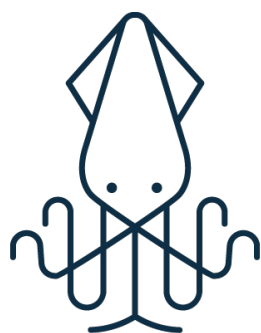


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

Przykładowy jadłospis

Dietetyk sportowy wojciech zep

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Czekoladowy omlęt paleo Sok jabłko-burak	Jogurt naturalny z owocami Kanaпка z kurczakiem Sok jabłko-burak	Czekoladowa owsianka Sok jabłko-burak	Owsianka z bananem i masłem orzechowym Sok jabłko-burak	Sok jabłko-burak Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Sok jabłko-burak Owsianka z borówkami	Jajka sadzone na chlebie z jarmużem
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Koktajl proteinowy z owocami	Koktajl proteinowy z owocami	Koktajl proteinowy z owocami Banan	Koktajl owsiany	IsoCarb lub inna odżywka węglowodanowa	Suszone morele Waffle ryżowe z masłem orzechowym i miodem	Zielony sok z gruszką
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Surówka z kapusty kiszonej Łosoś z pieczonymi burakami	Makaron z indykiem z pastą paprykowo-pomidorową	Surówka z tartej marchewki Grillowana pierś z kurczaka z warzywną komosą	Makaron w kremowym sosie pieczarkowym curry	Spaghetti pomidorowe na 2 porcje	Izotoniczny sok pomarańczowy Spaghetti pomidorowe na 2 porcje	Frytki ziemniaczane pieczone Indyk z warzywami na patelnię
PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	
Czerwone odżywcze smoothie	Koktajl kokosowo-bananowy	Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella	Jogurt z kiwi	Suszone morele	Suszone morele Banan z miodem	
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałátka z granatem i serem feta	Bruschetta Indyk z warzywami na patelnię	Tajski burger Frytki z batatów	Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem	Makaron z pesto	Pizza z patelni Sok z czarnej porzeczki	"Ryż" z kalafiora z mięsem mielonym
				PRZEKĄSKA 22:00	PRZEKĄSKA 22:00	PRZEKĄSKA 22:00
				Ryż na mleku z malinami	Koktajl bananowy	Pomidorowy twarożek
K: 2646.6 / B: 136.7 T: 115.6 / WP: 240.3 F: 50.2 / WW: 24.2	K: 2600.4 / B: 151.0 T: 96.5 / WP: 250.9 F: 60.5 / WW: 25.1	K: 2909.6 / B: 154.9 T: 93.4 / WP: 335.5 F: 46.8 / WW: 33.5	K: 2644.4 / B: 132.6 T: 85.5 / WP: 315.1 F: 47.3 / WW: 31.5	K: 3374.8 / B: 103.4 T: 69.8 / WP: 561.3 F: 51.6 / WW: 56.1	K: 3601.7 / B: 152.3 T: 77.2 / WP: 552.2 F: 53.1 / WW: 55.5	K: 2402.4 / B: 160.1 T: 81.3 / WP: 223.1 F: 64.2 / WW: 22.6

# Poniedziałek

Trening 10.30 - Sok z buraka i jabłek - buraki mają świetne działanie dla zdrowia, a zwłaszcza dla sportowców, warto jest je pić codziennie!

## ŚNIADANIE 08:00

K:845.6 / B:30.2 / T:45.0 / WP:74.8 / F:9.6 / WW:7.5

### CZEKOLADOWY OMLET PALEO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój czekoladę na małe kawałki.

2. Rozbij jajka z kakao.

3. Smażąc omeleta posyp go kawałkami czekolady.

4. Pokrój banana i nałóż na usmażonego omeleta.

### SOK JABŁKO-BURAK

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

Kakao - Do śniadania możesz wykorzystać kakao [www.prozis.com/2WzQ](http://www.prozis.com/2WzQ) Kakao w badaniach na zwierzętach wykazuje działanie poprawiające adaptację do obciążeń treningowych!

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:230.1 / B:31.6 / T:2.8 / WP:17.2 / F:5.9 / WW:1.7

### KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Maliny - 60 g (1 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)

Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)

Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przetóż wszystkie składniki do blendera.

2. Zmiksuj wszystko razem.

3. Możesz dolać wodę żeby uzyskać najlepszą dla Ciebie konsystencję.

Suplementacja - Przed treningiem: 1. Beta-alanina [www.prozis.com/2Wsz](http://www.prozis.com/2Wsz) Po treningu: 1. Izolat białka [www.prozis.com/2Wmb](http://www.prozis.com/2Wmb) Posiłek po treningu II śniadanie do 45'

## OBIAD 13:30

K:796.6 / B:41.3 / T:25.5 / WP:92.4 / F:16.1 / WW:9.2

### SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.

2. Zetrzyj marchew.

3. Pokrój pietruszkę na drobno.

4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

### ŁOSOŚ Z PIECZONYMI BURAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g (6.67 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Łosoś, świeży - 130 g (1.3 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Piecz ok 30 minut w temp. 180 stopni.

2. Buraki zawiń w folię aluminiową skrop sokiem z cytryny, dopraw ziołami i piecz w piekarniku ok. 40' na 180 stopni.

3. Kaszę ugotuj na miękko.

4. Podawaj z surówką.

**PODWIECZOREK 16:30****K:228.6 / B:4.5 / T:5.2 / WP:35.3 / F:10.6 / WW:3.6****CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE**

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)  
Woda mineralna niegazowana - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 6 minut  
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

Suplementacja - 1. Omega 3 2. Multiwitamina [www.prozis.com/2Wm0](http://www.prozis.com/2Wm0) 3. Kreatyna [www.prozis.com/2Wsh](http://www.prozis.com/2Wsh) Suplementacja do kolacji - codziennie ta sama + dodatkowa suplementacja  
Na wszystkie produkty możesz otrzymać zniżkę 10% zamawiając na stronie [www.prozis.com](http://www.prozis.com) lub ze zniżką 15% bezpośrednio na adres: [biuro@zywieniemistrzow.pl](mailto:biuro@zywieniemistrzow.pl)

**KOLACJA 20:00****K:545.7 / B:29.2 / T:37.1 / WP:20.7 / F:8.0 / WW:2.1****SALATKA Z GRANATEM I SEREM FETA**

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Granat - 100 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Ser typu "Feta" - 130 g (2.6 x Porcja)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Pokrój ser i pomidorki.  
2. Miskę wypełnij szpinakiem, dołóż ser, pomidorki.  
3. Upraż pestki dyni na patelni, posyp sałatkę.  
4. Posyp granatem.  
5. Skrop olejem i dopraw.

**SUMA K: 2646.6 B: 136.7 T: 115.6 WP: 240.3 F: 50.2 WW: 24.2**

## Wtorek

**Trening 10.30 -****ŚNIADANIE 08:00****K:719.2 / B:36.8 / T:23.9 / WP:79.8 / F:17.7 / WW:8.0****JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI**

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Wymieszaj składniki razem.

**KANAPKA Z KURCZAKIEM**

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Filet z kurczaka (wędzony) - 90 g (0.9 x Porcja)  
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Chleb posmaruj masłem, połóż sałatę i kurczaka.

**SOK JABŁKO-BURAK**

Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00****K:383.7 / B:37.4 / T:18.1 / WP:17.3 / F:3.4 / WW:1.7****KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI**

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.  
2. Zmiksuj wszystko razem.

Sól! - Pamiętaj, że sól w normalnych warunkach jest niezdrowa, po prostu jest jej za dużo w jedzeniu. Jednak jeśli codziennie tracisz elektrolity wraz z potem to może się okazać że musisz dostarczyć jej więcej niż inni! W 1 litrze potu jest około 1,5-2 gramów soli! Możesz skorzystać z soli [www.prozis.com/2WBc](http://www.prozis.com/2WBc)

#### OBIAD 13:30

K:753.0 / B:38.8 / T:25.1 / WP:82.2 / F:19.0 / WW:8.3

##### MAKARON Z INDYKIEM Z PASTĄ PAPRYKOWO-POMIDOROWĄ

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)  
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 100 g (2 x Porcja)  
Polędwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Porcja)  
Curry - 3 g (3 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Pasta:

1. Pokrój paprykę, upiecz w piekarniku i zdejmij skórkę.
2. Pokrój wcześniej namoczone przez kilka godzin pomidory.
3. Zmiksuj w blenderze paprykę, pomidory, olej, czosnek przecięnięty przez praskę.
4. Pastę przypraw do smaku.

Właściwa potrawa:

1. Ugotuj makaron i mięso w przyprawie curry.
2. Pokrój mięso w kostkę.
3. Wymieszaj makaron z pastą i mięsem.
4. Udekoruj bazylią.

#### PODWIECZOREK 16:30

K:190.3 / B:1.4 / T:6.2 / WP:30.5 / F:3.3 / WW:3.0

##### KOKTAJL KOKOSOWO-BANANOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Mleko kokosowe bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

#### KOLACJA 20:00

K:554.1 / B:36.6 / T:23.1 / WP:41.1 / F:17.2 / WW:4.2

##### BRUSCHETTA

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb natrzyj przecięniętym przez praskę czosnkiem, skrop olejem.
2. Nałóż plasterki pomidora.
3. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.

##### INDYK Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Warzywa na patelnię z brokułami - 250 g (2.5 x Porcja)  
Polędwiczka z indyka (surowa) - 130 g (1.3 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwiczkę z indyka lekko rozbij, posmaruj częścią oliwy i dopraw. Upiecz w piekarniku w folii.
2. Przygotuj na pozostałym tłuszczu warzywa na patelnię.
3. Pomidora pokrój w ósemki i zjedz razem z mięsem i warzywami.

SUMA K: 2600.4 B: 151.0 T: 96.5 WP: 250.9 F: 60.5 WW: 25.1

## Środa

Trening 10.30 i 18.00 - Jeśli tego dnia masz tylko 1 trening - zmierz podwieczorek na owoc i będzie OK!

## ŚNIADANIE 08:00

K:810.7 / B:23.3 / T:19.6 / WP:127.9 / F:14.1 / WW:12.7

### CZEKOLADOWA OWSIANKA

Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podgrzej płatki owsiane z mlekiem, miodem i kakao.
2. Pokrój pomarańczę w drobne cząstki.
3. Posyp pokruszoną czekoladą.

### SOK JABŁKO-BURAK

Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:486.7 / B:29.4 / T:11.6 / WP:64.3 / F:5.3 / WW:6.5

### KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Masto orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.67 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

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

### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

## OBIAD 13:30

K:754.4 / B:40.1 / T:32.2 / WP:69.2 / F:14.2 / WW:7.0

### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 70 g (0.47 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji  
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 75 g (5.36 x Łyżka)  
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Komosę ugotuj.
2. Marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i ugrilluj lub upraż na patelni z niewielką ilością oleju.

## PODWIECZOREK 16:30

K:311.7 / B:22.6 / T:10.0 / WP:31.1 / F:3.5 / WW:3.1

### TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z SEREM MOZZARELLA

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)  
Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x Kromka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach ułóż szpinak, szynkę, pomidor i ser.
3. Posyp do smaku oregano.

Suplementacja dodatkowa: - Do kolacji 1. Magnez - [www.prozis.com/2WB1](http://www.prozis.com/2WB1) 2. Elektrolity - [www.prozis.com/2WBp](http://www.prozis.com/2WBp) 3. Kurkuma - [www.prozis.com/2WzW](http://www.prozis.com/2WzW)

## TAJSKI BURGER (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Bazylią (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Imbir - 10 g (2 x Plaster)

Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mielone mięso włożyć do miski, dodać starty na drobnej tarce imbir oraz rozdrobnione w melakserze lub drobno posiekane: chili bez pestek, czosnek, cebulę, kolendrę i bazylię.

2. Dolej łyżkę oliwy z oliwek, dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie sosem rybnym.

Dokładnie wymieszać. Zwilżając dłonie zimną wodą uformować 6 kotletów o grubości 2 cm.

3. Grillować przez 8 minut na średnim ogniu na jednej stronie, przewrócić na drugą stronę i grillować przez 5 minut.

## FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 4 z 4 porcji

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)

Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.

2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.

3. Wytóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

SUMA K: 2909.6 B: 154.9 T: 93.4 WP: 335.5 F: 46.8 WW: 33.5

## Czwartek

Trening 10.30 -

## ŚNIADANIE 08:00

K:613.4 / B:19.5 / T:15.4 / WP:92.1 / F:14.1 / WW:9.1

## OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.

2. Przełóż do miseczki, wkrój owoc, posyp cynamonem.

## SOK JABŁKO-BURAK

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:385.2 / B:31.7 / T:3.6 / WP:55.7 / F:2.7 / WW:5.6

## KOKTAJL OWSIANY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Odżywka białkowa - izolat - 28 g (0.93 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

## MAKARON W KREMOWYM SOSIE PIECZARKOWYM CURRY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Bazylija (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Makaron spaghetti - 100 g (2 x Porcja)

Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x łyżka)

Curry - 5 g (5 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron. Mięso pokrój w kostkę i podsmaż.
2. Pokrój drobno cebulkę, przeciśnij czosnek przez praskę. Podsmaż na oleju.
3. Pokrój pieczarki i dodaj do cebuli i czosnku. Duś przez kilka minut.
4. Dodaj mleczko kokosowe i mięso. Dopraw potrawę.
5. Wymieszaj z makaronem i udekoruj bazylią.

## PODWIECZOREK 16:30

K:233.4 / B:9.6 / T:8.0 / WP:27.2 / F:5.9 / WW:2.7

## JOGURT Z KIWI

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x łyżka)

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój kiwi.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

## KOLACJA 20:00

K:657.7 / B:31.3 / T:31.5 / WP:55.9 / F:14.1 / WW:5.6

## KASZA GRYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.67 x łyżeczka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.85 x łyżka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.
2. Buraki upiecz w piekarniku.
3. Wymieszaj ugotowanego i pokrojonego buraka z kaszą, suszonymi pomidorami i pokrojoną w kostkę fetą. Skrop olejem. Dodaj szczypiorek i pietruszkę oraz ulubione przyprawy.

SUMA K: 2644.4 B: 132.6 T: 85.5 WP: 315.1 F: 47.3 WW: 31.5

## Piątek

Trening 10.30 - Faza ładowania węglowodanów do meczu - więcej węgli, mniej białka

## ŚNIADANIE 08:00

K:716.2 / B:20.9 / T:19.0 / WP:107.3 / F:15.7 / WW:10.6

## SOK JABŁKO-BURAK

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

## OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem - opcjonalnie!



**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00****K:555.0 / B:0.2 / T:0.0 / WP:137.6 / F:0.0 / WW:13.8****ISOCARB LUB INNA ODŻYWKA WĘGLOWODANOWA**

Woda - 750 g (3 x Szklanka)

Odżywka węglowodanowa - 150 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Rozcieńcz sok wodą 1:1.

**OBIAD 13:30****K:854.3 / B:46.6 / T:16.9 / WP:126.1 / F:14.6 / WW:12.6****SPAGHETTI POMIDOROWE NA 2 PORCJE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 2 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Makaron spaghetti - 150 g (3 x Porcja)

Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugouj makaron

2. Pokrój cebulę i podsmaż na oleju. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso.

3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.

4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.

5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę. Pamiętaj, że to potrawa przewiduje 2 porcje.

**PODWIECZOREK 16:30****K:192.6 / B:3.5 / T:0.8 / WP:39.6 / F:6.6 / WW:4.0****SUSZONE MORELE**

Morele, suszone - 64 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz morele jako przekąskę.

**KOLACJA 20:00****K:726.5 / B:21.2 / T:29.6 / WP:89.8 / F:9.5 / WW:9.0****MAKARON Z PESTO**

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Makaron spaghetti - 100 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron.

2. Pokrój pomidorki i suszone pomidory.

3. Dodaj do makaronu pesto, pokrojone pomidory i przeciśnięty czosnek, wymieszaj składniki razem.

3. Upraż nasiona słonecznika na patelni i posyp danie.

Zamiast wieczornej przekąski - Zamiast wieczornej przekąski możesz przygotować sobie 1,5 l butelkę wody z węglowodanami. Do butelki wsyp ok. 75-100 g węglowodanów i pij przez cały dzień.

**PRZEKĄSKA 22:00****K:330.1 / B:11.0 / T:3.5 / WP:61.0 / F:5.2 / WW:6.1****RYŻ NA MLEKU Z MALINAMI**

Maliny - 60 g (1 x Garść)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Ryż biały - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

2. Zjedz z malinami i miodem.

**SUMA K: 3374.8 B: 103.4 T: 69.8 WP: 561.3 F: 51.6 WW: 56.1**

## Sobota

Mecz 18.00 - Są dwa typy reakcji na stres, jedni wolą i mogą jeść przed meczem, a drudzy mają problem z jedzeniem. Plan jest przygotowany dla tych co "wolą jeść"

**ŚNIADANIE 08:00****K:601.2 / B:12.0 / T:15.6 / WP:96.2 / F:13.2 / WW:9.5****SOK JABŁKO-BURAK**

Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok ze składników w sokowirówce/ wyciskarce.

**OWSIANKA Z BORÓWKAMI**

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)  
Płatki owsiane - 65 g (6.5 x łyżka)  
Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku kokosowym, pod koniec gotowania dodaj siemię lniane.  
2. Dodaj miodu i wymieszaj, a na koniec posyp borówkami.

Nawodnienie - Pamiętaj o piciu na dwa dni przed meczem - poziom nawodnienia można sprawdzić dzięki kolorowi moczu - jeśli pomarańczowy - za mało - jeśli sama woda - za dużo pijesz! Pamiętaj że możesz być też przewodniący. Idealny kolor to "słomkowy"/ jasny żółty. Dzielne zapotrzebowanie na wodę przy 75 kg to ok. 2,3 l

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00****K:527.8 / B:11.8 / T:17.2 / WP:78.0 / F:8.8 / WW:7.8****SUSZONE MORELE**

Morele, suszone - 64 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz morele jako przekąskę.

**WAFLE RYŻOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM I MIODEM**

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)  
Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)  
Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wafle posmaruj masłem orzechowym.

**OBIAD 13:30****K:930.8 / B:41.6 / T:16.6 / WP:150.6 / F:15.1 / WW:15.1****IZOTONICZNY SOK POMARAŃCZOWY**

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)  
Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sok rozcieńcz z wodą 1:1.

**SPAGHETTI POMIDOROWE NA 2 PORCJE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 2 z 2 porcji  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)  
Makaron spaghetti - 150 g (3 x Porcja)  
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)  
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 70 g (0.7 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj makaron  
2. Pokrój cebulę i podsmaż na oleju. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso.  
3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.  
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.  
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.

**PODWIECZOREK 16:30****K:313.4 / B:3.4 / T:0.8 / WP:70.0 / F:6.2 / WW:7.0****SUSZONE MORELE**

Morele, suszone - 40 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz morele jako przekąskę.

**BANAN Z MIODEM**

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój banana i polej go miodem

Suplementacja na mecz: - 1. Kofeina - 60' przed meczem [www.prozis.com/2Wst](http://www.prozis.com/2Wst) 2. Beta-alanina - 90' przed meczem 3. Żel energetyczny - w przerwie [www.prozis.com/2Wsn](http://www.prozis.com/2Wsn) 4. Izotonik - w trakcie meczu możesz skorzystać z IsoCarb

## KOLACJA 20:00

K:801.2 / B:41.6 / T:23.4 / WP:101.5 / F:6.9 / WW:10.4

### PIZZA Z PATELNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)

Kukurydza (świeża) - 15 g (1 x łyżka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 45 g (3 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g (0.12 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)

Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)

Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wymieszaj jajko, mąkę, mleko, proszek do pieczenia, odrobinę soli.

2. Ciasto wyłóż na rozgrzaną patelnię, nasmarowaną tłuszczem. Rozsmaruj placek na patelni. Smaż z 2 stron.

3. Usmażony z 2 stron placek, posmaruj koncentratem, nałóż pozostałe dodatki.

4. Podgrzej pod przykryciem na patelni, na wolnym ogniu.

### SOK Z CZARNEJ PORZECZKI

Sok z czarnej porzeczki - 500 g (2 x Szklanka)

Suplementacja dodatkowa po meczu: - Do kolacji 1. Magnez - [www.prozis.com/2WB1](http://www.prozis.com/2WB1) 2. Elektrolity - [www.prozis.com/2WBp](http://www.prozis.com/2WBp) 3. Kurkuma - [www.prozis.com/2WzW](http://www.prozis.com/2WzW)

## PRZEKĄSKA 22:00

K:427.4 / B:41.8 / T:3.7 / WP:55.8 / F:2.9 / WW:5.6

### KOKTAJL BANANOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Odżywka białkowa - izolat - 40 g (1.33 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

2. W razie konieczności dodaj wodę.

SUMA K: 3601.7 B: 152.3 T: 77.2 WP: 552.2 F: 53.1 WW: 55.5

# Niedziela

Regeneracja - Ważne w ten dzień żeby posiłki były systematyczne i dostarczały białko oraz antyoksydanty

## ŚNIADANIE 08:00

K:631.8 / B:30.7 / T:32.8 / WP:47.1 / F:12.4 / WW:4.8

### JAJKA SADZONE NA CHLEBIE Z JARMUŻEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Jarmuż - 60 g (3 x Garść)

Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej masło i podduś jarmuż z suszonymi pomidorami.

2. Na patelnię wybij jajka i przygotuj jaja sadzone.

3. Chleb możesz wrzucić na chwilę na patelnię, następnie wyłóż jarmuż na pieczywo i na wierzch nałóż jajka sadzone.

4. Dopraw do smaku.

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:372.8 / B:9.4 / T:3.1 / WP:66.9 / F:19.1 / WW:6.5

### ZIELONY SOK Z GRUSZKĄ

Gruszka - 260 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Jarmuż - 200 g (10 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

## FRYTKI ZIEMNIACZANE PIECZONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Ziemniaki, późne - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Obierz ziemniaki.
2. Pokrój ziemniaki w słupki.
3. Upiecz ziemniaki.
4. Opcjonalnie dopraw przyprawą do ziemniaków lub innymi wg uznania.

## INDYK Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Warzywa na patelnię z brokułami - 250 g (2.5 x Porcja)

Polędwiczka z indyka (surowa) - 130 g (1.3 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwiczkę z indyka lekko rozbij, posmaruj częścią oliwy i dopraw. Upiecz w piekarniku w folii.
2. Przygotuj na pozostałym tłuszczu warzywa na patelnię.
3. Pomidora pokrój w ósemki i zjedz razem z mięsem i warzywami.

## KOLACJA 20:00

K:395.5 / B:40.5 / T:15.1 / WP:16.2 / F:11.6 / WW:1.8

## "RYŻ" Z KALAFIORA Z MIĘSEM MIELONYM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pieczone kurczaki, świeże - 100 g (5 x Sztuka)

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 130 g (1.3 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj suchy kalafior do konsystencji ryżu.
2. Na oliwie podsmaż cebulkę z mięsem mielonym i pokrojonymi pieczarkami.
4. Pokrój paprykę w kostkę.
5. Wymieszaj wszystkie składniki razem i dopraw do smaku.

## PRZEKĄSKA 22:00

K:401.1 / B:41.4 / T:18.0 / WP:16.3 / F:5.0 / WW:1.7

## POMIDOROWY TWAROŻEK

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj pomidory, rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj składniki potrawy. Całość możesz zmiksować blenderem.

---

**SUMA K: 2402.4 B: 160.1 T: 81.3 WP: 223.1 F: 64.2 WW: 22.6**

# Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	1080 g	9 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	14 g	14 x Listek
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Burak	1000 g	10 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Chrzan tarty	5 g	1 x Łyżeczka
Cytryna	160 g	2 x Sztuka
Czosnek	40 g	8 x Ząbek
Granat	100 g	1 x Sztuka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	1420 g	9.47 x Sztuka
Jarmuż	260 g	13 x Garść
Kalańior	250 g	0.5 x Sztuka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Kukurydza (świeża)	15 g	1 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Maliny	180 g	3 x Garść
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Morele, suszone	168 g	21 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	64 g	10.67 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	540 g	4.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	260 g	13 x Sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	800 g	8 x Porcja
Sałata	15 g	3 x Liść
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	225 g	15 x Sztuka
Szcypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Warzywa na patelnię z brokułami	500 g	5 x Porcja
Ziemiaki, późne	350 g	5 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	8 g	2 x Łyżeczka
Curry	8 g	8 x Szczypta
Cynamon	12 g	2.4 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Sól himalajska	5 g	5 x Szczypta
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana niepalona (biała)	50 g	3.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	100 g	6.67 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	75 g	5.36 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron spaghetti	500 g	10 x Porcja
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	100 g	2 x Porcja
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	45 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	235 g	23.5 x Łyżka
Ryż biały	50 g	3.33 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka
<b>INNE</b>		
Czekolada gorzka	48 g	8 x Kostka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	180 g	7.5 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	100 g	5 x Łyżka
Odżywka białkowa - izolat	148 g	4.93 x Porcja
Odżywka węglowodanowa	150 g	2 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x Łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x Łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny	200 g	10 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	450 g	22.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1380 g	5.52 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	230 g	4.6 x Porcja
Ser, mozzarella	105 g	7 x Porcja
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	30 g	3 x Łyżka
Masło orzechowe	105 g	7 x Łyżeczka
Siemię lniane (świeżo mielone)	35 g	7 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
<b>MIEŚO I WYROBY MIEŚNE</b>		
Filet z kurczaka (wędzony)	90 g	0.9 x Porcja
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	450 g	4.5 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220 g	2.2 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	360 g	3.6 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	75 g	5 x Plasterki
<b>NAPOJE</b>		
Mleko kokosowe bez cukru	350 g	1.4 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Sok z czarnej porzeczki	500 g	2 x Szklanka
Woda	1100 g	4.4 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	150 g	0.6 x Szklanka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	25 g	5 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	115 g	11.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	55 g	5.5 x Łyżka

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	240 g	8 x Kromka
Pieczewo tostowe, grahamowe	54 g	2 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	130 g	1.3 x Porcja

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik 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 Żywienia**

