

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

przykładowy na redukcję masy ciała 1800
kcal

Dietetyk Krzysztof Kustra

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek
ŚNIADANIE 08:00
Grzanki z guacamole i fososiem by KK
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Koktajl VIT cynamon by KK Jabłko
OBIAD 14:00
Tortilla razowa z kurczakiem by KK
PODWIECZOREK 16:30
Wafle ryżowe z miodem i gruszką
KOLACJA 18:30
Caprese z twarogiem wędzonym by KK

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

GRZANKI Z GUACAMOLE I ŁOSOSIEM BY KK

Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Awokado - 65 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawatek)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 0.2 g (0.2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Awokado rozgnieć widelcem, dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Na chleb wyłóż pastę z awokado, łososia oraz pokrojone drobno oliwki i pomidorki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL VIT CYNAMON BY KK

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce dokładnie umyj.
 2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.
- Zamiast cynamonu można użyć 4 plasterki świeżego imbiru.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

TORTILLA RAZOWA Z KURCZAKIEM BY KK

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Filet z kurczaka (wędzony) - 100 g (1 x Kawatek)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortilla podgrzać w piekarniku lub na patelni (nie za długo aby nie straciła elastyczności).
2. Na środku rozsmarować chrzan tarty.
3. Ułożyć poszarpaną kapustę, pokrojony w plastry filet, ogórek, pomidor i cebulę.
4. Zwinąć w tortille - rollo.

PODWIECZOREK 16:30

WAFLE RYŻOWE Z MIODEM I GRUSZKĄ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 48 g (2 x Łyżka)
Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle ryżowe posmaruj masłem i miodem.
2. Zjedz z gruszką.

KOLACJA 18:30

CAPRESE Z TWAROGIEM WĘDZONYM BY KK

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
twaróg wędzony - 100 g (1 x Plaster)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrojone w plasterki pomidory ułożyć na talerzu.
2. Polać oliwą z oliwek i posypać serem twarogowym wędzonym.
3. Przyprawić bazylią, solą i pieprzem.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Kawalek
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z kurczaka (wędzony)	100 g	1 x Kawalek
INNE		
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
PIECZYWO		
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	120 g	6 x łyżka
twaróg wędzony	100 g	1 x Plaster
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
Waflę ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	10 g	1 x łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	2 g	0.4 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	1.2 g	1.2 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kapusta pekińska	150 g	3 x Liść
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Awokado	65 g	0.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Oliwki czarne	15 g	1 x łyżka
Chrzan tarty	10 g	2 x łyżeczka
Bazylija (świeża)	5 g	5 x Listek

LEGENDA

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 Żywnienia

