

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 Łyzeczka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

1. Pokrój pomidora, posiekaj szcypiorek.
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

