

JADŁOSPIS DIETY SPORT TYDZIEŃ 29

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I ŚN	Owsianka białkowa z bananem i masłem orzechowym	Szakszuka z pieczarkami i papryką z chlebem żytnim	Jogurt grecki z granolą, twarożkiem i świeżymi owocami	Budyń jaglano – truskawkowy na mleku kokosowym	VEGE smalec z białej fasoli z pieczywem razowym	Czekoladowo – orzechowa gryczanka z brzoskwiniami i jogurtem	Jajecznica curry z wędzonym kurczakiem/ Chleb żytni razowy
II ŚN	Koktajl z owoców egzotycznych	Koktajl pomidorowy z chilli i bazylią	Chłodnik paprykowy z oregano	Chłodnik z awokado i limonki	Smoothie bananowo - czekoladowe	Koktajl melonowo – ogórkowy	Malinowo – bananowa miseczka smoothie z płatkami jęczmiennymi
OB.	Makaron fusilli z sosem bolognese	Indyjskie curry z mleczkiem koksowym i pulpetami / Kasza kus-kus	Śródziemnomrska paella z kurczaka z warzywami	Potrąwka z indyka z suszonymi pomidorami i marchewką/ Ryż dziki	Zapiekanka pasterska z rybą i ziemniakami/ Świeże warzywa z oliwą	Cukinia faszerowana mięsem mielonym/ Makaron pełnoziarnisty	Krem marchewkowy z czosnkiem i grzanką Polędwiczki wieprzowe w sosie koperkowym z kaszą gryczaną
KOL.	Gulasz wołowy w sosie pomidorowym / Ryż brązowy	Zupa minestrone z serem mozzarella	Kanapka z kurczakiem i gruszką	Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase	Krem szpinakowo – cukiniowy z jajkiem na twardo	Omlet grecki z serem feta i oliwkami	Lekka sałatka z chia, serem feta i arbuzem

DIETY SPORT – WARTOŚĆ ODŻYWCZA

K - kcal B - białko T - tłuszcze WP - węglowodany przyswajalne F - błonnik WW - wymienniki węglowodanowe

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1200	K: 1251.5 / B: 103.4 T: 26.2 / WP: 137.7 F: 25.5 / WW: 13.8	K: 1266.5 / B: 103.7 T: 46.9 / WP: 100.5 F: 24.9 / WW: 10.1	K: 1261.5 / B: 99.1 T: 31.7 / WP: 133.9 F: 26.1 / WW: 13.4	K: 1277.9 / B: 104.3 T: 38.3 / WP: 110.6 F: 32.2 / WW: 11.2	K: 1251.4 / B: 97.6 T: 39.8 / WP: 115.9 F: 18.7 / WW: 11.7	K: 1297.2 / B: 96.5 T: 43.4 / WP: 112.9 F: 31.0 / WW: 11.4	K: 1279.5 / B: 96.6 T: 32.4 / WP: 136.9 F: 31.3 / WW: 13.6
1500	K: 1576.8 / B: 119.0 T: 28.6 / WP: 190.6 F: 35.0 / WW: 19.1	K: 1536.7 / B: 126.8 T: 50.4 / WP: 133.3 F: 32.7 / WW: 13.4	K: 1456.4 / B: 118.3 T: 37.1 / WP: 150.2 F: 27.4 / WW: 15.0	K: 1585.7 / B: 128.2 T: 51.2 / WP: 131.4 F: 38.6 / WW: 13.2	K: 1549.8 / B: 119.5 T: 49.7 / WP: 145.0 F: 22.2 / WW: 14.7	K: 1570.3 / B: 119.7 T: 48.5 / WP: 142.1 F: 39.2 / WW: 14.3	K: 1591.0 / B: 121.1 T: 43.1 / WP: 165.5 F: 35.4 / WW: 16.4
1700	K: 1680.4 / B: 146.8 T: 31.3 / WP: 183.4 F: 33.7 / WW: 18.4	K: 1751.2 / B: 144.5 T: 57.8 / WP: 150.6 F: 36.5 / WW: 15.2	K: 1768.3 / B: 137.2 T: 41.6 / WP: 197.6 F: 32.8 / WW: 19.7	K: 1737.1 / B: 139.4 T: 52.3 / WP: 154.4 F: 40.7 / WW: 15.5	K: 1737.5 / B: 138.1 T: 51.8 / WP: 166.1 F: 27.2 / WW: 16.8	K: 1748.9 / B: 142.5 T: 51.9 / WP: 154.8 F: 41.7 / WW: 15.6	K: 1779.6 / B: 138.5 T: 49.7 / WP: 180.3 F: 38.8 / WW: 17.9
2000	K: 2002.7 / B: 161.3 T: 34.0 / WP: 238.1 F: 41.6 / WW: 23.9	K: 1994.4 / B: 166.5 T: 60.1 / WP: 181.7 F: 40.8 / WW: 18.3	K: 2069.6 / B: 157.1 T: 47.7 / WP: 234.7 F: 39.0 / WW: 23.4	K: 2018.4 / B: 161.8 T: 60.8 / WP: 181.9 F: 43.1 / WW: 18.3	K: 2079.7 / B: 165.3 T: 62.4 / WP: 198.6 F: 32.2 / WW: 20.1	K: 2077.6 / B: 163.3 T: 59.7 / WP: 192.8 F: 51.5 / WW: 19.3	K: 2022.0 / B: 162.9 T: 57.2 / WP: 198.1 F: 41.3 / WW: 19.7
2500	K: 2568.0 / B: 200.1 T: 45.7 / WP: 303.6 F: 56.3 / WW: 32.0	K: 2464.1 / B: 200.7 T: 74.4 / WP: 230.0 F: 55.2 / WW: 24.1	K: 2579.6 / B: 200.7 T: 69.3 / WP: 266.9 F: 49.9 / WW: 28.4	K: 2504.4 / B: 121.1 T: 68.3 / WP: 239.4 F: 57.2 / WW: 25.2	K: 2451.0 / B: 202.5 T: 71.8 / WP: 228.9 F: 42.0 / WW: 24.4	K: 2484.8 / B: 202.3 T: 75.0 / WP: 217.4 F: 60.1 / WW: 22.8	K: 2468.3 / B: 201.4 T: 68.7 / WP: 242.9 F: 49.7 / WW: 25.1

