



Dieta: Sporty siłowe

Dzienna kaloryczność: 2500 kcal

Dieta dla sportów siłowych opiera się na zasadach zdrowego odżywiania z wysoką podażą białka, wspierającą budowę i regenerację mięśni. Kluczowe źródła to chude mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe. Węglowodany złożone (pełnoziarniste produkty, kasze, ryż, owoce) dostarczają energii, a zdrowe tłuszcze (orzechy, oliwa z oliwek, awokado) wspierają regenerację działając przeciwzapalnie. Dieta eliminuje przetworzoną żywność, nadmiar cukru i tłuszcze trans. Odpowiednie nawodnienie oraz regularność posiłków są kluczowe dla efektywnej regeneracji i wydajności treningowej.



Odkryj smak zdrowia z Intumi!

Przygotowaliśmy dla Ciebie przykładowy 3-dniowy jadłospis – to tylko przedsmak tego, co czeka na Ciebie w **Centrum Dietetycznym Intumi**.

Szukasz diety idealnie dopasowanej do Twoich potrzeb? Nasi doświadczeni dietetycy stworzą dla Ciebie indywidualny plan, uwzględniając Twój styl życia, preferencje i cele zdrowotne.

Dzięki naszej aplikacji masz pełną swobodę – możesz wymieniać posiłki, oznaczać ulubione dania i produkty, dodawać posiłki spoza ustalonego planu, a nawet uwzględniać potrzeby swoich bliskich ... **i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!**

Dzień 1

Łącznie kcal: 2513 kcal

Węglowodany: 298 **Tłuszcze:** 100.7 **Białko:** 125.5 **Błonnik:** 39.9 **WW:** 25.8

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie - 639 kcal - 10min



Pasta jajeczna z awokado

* Węglowodany: 83.6 Tłuszcze: 26.8 Białko: 20.1 Błonnik: 9.1 WW: 7.4

Składniki

Jajo kurcze: 90 g (2 x sztuka)
Awokado surowe: 100 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Szcypiorek surowy: 8 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Chleb żytni jasny: 120 g (4 x kromka)
Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 20 g ($\frac{1}{4}$ x łyżka)
Czarnuszka nasiona: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Sól jodowana: 0.5 g (1 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Awokado obrać i rozgnieść. Jajka pokroić w drobną kostkę. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać jogurt i ponownie wymieszać. Na koniec dodać pokrojony szczypiorek i czarnuszkę. Podawać z pieczywem żytnim.

Obiad - 625 kcal - 30min



Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu

* Węglowodany: 75 Tłuszcze: 29.4 Białko: 24.7 Błonnik: 14.7 WW: 6

Składniki

Papryka czerwona surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Marchew surowa: 35 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza orkiszowa: 80 g
Brokuł zielony surowy: 50 g
Groszek zielony mrożony: 35 g
Oliwa z oliwek: 20 g (1 $\frac{1}{2}$ x łyżka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Sól jodowana: 0.75 g
Tofu ser sojowy: 100 g
Woda: 140 g (135 $\frac{1}{2}$ x ml)
Ziola prowansalskie: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)

Przepis

Różyczki brokuła ugotować wraz z groszkiem do momentu uzyskania miękkości. Kaszę orkiszową gotować w wodzie przez 15 minut do momentu uzyskania miękkości. Odcedzić i odstawić do przestygnięcia. Tofu odsączyć z wody i pokroić w paski o grubości ok. 1,5 cm. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy. Ułożyć tofu i podsmażyć po 3 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego, pokroić w słupki, a następnie w niewielką kostkę. Marchew obrać i również pokroić w niewielką kostkę. Na patelnię wlać wodę. Dodać marchewkę i paprykę. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do momentu odparowania wody. Na patelnię dodać brokuł, groszek oraz ugotowaną kaszę. Dodać 1 łyżeczkę oliwy i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać i podsmażać na patelni przez ok. 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu. Kaszę z warzywami przełożyć do misek. Na wierzchu ułożyć kawałki tofu. Podawać ciepło.

Podwieczorek – 374 kcal – 30min



Migdałowa jaglanka z jagodami

* Węglowodany: 53.5 Tłuszcze: 13.9 Białko: 11.5
Błonnik: 5.5 WW: 4.8

Składniki

Migdał surowy: 25 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Woda: 240 g (1 x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Kasza jaglana: 60 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Sól jodowana: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Jagoda czarna surowa: 15 g
Syrop z agawy: 1 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)

Przepis

Migdały moczyć w wodzie przez całą noc. Zacząć od przygotowania kaszy jaglanej. W czajniku zagotować gorącą wodę, odmierzoną kaszę wsypać do małego rondelka i wlać taką ilość wrzątku, aby przykrył kaszę. Wrzątek odlać, a następnie dodać odmierzone dwie szklanki wody wraz ze szczyptą soli morskiej i gotować kaszę pod przykryciem na minimalnym ogniu do czasu, aż wchłonie cały płyn, czyli około 15 minut. W międzyczasie przygotować mleko migdałowe. Migdały odcedzić, przełożyć do blendera wraz z szklanką wody oraz szczyptą soli. Blendować przez 30 – 60 sekund, a następnie przecedzić przez gazę do butelki. W butelce jest już gotowe mleko migdałowe. Ugotowaną kaszę jaglaną zamieszać i dodać przygotowane mleko migdałowe. Podgrzewać mieszając na niedużym ogniu przez 1 – 2 minuty, nakładać do misek i polewać syropem oraz posypać mnóstwem jagód.

Kolacja – 625 kcal – 30min



Dietetyczny burger drobiowy z awokado

* Węglowodany: 47.1 Tłuszcze: 28.8 Białko: 48
Błonnik: 7.5 WW: 4

Składniki

Awokado surowe: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Pomidor czerwony surowy: 25 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Bułka grahamka: 70 g ($1\frac{3}{4}$ x sztuka)
Szcypiorek surowy: 0.5 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Rukola surowa: 6 g ($\frac{3}{4}$ x garść)
Indyk mięso mielone: 220 g
Sól jodowana: 0.75 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{1}{4}$ x szczypta)

Przepis

Rozgrzać patelnię grillową. W dużej misce wymieszać mięso, pokrojone w kostkę awokado, szcypiorek i przyprawy. Uformować 4 kotleczki i grillować na patelni (lub w piekarniku w temperaturze 180 stopni – funkcja grilla), przez około 4–6 minut z każdej strony. Bułki przekroić na pół i przełożyć mięsem, plasterkami pomidorów oraz rukolą.

Przekąska – 250 kcal – 15min



Bananowy twaróg

* Węglowodany: 38.8 Tłuszcze: 1.8 Białko: 21.2
Błonnik: 3.1 WW: 3.6

Składniki

Banan surowy: 140 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Truskawka surowa: 40 g ($3\frac{1}{2}$ x sztuka)
Ser twarogowy chudy: 90 g
Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 15 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Cynamon mielony: 0.25 g ($1\frac{1}{4}$ x szczypta)

Przepis

Banan rozgnieść widelcem. Owoce powinien być bardzo dojrzały, gdyż jest wtedy słodki i łatwy do rozgniecenia. Do banana dodać twaróg i rozgnieść raz jeszcze. Dodać jogurt i cynamon, dokładnie wymieszać. Udekorować truskawkami.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2548 kcal

Węglowodany: 352.7 **Tłuszcze:** 62 **Białko:** 166.5 **Błonnik:** 27.9 **WW:** 32

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 625 kcal – 20min



Orzechowa jaglanka z orzechami włoskimi

* Węglowodany: 76.4 Tłuszcze: 29.8 Białko: 16.9 Błonnik: 5.3 WW: 7.1

Składniki

Kasza jaglana: 80 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Masło orzechowe kremowe bez soli: 20 g (1 x łyżka)
Miód wielokwiatowy: 15 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Orzech włoski surowy: 30 g ($\frac{3}{4}$ x garść)

Przepis

Pieczycwo przesmarować hummusem, ułożyć krojone tofu, warzywa i posypać pestkami. Opcjonalnie doprawić wedle uznania świeżymi ziołami

Obiad – 647 kcal – 30min



Spaghetti z indykiem, marchewką i cukinią

* Węglowodany: 83.6 Tłuszcze: 15.1 Białko: 46.8 Błonnik: 6 WW: 7.3

Składniki

Marchew surowa: 35 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Cebula biała surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Cukinia surowa: 60 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 2 g ($\frac{1}{2}$ x ząbek)
Pietruszka liście (natka) surowa: 15 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Koncentrat pomidorowy 30%: 10 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Śmietana 18% tłuszczu: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Olej rzepakowy: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Kurczak filet z piersi bez skóry: 140 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Makaron czterojęczny spaghetti: 90 g
Sól jodowana: 0.25 g (1 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)

Przepis

Makaron ugotować według przepisu. Cebule, czosnek pokroić i podsmażyć na oleju, dodać pokrojonego indyka, marchew pokrojoną w plasterki, cukinię pokrojoną w półplasterki. Dusić do miękkości, podlać wodą, doprawić solą i pieprzem. Na koniec dodać koncentrat i śmietanę. Do sosu dolożyć makaron, dokładnie wymieszać. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Podwieczorek – 375 kcal – 10min



Smoothie truskawkowo-bananowe

* Węglowodany: 68.2 Tłuszcze: 7.2 Białko: 12.8 Błonnik: 6.1 WW: 6.2

Składniki

Truskawka surowa: 100 g (9 x sztuka)
Banan surowy: 140 g (1 x sztuka)
Kefir 2% tłuszczu: 220 g (217 $\frac{3}{4}$ x ml)
Płatki owsiane: 25 g

Przepis

Banany pokroić w plasterki, truskawki przepolować i przelożyć do naczynia, a następnie zmiksować za pomocą blendera na gładką masę. Tak powstałą masę przelać do szklanek i schłodzić w zamrażarce.

Kolacja – 620 kcal – 15min



Serek kanapkowy

* Węglowodany: 82 Tłuszcze: 5 Białko: 64.7
Błonnik: 7.4 WW: 7.5

Składniki

Cebula czerwona surowa: 90 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Ogórek gruntowy surowy: 180 g (1 x sztuka)
Rzodkiewka surowa: 15 g
Chleb żytni jasny: 100 g (3 x kromka)
Ser twarogowy chudy: 280 g
Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 40 g ($2\frac{3}{4}$ x łyżka)
Koperek surowy: 0.5 g (1 x łyżka)
Sól jodowana: 0.75 g
Pieprz czarny mielony: 0.5 g ($2\frac{3}{4}$ x szczypta)

Przepis

Twarożek rozetrzeć z jogurtem greckim solą oraz pieprzem. Ogórka obrać, pokroić w drobną kostkę. Rzodkiewki umyć i pokroić w kostkę. Do kremowego sera ze śmietaną dodać posiekaną cebulę, ogórka, rzodkiewki oraz koperek, wymieszać razem i podawać z pieczywem.

Przekąska – 281 kcal – 5min



Waniliowy twarożek z pomarańczą i miodem

* Węglowodany: 42.5 Tłuszcze: 4.9 Białko: 25.3
Błonnik: 3.1 WW: 3.9

Składniki

Miód pszczoły: 10 g ($1\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Ekstrakt waniliowy: 2 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Ser twarogowy chudy: 80 g
Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 80 g ($82\frac{1}{2}$ x łyżka)
Pomarańcza surowa: 160 g ($1\frac{1}{4}$ x sztuka)
Erytrytol: 8 g

Przepis

Pomarańczę sparzyć wrzątkiem, zetrzeć skórkę na tarce o małych oczkach. Następnie przekroić owoc na pół. Z jednej połówki wycisnąć sok, a drugą obrać i pokroić na małe kawałki. Do soku z pomarańczy dodać jogurt naturalny, miód i ekstrakt wanilii. Zblendować. Do powstałego koktajlu dodać serek i pokrojoną pomarańczę, całość dokładnie wymieszać. Tak przygotowany serek posypać startą skórką z pomarańczy.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2475 kcal

Węglowodany: 319.3 **Tłuszcze:** 90 **Białko:** 116.3 **Błonnik:** 44 **WW:** 27.5

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 653 kcal – 15min



Grzanki żytnie z pomidorem i mozzarellą

* Węglowodany: 91.7 Tłuszcze: 19.7 Białko: 32.4
Błonnik: 11.1 WW: 8.1

Składniki

Oliwa z oliwek: 15 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżka)
Chleb żytni jasny: 140 g ($4\frac{1}{4}$ x kromka)
Pomidor czerwony surowy: 220 g ($1\frac{3}{4}$ x sztuka)
Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 80 g ($2\frac{3}{4}$ x plaster)
Bazyliia suszona: 2 g ($1\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Oregano suszone: 1 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)
Bazyliia suszona: 1 g ($\frac{3}{4}$ x łyżeczka)

Przepis

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera. Polać oliwą i posypać suszoną bazylią.

Obiad – 625 kcal – 30min



Pęczak z kurczakiem i brokułami

* Węglowodany: 58.3 Tłuszcze: 37 Białko: 21.1
Błonnik: 9.7 WW: 4.9

Składniki

Czosnek surowy: 1 g ($\frac{1}{4}$ x ząbek)
Brokuł zielony surowy: 180 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Szcypiorek surowy: 4 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Kasza jęczmienna pęczak: 60 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Oliwa z oliwek: 8 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Pasta harissa: 2 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Cytryna wyciśnięty sok: 2 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Płatki migdałowe: 20 g
Oliwa z oliwek: 15 g (1 $\frac{1}{4}$ x łyżka)
Cytryna wyciśnięty sok: 7 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Miód kwiatowy: 2 g ($\frac{1}{4}$ x łyżeczka)
Sól jodowana: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{4}$ x szczypta)
Sól jodowana: 0.5 g (1 $\frac{1}{4}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Kurczak filet z piersi bez skóry: 30 g

Przepis

Kaszę przepłukać, zalać 2,5 szklanki wody i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu aż kasza będzie miękka. W tym czasie jak kasza się gotuje zamarynować kurczaka – w misce wymieszać oliwę, harissę, sok z cytryny, posiekany czosnek, sól i pieprz. Kurczaka pokroić na kawałki, dodać do marynaty, wymieszać i odstawić do lodówki. Brokuły podzielić na różyczki i ugotować – ale tak żeby zostały lekko twarde (najlepiej na parze). Ugotowaną kaszę rozpułchnić widelcem i odstawić do ostygnięcia. Kurczaka usmażyć na rumiano. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni. Składniki sosu wymieszać w słoiku (oliwę, sok z cytryny, miód, sól i pieprz). Pęczak wymieszać z kurczakiem i brokułami, dodać połowę płatków migdałowych i posiekany szczypiorek, wlać sos i wymieszać. Podawać posypane resztą płatków migdałowych.

Podwieczorek – 375 kcal – 10min



Shake jagodowo-bananowy z nasionami chia

* Węglowodany: 67.5 Tłuszcze: 10.9 Białko: 7.7
Błonnik: 16.7 WW: 5.1

Składniki

Banan surowy: 140 g (1 x sztuka)
Jagoda czarna surowa: 140 g
Jeżyna surowa: 30 g
Mięta zielona świeża: 1 g
Miód wielokwiatowy: 4 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)
Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (13 $\frac{3}{4}$ x ml)
Chia nasiona: 25 g (2 $\frac{1}{4}$ x łyżka)
Mleko migdałowe: 240 g (222 x ml)

Przepis

Napój migdałowy połączyć w kielichu blendera z jagodami i bananem pokrojonym na mniejsze kawałki. Dodać nasiona chia i sok wyciśnięty z cytryny. Zmiksować. Shake odstawić na 15 minut do lodówki. Podawać schłodzony. Udekorować świeżymi jeżynami i listkami świeżej mięty.

Kolacja – 570 kcal – 45min



Ryż z warzywami i mięsem

* Węglowodany: 91.6 Tłuszcze: 15.9 Białko: 17
Błonnik: 4 WW: 8.6

Składniki

Rosół z kury kostka: 2 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Papryka czerwona surowa: 25 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Papryka zielona surowa: 25 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cebula biała surowa: 25 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 0.75 g ($\frac{1}{4}$ x ząbek)
Woda: 220 g (219 $\frac{1}{4}$ x ml)
Olej rzepakowy: 10 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Indyk polędwiczka: 50 g (2 x plaster)
Ryż biały: 100 g

Przepis

Mięso i paprykę pokroić w niedużą kostkę i smażyć w rondlu aż będą złociste. Dodać cebulę pokrojoną w piórka i posiekany czosnek. Wsypać ryż i smażyć kilka minut, a następnie dodać 1 litr wody. Doprawić kostką z kury. Wymieszać i gotować, aż ryż wchłonie płyn.

Przekąska – 252 kcal – 45min



Rolada szpinakowa z wędzonym kurczakiem

* Węglowodany: 10.2 Tłuszcze: 6.5 Białko: 38.1

Błonnik: 2.5 WW: 0.8

Składniki

Jajo kurze: 40 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Koperek surowy: 7 g
Czosnek surowy: 3 g ($\frac{3}{4}$ x ząbek)
Mąka pszenna typ 500: 5 g ($\frac{3}{4}$ x łyżka)
Szpinak surowy: 100 g (9 $\frac{3}{4}$ x liść)
Kurczak filet wędzony: 70 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Ser twarogowy chudy: 50 g
Sól jodowana: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)

Przepis

Szpinak delikatnie rozmrozić i przelać na suchą patelnię. Smażyć do całkowitego odparowania wody, pod koniec dodać 2 przeciśnięte ząbki czosnku, doprawić solą i pieprzem, jeszcze chwilę smażyć i wystudzić. Szpinak przelać do miski. Białka oddzielić od żółtek. Do szpinaku dodać 4 żółtka, mąkę i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy szpinakowej. Całość delikatnie wymieszać. Blachę z piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia. Masę szpinakową rozsmarować na całej powierzchni blachy na grubość ok. 1 cm i włożyć do piekarnika nagrzanego do 190 stopni na ok. 12 minut. Po wyjęciu z piekarnika biszkopt szpinakowy wystudzić, następnie zimny przelać na ręcznik kuchenny i zerwać delikatnie papier. Filet z kurczaka pokroić na cienkie plasterki. W misce wymieszać serek twarogowy z 2 przeciśniętymi ząbkami czosnku i posiekanym koperkiem, na koniec doprawić go solą i pieprzem i dobrze wymieszać. Serek rozsmarować na całej powierzchni ciasta szpinakowego. Na górę ułożyć plasterki wędzonego filetu. Ciasto zwinąć wzdłuż dłuższego boku w roladę, przelać je do folii aluminiowej lub spożywczej i włożyć do lodówki. Przed podaniem pokroić na plastry.

Jadłospis dzienny - Składniki odżywcze

*Składniki odżywcze odnoszą się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Składnik odżywczy	Twoja średnia tygodniowa	Zakres optymalny
wartość energetyczna [kcal]	2530	2375 - 2625
białka [g]	127.49	125 - 187.5
tluszcze [g]	81.52	55.56 - 83.33
węglowodany [g]	335.61	218.75 - 375
blonnik [g]	38.34	25 - 40
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	15.45	0 - 27.78
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	37.44	0 - 83.33
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	21.03	16.67 - 277.78
kwasy linolowy [g]	17.23	11.11 - 277.78
kwasy alfa-linolowy [g]	3.46	1.39 - 277.78
cholesterol [mg]	247.04	0 - 300
cynk [mg]	17.49	8 - 25
fosfor [mg]	2244.87	700 - 5000
jod [µg]	49.77	150 - 600
magnez [mg]	597.23	310 - 1000
mangan [mg]	9.0	1.8 - 9
miedź [mg]	2.66	0.9 - 5
potas [mg]	4446.89	3500 - 7000
selen [µg]	146.51	55 - 300
sód [mg]	1990.35	500 - 2300
wapń [mg]	1199.06	1000 - 2500
żelazo [mg]	21.12	18 - 35
witamina A [µg]	932.51	700 - 4000
retinol [µg]	177.46	700 - 3000
tiamina [mg]	2.07	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.88	1.1 - 27
niacyna [mg]	26.09	14 - 35
witamina B5 [mg]	8.5	5 - 2000
witamina B6 [mg]	3.6	1.3 - 25
foliany [µg]	503.58	400 - 1000
witamina B12 [µg]	4.48	2.4 - 50
witamina C [mg]	212.66	75 - 1000
witamina D [µg]	3.28	15 - 100
witamina E [mg]	21	8 - 300
witamina K [µg]	331.44	55 - 4000
cholina [mg]	432.11	425 - 3500

Lista zakupów

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Warzywa i przetwory warzywne

- Brokuł zielony surowy: 240 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula biała surowa: 220 g (2 x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 90 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cukinia surowa: 200 g (1 x sztuka)
- Czosnek surowy: 9 g (3 x ząbek)
- Fasolka szparagowa surowa: 70 g
- Groszek zielony mrożony: 35 g
- Kapusta czerwona surówka: 100 g
- Ketchup: 25 g
- Koncentrat pomidorowy 30%: 10 g
- Koperek surowy: 8 g
- Kukurydza konserwowa: 120 g
- Marchew surowa: 70 g (1 x sztuka)
- Ogórek kwaszony: 35 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Ogórek zielony surowy: 550 g (2 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Papryka czerwona surowa: 180 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Papryka zielona surowa: 25 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pieczarka brązowa surowa: 80 g (1 x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 40 g ($\frac{3}{4}$ x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 400 g (3 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pomidor suszony: 25 g (12 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Rukola surowa: 6 g
- Rzodkiewka surowa: 15 g
- Sałata surowa: 20 g
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu: 6 g
- Szczypiorek surowy: 45 g (1 $\frac{3}{4}$ x pęczek)
- Szpinak surowy: 160 g (16 $\frac{1}{4}$ x liść)
- Ziemniaki późne surowe: 200 g (1 x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Bajgiel wieloziarnisty: 70 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Bułka grahamka: 100 g (2 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Chleb żytni jasny: 600 g (18 x kromka)
- Kasza gryczana: 90 g
- Kasza jaglana: 600 g
- Kasza jęczmienna pęczak: 60 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron czterojęczny spaghetti: 90 g
- Makaron ryżowy: 90 g
- Mąka pszenna typ 500: 15 g
- Płatki kukurydziane: 30 g
- Płatki owsiane: 140 g
- Ryż biały: 200 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 45 g
- Migdał surowy: 25 g
- Orzech laskowy surowy: 5 g (3 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Orzech włoski surowy: 80 g
- Płatki migdałowe: 45 g
- Wiórki kokosowe: 15 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 3 g
- Bulion warzywny kostka: 3 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cynamon mielony: 4 g
- Czarnuszka nasiona: 1 g
- Ekstrakt waniliowy: 3 g
- Kmin rzymski: 0.75 g
- Majonez: 25 g
- Mięta zielona świeża: 1 g
- Musztarda: 3 g
- Oregano suszone: 1 g
- Pasta harissa: 2 g
- Pieprz czarny mielony: 0.25 g
- Rosół z kury kostka: 2 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Syrop z agawy: 30 g
- Sól jodowana: 6 g
- Tofu ser sojowy: 280 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 320 g (2 x sztuka)
- Banan surowy: 650 g (5 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Borówka czarna surowa: 180 g
- Cytryna wyciśnięty sok: 50 g (49 ml)
- Gruszka surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Jabłko surowe: 550 g (3 x sztuka)
- Jeżyna surowa: 30 g
- Pomarańcza surowa: 420 g (3 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Rodzynki sułtanka: 6 g
- Truskawka surowa: 140 g (12 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 25 g (3 x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny z mleka pełnego: 360 g (373 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 220 g (218 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 850 g (831 ml)
- Ser mozzarella beztłuszczowy (Ser z mleka krowiego): 80 g (2 $\frac{3}{4}$ x plaster)
- Ser twarogowy chudy: 950 g
- Śmietana 18% tłuszczu: 8 g

Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier puder: 3 g
- Cukier waniliowy: 20 g
- Erytrytol: 15 g
- Kakao 16% w proszku: 15 g
- Miód wielokwiatowy: 40 g (30 ml)
- Syrop klonowy: 20 g (14 ml)

Lista zakupów - cd

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Tłuszcze jadalne

- Olej rzepakowy: 60 g (59 ml)
- Oliwa z oliwek: 100 g (121 ml)

Jaja

- Jajo kurcze: 200 g (4 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Żółtko jaja kurzego: 6 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)

Ryby i przetwory rybne

- Łosoś wędzony: 45 g (1 $\frac{1}{2}$ x plaster)

Mięso i przetwory mięsne

- Indyk mięso mielone: 220 g
- Indyk polędwiczka: 200 g (7 $\frac{1}{4}$ x plaster)
- Kurczak filet wędzony: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Kurczak filet z piersi bez skóry: 500 g (2 x sztuka)
- Wołowina mięso mielone: 120 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 30 g
- Dynia pestki łuskane: 4 g
- Szesam nasiona: 7 g

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko migdałowe: 500 g (462 ml)
- Mleko owsiane: 240 g (233 ml)
- Woda: 850 g (853 ml)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

Możesz ocenić każdy z posiłków. Ocena zostanie uwzględniona przy jadłospisie.

Dietetyk poleca 



Salatka z brokołami i komosą ryżową

Kaszę ugotować w osolonej wodzie, spulchnić widelcem i odstawić do ostygnięcia. W czasie jak będzie się gotować w 2 garnku ugotować brokoly podzielone na różyczki- przestudzić. Do stoiczka dodać miód, musztardę i sok z cytryny, wymieszać dobrze łyżeczką, dodać oliwę i sól, zakręcić stoik i wstrząsnąć kilka razy do połączenia się sosu. Pestki podprażyć na suchej patelni. Do miski dodać kaszę, brokoly i rukolę, zalać sosem i wymieszać. Posypać pestkami...



Każdy posiłek zawiera szczegółowy opis oraz przepis kulinarny w wersji dla kilku osób, wraz z sugerowaną liczbą porcji.

Owsianka z bananem i malinami

Ciastka / Owsiane



Poziom trudności: **łatwy**

Czas przygotowania: **15min**

Liczba sugerowanych porcji: **2**

Pory spożycia: **Śniadanie, II Śniadanie,**

Gęstość energetyczna: **78 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **6.4**

Węglowodany: **76.91 g**

Tłuszcze: **7.81 g**

Białka: **17.87 g**

Przepis kulinarny

Mleko zagotować, dodać szczyptę soli i płatki owsiane. Gotować do uzyskania odpowiedniej konsystencji dodać cynamon i maliny. Owsiankę wyłożyć na talerz dodać serek wiejski, banana i maliny.

Możesz dodawać domowników z którymi chcesz wspólnie spożywać posiłki. Wraz z dodaniem nowych osób Twój plan żywieniowy oraz lista zakupów zostaną odpowiednio zmodyfikowane.

 **Jakub** 2717 kcal (53 %)

Edytuj Usuń 

Uwzględniany/a w
jadłospisie:

Tak 

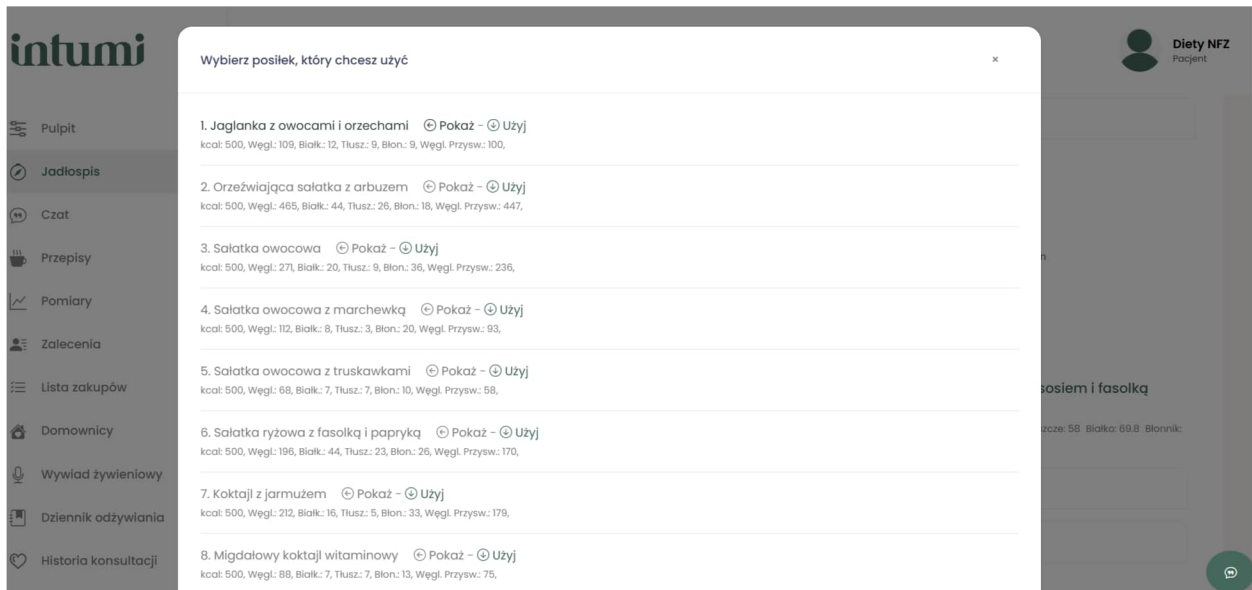
 **Julia** 1769 kcal

Edytuj Usuń 

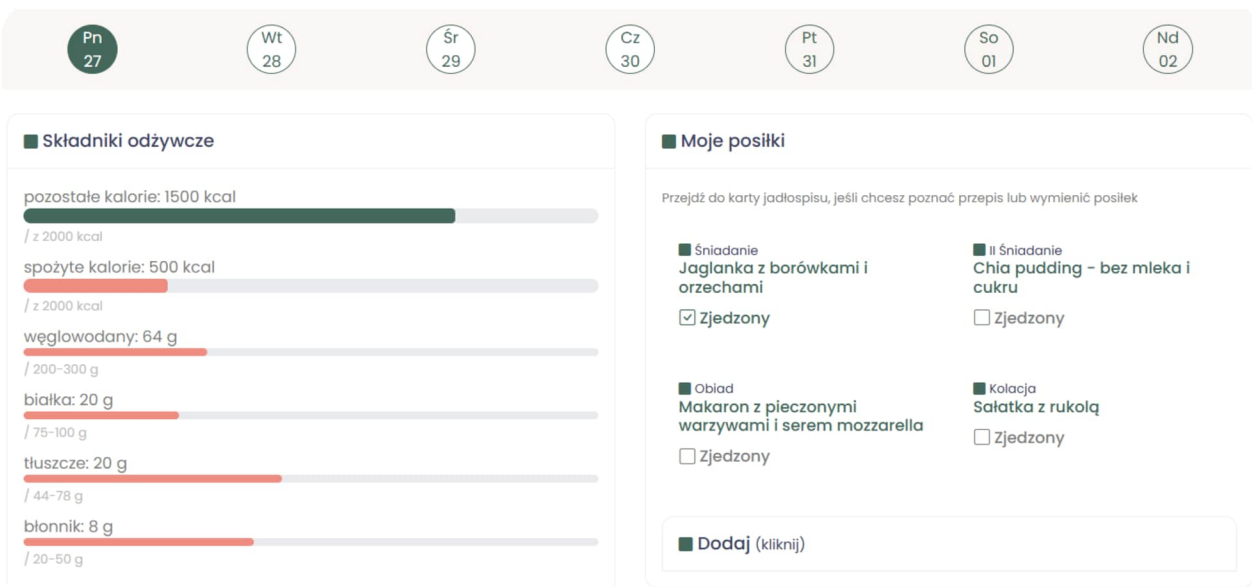
Uwzględniany/a w
jadłospisie:

Nie 

Możesz swobodnie wymieniać posiłki, zachowując ustalone limity na kluczowe składniki odżywcze.



Masz dostęp do dziennika, w którym możesz dodawać posiłki spoza planu żywieniowego, ponieważ nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z planem.



...i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

intumi

Centrum Dietetyczne Intumi