

JADŁOSPIS DIETY OPTYMALNEJ TYDZIEŃ 26

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| I ŚN | Grecka szakszuka z serem feta i chlebem pełnoziarnistym | Pieczona owsianka cytrynowo – bananowa z chia i migdałami | Frittata z duszonym porem, pomidorem i szynką | Śniadaniowy wrap z jajecznicą, mięsem mielonym i pieczarkami | Tosty cytrynowe z wiśniami i waniliowym twarożkiem | Omlet pomidorowy z serem feta i soczewicą | Naleśniki pełnoziarniste z hummusem marchewkowym |
| PRZEKĄSKA | Koktajl malinowo - jogurtowy | Koktajl cytrusowy z natką pietruszki | Chłodnik ogórkowy | Sok pomidorowy z papryką | Chłodnik marchewkowy | Smoothie bananowo - truskawkowe | Hiszpańskie gazpacho |
| OB. | Pulpety pieczone w sosie pomidorowym z chilli Kaszka kus-kus | Brokułowo – kalafiorowa zapiekanka z kurczakiem i mozzarellą Kasza bulgur | Cannelloni z sosem bolońskim | Roladki drobiowe faszerowane szpinakiem i czosnkiem Kasza pęczak z kurkumą | Skandynawski gulasz rybny z dorsza i zielonego groszku Ziemniaki pieczone z tymiankiem | Schab w sosie musztardowo – miodowym z fasolką szparagową Kasza jęczmienna z duszoną papryką | Kurczak w kokosowej panierce z makaronem pełnoziarnistym Puree ziemniaczano - pietruszkowe |
| KOL. | Risotto z kurczakiem, suszonymi pomidorami i świeżą rukolą | Salatka z pulpecikami wołowym i pieczonymi ziemniakami | Wegetariański dahl z ciecierzycą i bakłażanem | Salatka szpinakowa z serowymi kulkami, gruszką i suszonymi figami | Salatka z tuńczykiem i czerwoną fasolą | Kanapka z hummusem, kurczakiem i pieczoną papryką | Salatka Caprese z mozzarellą |

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: 1290.5 / B: 101.0 T: 34.1 / WP: 130.4 F: 20.7 / WW: 13.2 | K: 1251.7 / B: 100.8 T: 35.3 / WP: 117.5 F: 24.6 / WW: 11.8 | K: 1285.4 / B: 100.6 T: 31.4 / WP: 137.6 F: 22.9 / WW: 13.8 | K: 1264.7 / B: 100.1 T: 29.7 / WP: 132.5 F: 28.4 / WW: 13.3 | K: 1253.2 / B: 100.5 T: 25.2 / WP: 131.7 F: 32.4 / WW: 13.2 | K: 1266.1 / B: 100.2 T: 34.6 / WP: 122.3 F: 27.5 / WW: 12.3 | K: 1258.6 / B: 100.1 T: 31.0 / WP: 119.5 F: 35.5 / WW: 12.0 |
| 1500 | K: 1548.1 / B: 122.5 T: 39.8 / WP: 157.7 F: 25.6 / WW: 15.9 | K: 1523.4 / B: 120.7 T: 38.1 / WP: 157.6 F: 28.0 / WW: 15.8 | K: 1588.4 / B: 120.3 T: 43.7 / WP: 162.9 F: 27.7 / WW: 16.4 | K: 1554.9 / B: 120.9 T: 40.7 / WP: 155.2 F: 34.5 / WW: 15.6 | K: 1565.4 / B: 121.2 T: 33.1 / WP: 164.1 F: 39.0 / WW: 16.4 | K: 1549.3 / B: 120.1 T: 44.3 / WP: 149.0 F: 30.3 / WW: 15.0 | K: 1524.5 / B: 120.7 T: 42.6 / WP: 137.5 F: 37.5 / WW: 13.8 |
| 1700 | K: 1753.1 / B: 138.6 T: 46.0 / WP: 185.0 F: 22.7 / WW: 18.6 | K: 1763.8 / B: 138.4 T: 70.7 / WP: 125.4 F: 25.7 / WW: 12.6 | K: 1720.0 / B: 140.3 T: 51.9 / WP: 156.1 F: 25.8 / WW: 15.7 | K: 1782.7 / B: 142.1 T: 37.5 / WP: 198.2 F: 29.2 / WW: 19.8 | K: 1734.4 / B: 141.2 T: 40.3 / WP: 173.0 F: 36.2 / WW: 17.4 | K: 1770.0 / B: 137.9 T: 62.7 / WP: 143.7 F: 29.6 / WW: 14.6 | K: 1695.9 / B: 139.9 T: 62.4 / WP: 134.5 F: 27.1 / WW: 13.4 |
| 2000 | K: 2007.8 / B: 161.5 T: 50.1 / WP: 206.2 F: 30.0 / WW: 20.8 | K: 2013.8 / B: 161.1 T: 49.5 / WP: 206.5 F: 39.5 / WW: 20.8 | K: 2075.9 / B: 160.8 T: 61.3 / WP: 200.3 F: 33.4 / WW: 20.2 | K: 2041.8 / B: 160.4 T: 62.6 / WP: 183.5 F: 41.4 / WW: 18.4 | K: 2010.8 / B: 161.8 T: 44.4 / WP: 205.8 F: 45.2 / WW: 20.6 | K: 2043.9 / B: 160.9 T: 56.1 / WP: 202.1 F: 37.2 / WW: 20.3 | K: 2006.6 / B: 161.7 T: 51.9 / WP: 188.0 F: 46.5 / WW: 18.9 |
| 2500 | K: 2574.1 / B: 200.6 T: 64.2 / WP: 270.7 F: 38.1 / WW: 27.3 | K: 2571.8 / B: 200.1 T: 74.8 / WP: 244.9 F: 47.8 / WW: 24.6 | K: 2577.3 / B: 199.5 T: 75.1 / WP: 252.5 F: 40.4 / WW: 25.4 | K: 2499.0 / B: 200.6 T: 73.4 / WP: 228.9 F: 50.0 / WW: 23.0 | K: 2501.3 / B: 201.7 T: 52.9 / WP: 262.5 F: 56.7 / WW: 26.3 | K: 2528.9 / B: 201.4 T: 67.3 / WP: 253.8 F: 44.9 / WW: 25.5 | K: 2510.9 / B: 201.9 T: 68.9 / WP: 229.7 F: 53.0 / WW: 23.1 |