

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

**Nazwa:**

**JADŁOSPIS NA ZWIĘKSZENIE ENERGII**

**Dietetyk:**

**Natalia Janik**

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 07:00</b>						
Proste jajka z patelni						
<b>KAWA 08:00</b>						
Kawa, napar bez cukru						
<b>LUNCH 10:30</b>						
Koktajl zielony Kanapka z fosiem i awokado						
<b>OBIAD 12:30</b>						
Łosoś grillowany z fasolką i kaszą Pasek gorzkiej czekolady						
<b>KOLACJA 19:00</b>						
Salatka z kaszą, brokułami i sosem orzechowym						
<b>K: 2239.0 / B: 113.0 T: 97.6 / WP: 209.5 F: 46.7 / WW: 21.2</b>	<b>K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0</b>	<b>K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0</b>	<b>K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0</b>	<b>K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0</b>	<b>K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0</b>	<b>K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0</b>

## KOMENTARZ

Poniżej przedstawiam 10 wskazówek na to, jak zwiększyć zapasy energii:

1. Wzbogacaj swoją dietę w produkty bogate w witaminy B12, żelazo, magnez i witaminę D. Dobre źródła tych składników znajdziesz w liście zakupów (na dole planu).
2. Spożywaj wystarczającą ilość białka, aby pomóc w regeneracji mięśni i utrzymaniu zdrowych poziomów energii.
3. Pij dużo wody, aby uniknąć odwodnienia, które może prowadzić do uczucia zmęczenia.
4. Unikaj spożywania jedzenia, które jest bogate w cukier i tłuszcze nasycone.
5. Ogranicz spożywanie alkoholu, ponieważ może on prowadzić do zmniejszenia jakości snu/regeneracji.
6. Rób przerwy w pracy, aby uniknąć nadmiernego stresu i zmniejszyć ryzyko wyczerpania.
7. Regularnie ćwicz, ponieważ regularna aktywność fizyczna może pomóc w poprawie poziomu energii.
8. Staraj się spać przynajmniej 7-8 godzin dziennie, aby zapewnić organizmowi odpowiedni odpoczynek i regenerację.
9. Znajdź czas na relaks i odpoczynek, aby zmniejszyć poziom stresu i poprawić jakość snu.
10. Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, aby pomóc Ci w doborze odpowiedniej diety i suplementów diety, które mogą pomóc Ci w poprawie poziomu energii i zmniejszeniu uczucia zmęczenia.

+ Dbaj o relacje z innymi, czasem wystarczy pogadać z kimś bliskim, żeby poczuć więcej powera :)

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:00

K:496.7 / B:26.8 / T:27.4 / WP:31.8 / F:7.7 / WW:3.3

#### PROSTE JAJKA Z PATELNI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę.
2. Czosnek pokrój w plastry a następnie podsmaż przez około minutę.
3. Dodaj szpinak, pomidorki i smaź przez krótką chwilę.
4. Wydrąż dziurki i wbij jajka, przykryj patelnię pokrywką i smaź przez 3-4 minuty (do ścięcia białek).
5. Na górę dodaj parmezan oraz przyprawy.
6. Zjedz z kromką chleba.

Kofeina - Kofeina zawarta w kawie pomoże Ci zwiększyć zapas energii, pamiętaj jednak aby nie łączyć jej z jedzeniem. Zachowaj godzinny odstęp pomiędzy kawą, a jedzeniem.

### KAWA 08:00

K:5.0 / B:0.5 / T:0.0 / WP:0.8 / F:0.0 / WW:0.0

#### KAWA, NAPAR BEZ CUKRU

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Kasza - Ugotuj od razu dodatkową porcją kaszy na kolację.

### LUNCH 10:30

K:689.7 / B:25.2 / T:30.5 / WP:69.4 / F:17.7 / WW:7.0

#### KOKTAJL ZIELONY

Woda - 250 g (1 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 75 g (3 x Garść)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Szpinak opłucz i odetnij twarde końcówki.
2. Zmiksuj wszystkie składniki za pomocą blendera.

#### KANAPKA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawalek)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Dojrzałe awokado rozgniatamy za pomocą widelca, a następnie przyprawiamy solą, pieprzem, ewentualnie limonką.
2. Pastę nałóż na chleb. Dodaj rukolę, łososia i przekrojone w pół pomidorki koktajlowe. Całość posyp mielonym pieprzem.

**OBIAD 12:30****K:650.4 / B:42.3 / T:28.8 / WP:51.3 / F:10.2 / WW:5.1****ŁOSOŚ GRILLOWANY Z FASOLKĄ I KASZĄ**

Fasola szparagowa - 180 g (2 x Garść)

Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Kawalek)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny oraz posyp ulubionymi przyprawami.

2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty (lub upiecz w piekarniku przez 15 minut).

3. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

4. Fasolkę zblanszuj lub podgotuj do miękkości.

**PASEK GORZKIEJ CZEKOLADY**

Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Ułam jeden pasek gorzkiej czekolady i zjedz na deser.

**KOLACJA 19:00****K:397.2 / B:18.2 / T:10.9 / WP:56.2 / F:11.1 / WW:5.8****SALAATKA Z KASZĄ, BROKUŁAMI I SOSEM ORZECHEWYM**

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)

Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)

Sos sojowy jasny - 20 g (2 x łyżka)

Masto orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. W naczyniu wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy i wodę.

2. Kaszę i brokuły ugotuj.

3. Paprykę pokrój w paski.


4. Na spód naczynia wysyp kaszę, następnie dodaj warzywa i sos, dokładnie wszystko wymieszaj.

**SUMA K: 2239.0 B: 113.0 T: 97.6 WP: 209.5 F: 46.7 WW: 21.2**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	10 g	1 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser, parmezan	16 g	2 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Kawatek
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Kawatek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	52 g	4 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	52 g	4 x łyżka
<b>INNE</b>		
Sos sojowy jasny	20 g	2 x łyżka
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
<b>NAPOJE</b>		
Woda	300 g	1.2 x Szklanka
Kawa, napar bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Fasola szparagowa	180 g	2 x Garść
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Banan	120 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Rukola	20 g	1 x Garść
Czosnek	5 g	1 x Ząbek

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
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 Żywnia 