3 B: 157.4 T: 90.5 WP: 172.0 F: 28.5 WW: 17.3



Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:588.0 / B:31.3 / T:28.7 / WP:46.0 / F:9.8 / WW:4.7

KANAPKI Z AWOKADO I JAJKAMI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb graham - 90 g (3 x Kromka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Jajka ugotuj na twardo lub miękko
2. Awokado rozgnieć widelcem, wymieszaj z natką pietruszki, szczyptą soli i sokiem z cytryny.
3. Przygotowaną pastę posmaruj pieczywo.
4. Podaj z pokrojonym pomidorem i jajkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:445.5 / B:35.2 / T:14.9 / WP:37.0 / F:11.6 / WW:2.9

SKYR Z OWOCAMI, DŻEMEM, ORZECHAMI I CHEERIOSAMI

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x łyżka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g (1.3 x łyżeczka)
Płatki cheerios owsiane - 20 g (0.7 x Porcja)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 15 g (0.5 x Miarka)

1. Skyr wymieszaj razem z odżywką i dodaj resztę składników.

OBIAD 15:00

K:594.8 / B:44.6 / T:16.4 / WP:61.0 / F:10.8 / WW:6.2

CHILI CON CARNE Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 200 g (10 x łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Ryż biały - 100 g (6.7 x łyżka)
Papryka czerwona - 100 g (0.7 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 40 g (2.7 x łyżka)
Olej rzepakowy - 25 g (2.5 x łyżka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0.2 x łyżeczka)



1. Posiekaj czosnek, drobno pokrój cebulę.
2. Na głębokiej patelni rozgrzej olej i zacznij podsmażać mięso pokrojone w paski i przyprawione. Dodaj na patelnię czosnek i cebulę. Podsmażaj mieszając aż cebula zacznie się szkląć.
3. Fasolę i kukurydzę odsącz z zalewy i przepłucz na sitku. Dodaj ją na patelnię razem z puszką pomidorów, solą i ostrą papryką w proszku.
4. Paprykę pokrój w kostkę i dodaj do reszty składników.
5. Duś wszystko pod przykryciem przez około 10 minut.
6. Podaj z ugotowanym ryżem, możesz też posypać natką pietruszki albo kolendry.

KOLACJA 20:00

K:594.8 / B:44.6 / T:16.4 / WP:61.0 / F:10.8 / WW:6.2

CHILI CON CARNE Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2223.1 B: 155.7 T: 76.4 WP: 205.0 F: 43.0 WW: 20.0



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	300 g	3 x Kawałek
NAPoje		
Napój migdałowy	1200 g	4.8 x Szklanka
Sok pomidorowy	260 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	33 g	5.5 x Łyżka
ORZECHE I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	150 g	10 x Łyżka
Orzechy włoskie	60 g	4 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	40 g	4 x Łyżka
PIECZYWO		
Butki grahamki	270 g	4.1 x Sztuka
Butka pełnoziarnista	180 g	2.3 x Sztuka
Chleb graham	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	80 g	16 x Łyzeczka
Oliwa z oliwek	70 g	7 x Łyżka
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
Olej sezamowy	6 g	1 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	160 g	8 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	70 g	4.7 x Plaster
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	900 g	9 x Kawałek
Mielony fileć z piersi kurczaka (bez skóry)	300 g	3 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Pośrednica z indyka (surowa)	300 g	3 x Kawałek
Szynka z indyka	250 g	16.7 x Plaster
Pośrednica z piersi kurczaka	200 g	13.3 x Plaster
Szynka z piersi kurczaka	110 g	7.3 x Plaster
INNE		
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC)	195 g	6.5 x Miarka
Hummus klasyczny	60 g	6 x Łyzeczka
Czekolada gorzka	38 g	6.3 x Kostka
Sos sojowy ciemny	30 g	3 x Łyżka
Cukier	20 g	2 x Łyżka
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	20 g	1.3 x Łyzeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż brązowy	200 g	13.3 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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron pełnoziarnisty	100 g	1.4 x Szklanka
Makaron ryżowy	100 g	2.5 x Porcja
Makaron spaghetti	100 g	2 x Porcja
Ryż basmati	100 g	6.7 x Łyżka
Ryż biały	100 g	6.7 x Łyżka
Płatki cheerios owsiane	20 g	0.7 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazyli (suszona)	8 g	2 x Łyzeczka
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyzeczka
Sól biała	5.1 g	5.1 x Szczypta
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Cynamon	2 g	0.4 x Łyzeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	0.2 x Łyzeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszek (krojone)	1100 g	11 x Porcja
Banan	1080 g	9 x Sztuka
Papryka czerwona	620 g	4.4 x Sztuka
Cebula	350 g	3.5 x Sztuka
Pomidor	320 g	2.7 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	300 g	3 x Porcja
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	200 g	10 x Łyżka
Cukinia	180 g	0.6 x Sztuka
Maliny	180 g	3 x Garść
Ananas	160 g	2 x Plaster
Ogórek	140 g	3.5 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	140 g	7 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	120 g	8 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	100 g	0.6 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Por	70 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	40 g	2.7 x Łyżka
Rukola	40 g	2 x Garść
Czosnek	35 g	7 x Ząbek
Szczypiorek	30 g	6 x Łyzeczka
Kiełki brokuła	16 g	2 x Łyżka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyzeczka
Imbir	5 g	1 x Plaster

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



Trener Mariusz Mróz

