

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

10 okno żywieniowe 1700 kcal 3 posiłki

Dietetyk kliniczny Julia Nowak

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek

ŚNIADANIE 13:00

Koktajl brzoskwiniowy z płatkami owsianymi

OBIAD 17:00

Pierś z kurczaka zapiekana pod porami z ryżem

KOLACJA 21:00

2 składane kanapki z wędzonym łososiem i roszką

Wtorek

ŚNIADANIE 13:00

Koktajl brzoskwiniowy z płatkami owsianymi

OBIAD 17:00

Pierś z kurczaka zapiekana pod porami z ryżem

KOLACJA 21:00

2 składane kanapki z wędzonym łososiem i roszką

Środa

ŚNIADANIE 13:00

Białkowo-kakaowa owsianka z gruszką

OBIAD 17:00

Sałotka z kaszy pęczak, kurczaka i awokado

KOLACJA 21:00

Jajka na miękko z kanapkami z szynką i szczypiorkiem

Czwartek

ŚNIADANIE 13:00

Białkowo-kakaowa owsianka z gruszką

OBIAD 17:00

Sałotka z kaszy pęczak, kurczaka i awokado

KOLACJA 21:00

Jajka na miękko z kanapkami z szynką i szczypiorkiem

Piątek

ŚNIADANIE 13:00

Białkowo-kakaowa owsianka z gruszką

OBIAD 17:00

Sałotka z kaszy pęczak, kurczaka i awokado

KOLACJA 21:00

Jajka na miękko z kanapkami z szynką i szczypiorkiem

Sobota

ŚNIADANIE 13:00

Czekoladowy omlet z brzoskwinią

OBIAD 17:00

Hiszpańskie risotto z indykiem

KOLACJA 21:00

Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym

Niedziela

ŚNIADANIE 13:00

Czekoladowy omlet z brzoskwinią

OBIAD 17:00

Hiszpańskie risotto z indykiem

KOLACJA 21:00

Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym



KOMENTARZ

-> ZASADY IF:

GODZINY SPOŻYWANIA POSIŁKÓW:

Istotne jest, by zjeść zaplanowane posiłki w oknie 8miodgodzinnym, czyli pierwszy posiłek rozpoczyna okno fazy jedzenia, a ostatni je zamyka, drugi posiłek w ciągu dnia należy spożyć mniej więcej w połowie okna, ale może to być zarówno po 3 jak i po 5 godzinach od pierwszego posiłku

W razie potrzeby, okno żywieniowe można rozpocząć wcześniej lub później, np godzinę przed planowanym codziennym śniadaniem w przypadku głodu lub godzinę-dwie poplanowanym czasie w przypadku nieodczuwania głodu, jednak faza postna nie może trwać dłużej niż 20 godzin, a faza jedzenia nie może być krótsza niż 7 i dłuższa niż 10 godzin

FAZA POSTNA:

W czasie trwania postu nie spożywaj żadnych pokarmów, nawet tych określonych jako zero kcal. Pij wodę, kawę (czarną) najlepiej ze szklanką wody, zioła, herbaty (bez cukru). Możesz pić wodę gazowaną, wodę z owocami (nie smakową sklepową)

FAZA JEDZENIA:

Posiłki możesz dowolnie wymieniać kolejnością, jednak pamiętaj by posiłek przedreningowy nie był największym posiłkiem z planu (chyba, że tak wynika z ułożonego dnia) W razie zjedzenia czegoś innego niż w planie zapisz sobie odstęstwa.

TRENING:

Trenuj półtorej godziny po posiłku, albo przed samym posiłkiem, staraj się trening zmieścić w oknie żywieniowym lub tuż przed jego rozpoczęciem. Możesz spróbować treningu po ostatnim posiłku jednak uwaga na spadek energii, zmęczenie lub głód, które mogą wtedy wystąpić

"Gorsze" DNI lub WYJŚCIA z rodziną/znajomymi/etc.

Jeśli czujesz mocną (nie do odparcia) potrzebę zjedzenia czegoś po zamknięciu okna, bo czujesz głód fizyczny (narastające uczucie głodu, burczenie w brzuchu), wybieraj produkty białkowe (1 kanapka z jajkiem, np. sadzonym i ogórek kiszony, serek wiejski z pomidorkami koktajlowymi i kromką pieczywa) - ten dzień nie będzie IFem, ale nie o to chodzi, by męczyć psychikę, adaptacja do IF może trwać nawet 6 tygodni, ale nawet po pełnej adaptacji organizmowi może się "odwidzieć" taki sposób odżywiania i trzeba słuchać sygnałów od ciała

Jeśli wypadnie Ci wyjście z rodziną, znajomymi poza oknem żywieniowym i wiesz o tym wcześniej, to spróbuj przesunąć okno danego dnia o te kilka godzin *byłoby faza postna nie trwała dłużej niż 20 godzin) albo po prostu tego dnia zrezygnuj z IF - jeśli takich dni będzie 1-2 na dwa tygodnie IF powinien dalej wciąż mieć pozytywny wpływ na zdrowie

OBJAWY DO ZGŁASZANIA DIETETYKOWI:

Nadmierny głód lub ZANIKNIĘCIE ODCZUWANIA GŁODU, zanik apetytu, jadłowstręt, bóle brzucha, wzdęcia, gazy, biegunki, zaparcia, wymioty, zgaga, odbijanie, zaburzenia snu, zmęczenie, senność, zjazdy energetyczne, osłabienie, wszystko co wyda Ci się niepokojące

WODA:

Woda jest NIEZBĘDNA dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i prawidłowego zdrowienia/redukcji/budowania tkanki mięśniowej dlatego KONIECZNIE pilnuj, by pić:

- szklankę po przebudzeniu
- szklankę przed snem
- szklankę przed pracą
- szklankę po pracy

Najlepiej pij 125 ml wody co 30-45 minut :) polecam przypomnienia w telefonie, karteczki na ścianach, aplikacje do śledzenia nawodnienia, kolorowe butelki, wodę ze wdrojonymi owocami, ziołami, wodę gazowaną - cokolwiek co pomoże Ci pić wody więcej.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 13:00

KOKTAJL BRZOSKWINIOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI
Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 175 g (0.7 x Szklanka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i odstawić, aby nasiąkły. Do pojemnika blendera wrzucić brzoskwinie, mleko z płatkami, migdały, pokruszony twaróg i miód. Całość zblendować na gładką masę.



PIERŚ Z KURCZAKA ZAPIEKANA POD PORAMI Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Por - 280 g (2 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x łyżeczka)

Bazyliia (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Ryż basmati - 120 g (8 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Pierś z kurczaka delikatnie rozbij, dopraw. Włóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pokrój pora, ser oraz pomidory w plastry.
3. Na kurczaku połóż por, ser i na wierzch pomidory.
4. Piecz pod przykryciem około 35 minut w temp. ok. 180 st. C.
5. Zjedz z ugotowanym ryżem.

KOLACJA 21:00

2 SKŁADANE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I ROSZPONKĄ

Pomidory koktajlowe - 180 g (9 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 120 g (4 x Kawalek)

Serek typu "Fromage", naturalny - 40 g (4 x łyżeczka)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Roszponka - 40 g (2 x Garść)

1. Chleb posmaruj serem.
2. Na serek wyłóż opłukaną roszponkę
3. Na kanapce połóż plasterki łososia, złóż dwie połówki i zjedz kanapki z pomidorkami.



Wtorek

ŚNIADANIE 13:00

KOKTAJL BRZOSKWINIOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 175 g (0.7 x Szklanka)
Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)

Płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i odstawić, aby nasiąkły. Do pojemnika blendera wrzucić brzoskwinie, mleko z płatkami, migdały, pokruszony twaróg i miód. Całość zblendować na gładką masę.

OBIAD 17:00

PIERŚ Z KURCZAKA ZAPIEKANA POD PORAMI Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

KOLACJA 21:00

2 SKŁADANE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I ROSZPONKĄ

Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Serek typu "Fromage", naturalny - 40 g (4 x łyżeczka)
Łosoś, wędzony - 120 g (4 x Kawąłek)
Pomidory koktajlowe - 180 g (9 x Sztuka)

1. Chleb posmaruj serkiem.
2. Na serek wyłóż optukaną roszponkę
3. Na kanapce połóż plasterki łososia, złóż dwie połówki i zjedz kanapki z pomidorkami.



Środa

ŚNIADANIE 13:00

BIĄŁKOWO-KAKAOWA OWSIANKA Z GRUSZKĄ

Odżywka białkowa (WPC) - 35 g (1 x Miarka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)

Płatki połączyć z jogurtem, kakao, białkiem i cynamonem - można odstawić do nasiąknięcia. Dodać pokrojoną gruszkę

OBIAD 17:00

SALATKA Z KASZY PĘCZAK, KURCZAKA I AWOKADO

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 52 g (3.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Uduś indyka bez tłuszczu na parze.
3. Wszystkie składniki pokrój i wymieszaj z kaszą.
4. Dopraw ulubionymi przyprawami

KOLACJA 21:00

JAJKA NA MIĘKKO Z KANAPKAMI Z SZYNKĄ I SZCZUPIORKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ogórki, kiszane - 180 g (3 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Jajka ugotuj na miękko, zjedz ze szczypiorkiem z kanapkami z szynką i sałatką z ogórków, cebuli i pomidorków doprawioną oliwą, solą i pieprzem.



ŚNIADANIE 13:00

BIĄŁKOWO-KAKAOWA OWSIANKA Z GRUSZKĄ

Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Odżywka białkowa (WPC) - 35 g (1 x Miarka)

Płatki połączyć z jogurtem, kakao, białkiem i cynamonem - można odstawić do nasiąknięcia. Dodać pokrojoną gruszkę

OBIAD 17:00

SALATKA Z KASZY PĘCZAK, KURCZAKA I AWOKADO

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Kasza jęczmienna, pęczak - 52 g (3.5 x łyżka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Uduś indyka bez tłuszczu na parze.
3. Wszystkie składniki pokrój i wymieszaj z kaszą.
4. Dopraw ulubionymi przyprawami

KOLACJA 21:00

JAJKA NA MIĘKKO Z KANAPKAMI Z SZYNKĄ I SZCZYPIONIEM

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórki, kiszane - 180 g (3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Jajka ugotuj na miękko, zjedz ze szczypiorkiem z kanapkami z szynką i sałatką z ogórków, cebuli i pomidorków doprawioną oliwą, solą i pieprzem.



Piątek

ŚNIADANIE 13:00

BIĄŁKOWO-KAKAOWA OWSIANKA Z GRUSZKĄ

Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Odżywka białkowa (WPC) - 35 g (1 x Miarka)

Płatki połączyć z jogurtem, kakao, białkiem i cynamonem - można odstawić do nasiąknięcia. Dodać pokrojoną gruszkę

OBIAD 17:00

SALATKA Z KASZY PĘCZAK, KURCZAKA I AWOKADO

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Kasza jęczmienna, pęczak - 52 g (3.5 x łyżka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Uduś indyka bez tłuszczu na parze.
3. Wszystkie składniki pokrój i wymieszaj z kaszą.
4. Dopraw ulubionymi przyprawami

KOLACJA 21:00

JAJKA NA MIĘKKO Z KANAPKAMI Z SZYNKĄ I SZCZYPIONIEM

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórki, kiszane - 180 g (3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Jajka ugotuj na miękko, zjedz ze szczypiorkiem z kanapkami z szynką i sałatką z ogórków, cebuli i pomidorków doprawioną oliwą, solą i pieprzem.



Sobota

ŚNIADANIE 13:00

CZEKOLADOWY OMLET Z BRZOSKWINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)

Kakao 16%, proszek - 40 g (4 x łyżka)

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)



1. Pokrój czekoladę na małe kawałki.
2. Rozbij jajka z kakao.
3. Smażąc omeleta posyp go kawałkami czekolady.
4. Pokrój banana i brzoskwinie, nałóż na usmażonego omeleta.

OBIAD 17:00

HISZPAŃSKIE RISOTTO Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 96 g (6 x łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Szafran - 1 g (1 x łyżeczka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ryż brązowy - 120 g (8 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)



Szafran można pominąć.

Cebulę wraz z czosnkiem obrać. Papryki pokroić w paski długości 3-4 cm. Pomidora sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Posypać je solą i pieprzem. Rozgrzać olej w głębokiej patelni lub garnku, dodać czosnek, cebulę i indyka. Smażyć, aż mięso się przyrumieni. Dodać papryki i pomidory. Wsypać ryż, zalać całość bulionem i dusić pod przykryciem, aż ryż będzie miękki (w razie potrzeby, wlać wodę, by potrawa się nie przypaliła). Pod koniec dodać groszek i szafran. Gotowe danie przełożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny.

KOLACJA 21:00

KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

Butki grahamki - 80 g (1.2 x Sztuka)

Mix sałat - 24 g (1 x Garść)

Szynka z indyka - 90 g (6 x Plasterek)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Mix sałat - 48 g (2 x Garść)

Ogórki, kiszone - 180 g (3 x Sztuka)

Ciabattę przekroić na pół, połówki posmarować oliwą. Na połówki położyć sałatę. Układamy sałatę, szynkę, pokrojonego ogórka. Kanapkę poprawiamy wg uznania i składamy obie połówki



Niedziela

ŚNIADANIE 13:00

CZEKOLADOWY OMLET Z BRZOSKWINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 17:00

HISZPAŃSKIE RISOTTO Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 21:00

KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

Ogórki, kiszane - 180 g (3 x Sztuka)

Mix sałat - 48 g (2 x Garść)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Szynka z indyka - 90 g (6 x Plasterek)

Mix sałat - 24 g (1 x Garść)

Butki grahamki - 80 g (1.2 x Sztuka)


Ciabattę przekroić na pół, połówki posmarować oliwą. Na połówki położyć sałatę. Układamy sałatę, szynkę, pokrojonego ogórka. Kanapkę doprawiamy wg uznania i składamy obie połówki



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	350 g	2.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Brzoskwinia	510 g	6 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	96 g	6 x Łyżka
Gruszka	390 g	3 x Sztuka
Mix sałat	144 g	6 x Garść
Ogórki, kiszone	900 g	15 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	660 g	33 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Roszonka	80 g	4 x Garść
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	90 g	6 x Sztuka
Szcypiorek	45 g	9 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Jogurt naturalny	540 g	27 x Łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	350 g	1.4 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	60 g	4 x Kawalek
Serek typu "Fromage", naturalny	80 g	8 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Cynamon	15 g	3 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1.5 g	0.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Szafran	1 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	8 g	8 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	156 g	10.4 x Łyżka
Płatki owsiane	210 g	21 x Łyżka
Ryż basmati	120 g	8 x Łyżka
Ryż brązowy	120 g	8 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Czekolada gorzka	24 g	4 x Kostka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Odżywka białkowa (WPC)	105 g	3 x Miarka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	900 g	9 x Kawalek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Szynka z indyka	360 g	24 x Plasterek

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	20 g	2 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	55 g	5.5 x Łyżka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
PIECZYWO		
Butki grahamki	160 g	2.5 x Sztuka
Chleb żytni razowy	510 g	17 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	240 g	8 x Kawalek
NAPOJE		
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywności



Julia Nowak

