



### Dieta: Sporty wytrzymałościowe

**Dzienna kaloryczność:** 2500 kcal

Dieta dla sportów wytrzymałościowych opiera się na zasadach zdrowego odżywiania, z naciskiem na wysokie spożycie węglowodanów i białka.

Główne źródła energii to produkty zbożowe, kasze, ryż, makaron, warzywa i owoce, które dostarczają paliwa do długotrwałego wysiłku. Białko (ryby, chude mięso, jaja, nabiał, rośliny strączkowe) wspiera regenerację mięśni.

Zdrowe tłuszcze (orzechy, oliwa z oliwek, awokado) wspierają jakość diety.

Ważne jest odpowiednie nawodnienie oraz uzupełnianie elektrolitów.



### 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: 2493 kcal

**Węglowodany:** 310.3 **Tłuszcze:** 97.2 **Białko:** 117.8 **Błonnik:** 46.8 **WW:** 26.4

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

**Śniadanie** – 625 kcal – 25min



## Zapiekana tortilla

\* Węglowodany: 49.3 Tłuszcze: 30.5 Białko: 38.6 Błonnik: 5.8 WW: 4.4

### Składniki

Tortilla pszenna: 70 g ( $1\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Jajo kurcze: 200 g ( $4\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Cebula czerwona surowa: 50 g ( $\frac{1}{4}$  x sztuka)  
Papryka czerwona surowa: 100 g ( $\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Ser gouda tłusty (Ser z mleka krowiego): 20 g ( $\frac{3}{4}$  x plaster)  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 ml)

### Przepis

Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni, tryb góra-dół. Tortille układamy w miseczkach do zapiekania (nie wiele mniejszej niż tortilla), tak, aby boki miseczek były przykryte tortillą, ale nie wystawały. Paprykę i cebulę kroimy w kostkę. Ser ścieramy na tarce. Do tortilli wbijamy jajka, dodajemy warzywa i ser. Posypujemy solą i pieprzem. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.

**II Śniadanie** – 368 kcal – 30min



## Malinowy budyń jaglany

\* Węglowodany: 64.6 Tłuszcze: 6.1 Białko: 16.6 Błonnik: 5.9 WW: 5.9

### Składniki

Kasza jaglana: 60 g ( $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 280 g ( $1\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Malina surowa: 35 g ( $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Sok malinowy: 15 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżka)  
Malina surowa: 25 g ( $\frac{1}{2}$  x garść)

### Przepis

Do sitka wsypać kaszę jaglaną i wypłukać pod bieżącą wodą. Włożyć do rondelka, wlać mleko i zagotować pod przykryciem. Zmniejszyć ogień i gotować 15 minut nie otwierając garnka. Ugotowaną kaszę zmiksować blenderem na gładki mus z malinami. Jeśli budyń jest za gęsty można dodać więcej mleka. Udekorować malinami.

**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 stołowa: 0.75 g  
Tofu ser sojowy: 100 g  
Woda: 140 g ( $135\frac{1}{2}$  x ml)  
Zioła prowansalskie: 1 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżeczka)

### Przepis

Różyczki brokołu 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.

**Kolacja** - 625 kcal - 45min



### Salatka z kaszą gryczaną i brokułem

\* Węglowodany: 78.5 Tłuszcz: 25.9 Białko: 29.1 Błonnik: 18.8 WW: 6

#### Składniki

Brokuł zielony surowy: 200 g ( $\frac{1}{4}$  x sztuka)  
Marchew surowa: 40 g ( $\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Kasza gryczana niepalona: 50 g ( $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Woda: 160 g ( $\frac{3}{4}$  x szklanka)  
Groszek zielony mrożony: 120 g (1 x szklanka)  
Dyńa pestki łuskane: 30 g ( $\frac{3}{4}$  x garść)  
Oliwa z oliwek: 9 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżka)  
Sól stołowa: 0.5 g ( $\frac{1}{4}$  x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (2 x szczypta)

#### Przepis

Kaszę ugotować z odrobiną soli i wystudzić. Brokuł podzielić na mniejsze różyczki. Łodyżek nie wyrzucać, tylko pokroić w plasterki. Różyczki zblanszować (gotować przez około 3-4 minuty i od razu wrzucić do zimnej wody). Groszek zagotować i odcedzić. Marchewkę umyć i pokroić w talarki. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy. Następnie wrzucić marchewkę i pokrojone łodyżki brokuł. Dodać sól i pieprz oraz pestki dyni. Smażyć przez około 5 minut często mieszając.

**Przekąska** - 250 kcal - 30min



### Cytrynowa jaglanka

\* Węglowodany: 42.9 Tłuszcz: 5.3 Białko: 8.8 Błonnik: 1.6 WW: 4.1

#### Składniki

Kasza jaglana: 30 g ( $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 140 g ( $\frac{1}{2}$  x szklanka)  
Cukier: 10 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżka)  
Cytryna wyciśnięty sok: 9 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżka)  
Rodzynki sułtanki: 4 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżka)  
Orzech laskowy surowy: 3 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżka)  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{1}{4}$  x szczypta)

#### Przepis

Kaszę jaglaną dobrze opłukać na sitku i gotować ok. 20 min. w osolonym mleku (do momentu aż kasza wchłonie mleko i będzie miękka). Do kaszy dodać cukier i sok z cytryny i zmiksować blenderem na gładką masę. Przełać do misek. Podawać z rodzynkami i orzechami laskowymi. Można jeść jeszcze ciepłą lub po wystudzeniu.

## Dzień 2

Łącznie kcal: 2493 kcal

**Węglowodany:** 259.2 **Tłuszcz:** 107.3 **Białko:** 140.3 **Błonnik:** 31.8 **WW:** 22.7

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

**Śniadanie** - 621 kcal - 30min



### Omlet na słodko z twarogiem i owocami

\* Węglowodany: 51.9 Tłuszcz: 33.7 Białko: 29.1 Błonnik: 3.1 WW: 4.9

#### Składniki

Jajo kurze: 80 g ( $1\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Banan surowy: 100 g ( $\frac{3}{4}$  x sztuka)  
Mąka pszenna typ 500: 15 g ( $1\frac{3}{4}$  x łyżka)  
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 50 g ( $\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Ser twarogowy chudy: 70 g  
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 15 g (13 ml)  
Cukier waniliowy: 4 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżeczka)  
Cukier: 2 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ( $\frac{3}{4}$  x szczypta)  
Olej rzepakowy: 25 g ( $1\frac{3}{4}$  x łyżka)  
Borówka amerykańska surowa: 45 g ( $\frac{3}{4}$  x garść)  
Sól stołowa: 0.25 g ( $\frac{3}{4}$  x szczypta)

#### Przepis

Jajka ubić ze szczyptą soli i zwykłym cukrem. Mleko wlać do szczelnie zamkniętego naczynia i potrząsać przez około 10 sekund w celu spienienia go. Do jajek dodać mąkę i spienione mleko, całość ubijać do połączenia składników. Przygotowane w poprzednich etapach ciasto smażyć przez około 10 minut na oleju, na płycie grzewczej ustawionej na średni poziom, aby omlet dobrze się ściął, ale nie przypalił. Następnie delikatnie odwrócić omlet na drugą stronę i smażyć aż się całkowicie zetnie. Twaróg rozgnieść z cukrem waniliowym, jogurtem i świeżo mielonym pieprzem. Borówki umyć, banan obrać i pokroić na plasterki. Na usmażony omlet nałożyć w dowolny sposób twaróg i owoce.

## II Śniadanie – 623 kcal – 60min



### Zupa z pieczonych bakłażanów i pomidorów

\* Węglowodany: 68.5 Tłuszcze: 37 Białko: 13.4  
Błonnik: 18.2 WW: 5

#### Składniki

Bakłażan surowy: 340 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Cebula żółta surowa: 70 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Czosnek surowy: 8 g ( $2\frac{1}{2}$  x ząbek)  
Pomidor czerwony surowy: 650 g (5 x sztuka)  
Oliwa z oliwek: 35 g ( $2\frac{1}{2}$  x łyżka)  
Oregano suszone: 0.5 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Bazylija suszona: 0.5 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Ocet balsamiczny: 3 g ( $\frac{1}{2}$  x łyżeczka)  
Bulion warzywny wywar: 300 g ( $1\frac{1}{4}$  x szklanka)  
Grzanki: 15 g ( $1\frac{1}{4}$  x garść)  
Cukier: 0.25 g ( $\frac{1}{2}$  x szczypta)  
Sól stołowa: 0.75 g (2 x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (2 x szczypta)

#### Przepis

*Pomidory i bakłażana pokroić w kostkę, cebulę na drobno. Bakłażany, cebulę i czosnek w misce wymieszać z kilkoma łyżkami oliwy. Ułożyć w formie żaroodpornej razem z pomidorami. Podlać pomidory oliwą. Wszystko posypać suszonymi ziołami. Upiec w temperaturze 180stopni ok 30 minut. Następnie przełożyć do garnka, zalać wywarem i podgotować ok 10 minut. Zmiksować, doprawić octem balsamicznym, cukrem, solą i pieprzem. Podawać z grzankami.*

## Obiad – 375 kcal – 15min



### Kurczak po tajsku

\* Węglowodany: 15.1 Tłuszcze: 4.5 Białko: 70.5  
Błonnik: 3.1 WW: 1.2

#### Składniki

Kurczak filet z piersi bez skóry: 300 g (1 x sztuka)  
Tamaryndowiec surowy: 4 g  
Curry mielone: 4 g  
Sok cytryna: 4 g (4 ml)  
Mąka ziemniaczana: 3 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżeczka)  
Sos sojowy z soi tamari: 60 g ( $3\frac{1}{4}$  x łyżka)  
Sos rybny: 15 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżka)  
Cukier brązowy: 4 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżeczka)  
Woda: 50 g ( $4\frac{3}{4}$  x ml)

#### Przepis

*Przygotować sos. W miseczce wymieszać sos sojowy, sos rybny, pastę tamaryndową, cukier, pastę curry, sok z limonki, wodę i starty na małych oczkach tarki imbir i czosnek. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Kurczaka umyć pod chłodną, bieżącą wodą. Osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na niewielką kostkę. Posypać delikatnie mąką ziemniaczaną i usmażyć na mocno rozgrzanej patelni do zarumienienia. Wlać sos i wymieszać. Doprowadzić do wrzenia i gotować chwilę, aż sos oblepi całe mięso i lekko zgęstnieje. Zdjąć z palnika. Podawać z ryżem, posypane szczypiorkiem i sezamem, skropione olejem sezamowym.*

**Kolacja** – 624 kcal – 50min



### Pieczona jaglanka z jajkiem

\* Węglowodany: 83.1 Tłuszcz: 24.5 Białko: 20.1 Błonnik: 4.8 WW: 7.8

#### Składniki

Cebula żółta surowa: 60 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Jajo kurze: 25 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Czosnek surowy: 2 g ( $\frac{1}{2}$  x ząbek)  
Kasza jaglana: 100 g ( $\frac{1}{2}$  x szklanka)  
Ser parmezan (Ser z mleka krowiego): 10 g  
Olej rzepakowy: 15 g (1 x łyżka)  
Sól stołowa: 0.75 g  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1  $\frac{1}{2}$  x szczypta)  
Szczypiorek surowy: 6 g ( $\frac{1}{4}$  x pęczek)

#### Przepis

Kaszę jaglaną ugotować. Przesypać do miski. Ziarenka rozdzielić widelcem. Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Cebulę pokroić w piórka. Czosnek posiekać. Parmezan pokroić w małą kostkę. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim cebulę, aż się zeszkli. Dodać czosnek i smażyć kolejną minutę. Cebulę z czosnkiem dodać do kaszy i wymieszać. Przełożyć do naczynia do zapiekania. Na wierzchu wbić jajko i posypać parmezanem. Wstawić do piekarnika i piec 18–20 minut, aż jajko się zetnie. Przed podaniem doprawić pieprzem i posypać posiekanym szczypiorem. Podawać na gorąco.

**Przekąska** – 250 kcal – 15min



### Jaglanka z masłem orzechowym

\* Węglowodany: 40.6 Tłuszcz: 7.6 Białko: 7.2 Błonnik: 2.6 WW: 3.8

#### Składniki

Banan surowy: 45 g ( $\frac{1}{2}$  x sztuka)  
Kasza jaglana: 40 g  
Masło orzechowe kremowe bez soli: 10 g ( $\frac{3}{4}$  x łyżka)

#### Przepis

Ugotować kaszę jaglaną zgodnie z opisem na opakowaniu. Przełożyć ugotowaną kaszę do miseczki, rozsmarować masło orzechowe na gorącej kaszy – tak by się rozpuściło. Pokroić banana na wierzch.

## Dzień 3

Łącznie kcal: 2578 kcal

**Węglowodany:** 445.9 **Tłuszcz:** 43 **Białko:** 129.5 **Błonnik:** 45.8 **WW:** 40

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

**Śniadanie** – 662 kcal – 5min



### Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

\* Węglowodany: 110.7 Tłuszcz: 3.5 Białko: 51 Błonnik: 8.2 WW: 10.2

#### Składniki

Chleb żytni jasny: 180 g (5  $\frac{1}{2}$  x kromka)  
Rzodkiewka surowa: 30 g  
Szczypiorek surowy: 8 g ( $\frac{1}{4}$  x pęczek)  
Pieprz czarny mielony: 0.5 g (2  $\frac{3}{4}$  x szczypta)  
Sól stołowa: 1 g (2  $\frac{3}{4}$  x szczypta)  
Ser twarogowy chudy: 220 g

#### Przepis

2 plasterki twarogu zgnieść widelcem. Dodać posiekany szczypiorek, sól i pieprz. Następnie wymieszać wszystkie składniki. Nanieść je na chleb, a na wierzchu ułożyć plasterki rzodkiewki.

## II Śniadanie – 625 kcal – 10min



### Smoothie truskawkowo-bananowe

\* Węglowodany: 113.6 Tłuszcz: 12 Białko: 21.3  
Błonnik: 10.1 WW: 10.4

#### Składniki

Truskawka surowa: 180 g (15 x sztuka)  
Banan surowy: 220 g (1 3/4 x sztuka)  
Kefir 2% tłuszczu: 360 g (362 3/4 x ml)  
Płatki owsiane: 45 g

#### Przepis

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

## Obiad – 391 kcal – 50min



### Pieczone frytki z łososiem i fasolką szparagową

\* Węglowodany: 47.6 Tłuszcz: 15.4 Białko: 18.5  
Błonnik: 4.8 WW: 4.3

#### Składniki

Fasolka szparagowa mrożona: 50 g  
Cytryna surowa: 15 g (1/4 x sztuka)  
Czosnek granulowany: 1 g  
Łosoś surowy: 70 g (1/2 x sztuka)  
Oliwa z oliwek: 6 g (6 1/2 x ml)  
Ziemniaki późne surowe: 200 g (1 x sztuka)  
Zioła prowansalskie: 2 g

#### Przepis

Fasolkę ugotować w wodzie lub na parze. Piekarnik nagrzać do 200 stopni, górą-dół. Ziemniaki obrać, pokroić w słupki, wymieszać z oliwą i przyprawami. Rybę (z plasterkiem cytryny) i ziemniaki ułożyć na blaszce. Piec około 30 minut.

## Kolacja – 650 kcal – 40min



### Zupa krem z marchewki

\* Węglowodany: 135.9 Tłuszcz: 9.6 Białko: 16  
Błonnik: 21.5 WW: 11.4

#### Składniki

Marchew surowa: 200 g (3 1/2 x sztuka)  
Ziemniaki późne surowe: 300 g (1 1/2 x sztuka)  
Por surowy: 45 g (1/2 x sztuka)  
Pietruszka korzeń surowy: 120 g (1 x sztuka)  
Bulion drobiowy kostka: 10 g (1 x sztuka)  
Ziele angielskie ziarno: 0.25 g  
Liść laurowy: 0.25 g  
Chleb żytni jasny: 60 g (2 x kromka)  
Woda: 480 g (485 x ml)  
Olej rzepakowy: 7 g (1/2 x łyżka)  
Sól stołowa: 0.25 g (1/2 x szczypta)  
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1/2 x szczypta)  
Papryka słodka mielona: 0.25 g (1/2 x szczypta)  
Papryka ostra mielona: 0.25 g (1/4 x szczypta)

#### Przepis

W garnku na oleju podsmażyć cienko pokrojone plasterki pora. Dorzucić startą pietruszkę (na dużych oczkach) i pokrojoną w słupki marchewkę. Wszystko to zalać wodą i gotować, a po zagotowaniu dodać liść laurowy, ziele angielskie i 2 kostki rosółowe. Po 15 minutach gdy marchewka trochę zmięknie wyjąć ją i pokroić na drobniejsze kawałki. W międzyczasie dodać starte na dużych oczkach ziemniaki. Po 10 minutach dorzucić marchew i gotować do miękkości ziemniaków. Podać z chlebem wiejskim.

**Przekąska** - 250 kcal - 30min



## Słodkie kulki serowe

\* Węglowodany: 38.1 Tłuszcze: 2.5 Białko: 22.7

Błonnik: 1.2 WW: 3.7

### ■ Składniki

Jajo kurze: 15 g ( $\frac{1}{4}$  x sztuka)  
Ser twarogowy chudy: 90 g  
Erytrytol: 4 g  
Aromat waniliowy: 0.75 g ( $\frac{1}{4}$  x łyżeczka)  
Kasza manna: 35 g  
Woda: 550 g (527 x ml)  
Płatki kukurydziane: 5 g

### ■ Przepis

*Doprowadzić wodę do wrzenia. Zagnieść gładkie ciasto z twarogu, jajka, erytrolu, aromatu i kaszy manny. Łyżeczką formować kulki z ciasta i gotować je na wodzie do momentu wypłynięcia na powierzchnię (ok. 2 min.). Po przestudzeniu obtoczyć kulki w płatkach kukurydzianych zmielonych na mąkę.*

# 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	Tvoja średnia tygodniowa	Zakres optymalny
wartość energetyczna [kcal]	2588	2375 - 2625
białka [g]	115.88	125 - 187.5
tluszcze [g]	87.25	55.56 - 97.22
węglowodany [g]	353.44	281.25 - 406.25
blonnik [g]	43.49	25 - 45
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	18.04	0 - 27.78
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	38.22	0 - 83.33
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	24.2	16.67 - 277.78
kwas linolowy [g]	20.15	11.11 - 277.78
kwas alfa-linolowy [g]	3.52	1.39 - 277.78
cholesterol [mg]	292.9	0 - 300
cynk [mg]	16.61	8 - 25
fosfor [mg]	2226.36	700 - 5000
jod [µg]	67.61	150 - 600
magnez [mg]	660.55	310 - 1000
mangan [mg]	8.99	1.8 - 9
miedź [mg]	2.95	0.9 - 5
potas [mg]	5245.99	3500 - 7000
selen [µg]	123.1	55 - 300
sód [mg]	2300	500 - 2300
wapń [mg]	1094.72	1000 - 2500
żelazo [mg]	22.71	18 - 35
witamina A [µg]	2042.22	700 - 4000
retinol [µg]	292.87	700 - 3000
tiamina [mg]	2.45	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.75	1.1 - 27
niacyna [mg]	31.46	14 - 35
witamina B5 [mg]	9	5 - 2000
witamina B6 [mg]	4.44	1.3 - 25
foliany [µg]	596.31	400 - 1000
witamina B12 [µg]	4	2.4 - 50
witamina C [mg]	280.2	75 - 1000
witamina D [µg]	3.76	15 - 100
witamina E [mg]	24.74	8 - 300
witamina K [µg]	471.98	55 - 4000
cholina [mg]	486.92	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

- Bakłażan surowy: 340 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 240 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 80 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Cebula żółta surowa: 280 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Cebulka perłowa surowa: 7 g
- Cukinia surowa: 120 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Czosnek surowy: 20 g (6  $\frac{3}{4}$  x ząbek)
- Dynia surowa: 380 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 50 g
- Groszek zielony mrożony: 160 g
- Imbir korzeń surowy: 1 g (  $\frac{3}{4}$  x plaster)
- Koncentrat pomidorowy 30%: 6 g
- Kukurydza konserwowa: 25 g
- Marchew surowa: 300 g (5 x sztuka)
- Mąka ziemniaczana: 3 g
- Ogórek zielony surowy: 140 g (  $\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Papryka chili czerwona ostra surowa: 7 g (  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Papryka chili mielona: 0.25 g
- Papryka czerwona surowa: 380 g (3  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 3 g
- Pietruszka korzeń surowy: 120 g (1 x sztuka)
- Pietruszka liście (natka) surowa: 10 g (  $\frac{1}{4}$  x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 900 g (7  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Por surowy: 90 g (1 x sztuka)
- Rzodkiewka surowa: 30 g
- Sałata surowa: 20 g
- Seler korzeniowy surowy: 180 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Sos sojowy z soi tamari: 70 g
- Szcypiorek surowy: 60 g (2  $\frac{1}{2}$  x pęczek)
- Ziemniaki późne surowe: 850 g (4 x sztuka)

## Przetwory zbożowe

- Chleb żytni jasny: 460 g (14  $\frac{1}{2}$  x kromka)
- Grzanki: 60 g
- Kasza gryczana niepalona: 160 g
- Kasza jaglana: 750 g
- Kasza manna: 35 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron czterojajeczny spaghetti: 50 g
- Mąka pszenna typ 500: 60 g
- Płatki kukurydziane: 5 g
- Płatki owsiane: 90 g
- Ryż basmati: 140 g

## Napoje

- Mleko migdałowe: 600 g (530 ml)
- Napój sojowy: 650 g (649 ml)
- Sok cytryna: 4 g (4 ml)
- Sok malinowy: 15 g (13 ml)
- Woda: 1350 g (1353 ml)

## Inne produkty

- Aromat waniliowy: 0.75 g
- Bazylia suszona: 0.5 g
- Bulion drobiowy kostka: 10 g (1 x sztuka)
- Bulion warzywny kostka: 6 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Bulion warzywny wywar: 600 g
- Curry mielone: 4 g
- Cynamon mielony: 15 g
- Czosnek granulowany: 1 g
- Gałka muszkatołowa mielona: 0.25 g
- Hummus: 120 g
- Kolendra liście surowe: 3 g
- Liść laurowy: 0.25 g
- Ocet balsamiczny: 3 g (3 ml)
- Oregano suszone: 0.5 g
- Papryka ostra mielona: 0.25 g
- Pieprz biały mielony: 0.25 g
- Pieprz czarny mielony: 0.25 g
- Proszek do pieczenia: 1 g
- Przyprawa do drobiu: 1 g
- Przyprawa do rosółu: 5 g
- Sos rybny: 15 g
- Syrop z agawy: 25 g
- Sól stołowa: 5 g (4 ml)
- Tofu ser sojowy: 140 g
- Tortilla pszenna: 70 g (1  $\frac{3}{4}$  x sztuka)
- Ziele angielskie ziarno: 0.25 g
- Zioła prowansalskie: 3 g

## Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 50 g (  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Banan surowy: 850 g (7  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Borówka amerykańska surowa: 45 g
- Cytryna surowa: 15 g (  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 15 g (13 ml)
- Jabłko surowe: 550 g (3 x sztuka)
- Malina surowa: 120 g
- Mango surowe: 100 g (  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Melon surowy: 90 g (  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Rodzynki sułtanki: 4 g
- Tamaryndowiec surowy: 4 g
- Truskawka surowa: 460 g (38  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 25 g (3 x sztuka)

## Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 160 g (152 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 500 g (508 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 700 g (682 ml)
- Ser gouda tłusty (Ser z mleka krowiego): 20 g (  $\frac{3}{4}$  x plaster)
- Ser parmezan (Ser z mleka krowiego): 10 g
- Ser twarogowy chudy: 500 g
- Śmietana 18% tłuszczu: 80 g

# Lista zakupów - cd

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

## Tłuszcze jadalne

- Masło ekstra: 15 g
- Olej rzepakowy: 70 g (71 ml)
- Oliwa z oliwek: 140 g (146 ml)

## Mięso i przetwory mięsne

- Indyk mięso mielone: 120 g
- Kurczak filet z piersi bez skóry: 700 g (2  $\frac{1}{2}$  x sztuka)
- Kurczak szynka z piersi: 60 g

## Ryby i przetwory rybne

- Łosoś surowy: 70 g (  $\frac{1}{2}$  x sztuka)

## Jaja

- Jajo kurze: 340 g (7  $\frac{3}{4}$  x sztuka)

## Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 15 g
- Dynia pestki łuskane: 45 g
- Sezam nasiona: 3 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 7 g (15 ml)
- Słonecznik nasiona łuskane: 15 g

## Cukier i wyroby cukiernicze

- Cukier brązowy: 4 g
- Cukier waniliowy: 20 g
- Erytrytol: 4 g
- Miód kwiatowy: 100 g (73 ml)

## Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 90 g
- Orzech laskowy surowy: 3 g (2  $\frac{1}{4}$  x sztuka)
- Orzech włoski surowy: 100 g
- Płatki migdałowe: 30 g

# Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

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

Dietetyk poleca 



## Batony orzechowe

Daktyle namoczyć w gorącej wodzie, odcedzić, a wodę zostawić na później. 3/4 masła orzechowego oraz daktyle zblendować, dodać 1/3 orzechów, sól i ekstrakt z wanii, dokładnie zmiksować. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodawać stopniowo wodę od moczenia daktyli. Pozostałe orzechy posiekać, dodać do masy. Wymieszać i wyłożyć do formy wyłożonej papierem (keksówka). W kąpiel wodnej rozpuścić czekoladę z resztą masła orzechowego i napojem roślinnym. Rozprow...



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

## Płatki owsiane z żurawiną

Ciastka / Owsiane



Poziom trudności: **Łatwy**

Czas przygotowania: **15min**

Liczba sugerowanych porcji: **1**

Pory spożycia: **Śniadanie, Kolacja,**

Gęstość energetyczna: **94 kcal / 100 g**

Wymienniki węglowodanowe (WW): **4.7**

Węglowodany: **51.26 g**

Tłuszcze: **26.48 g**

Białka: **26.58 g**

## Przepis kulinarny

Płatki owsiane zalać zimnym mlekiem, dodać szczyptę soli oraz cukru i gotować około 7 minut, często mieszając. Płatki zostawić na 10 minut, w tym czasie trochę zgęstnieją. Dodać żurawinę, pestki dyni, posiekane orzechy i wszystko wymieszać.

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 

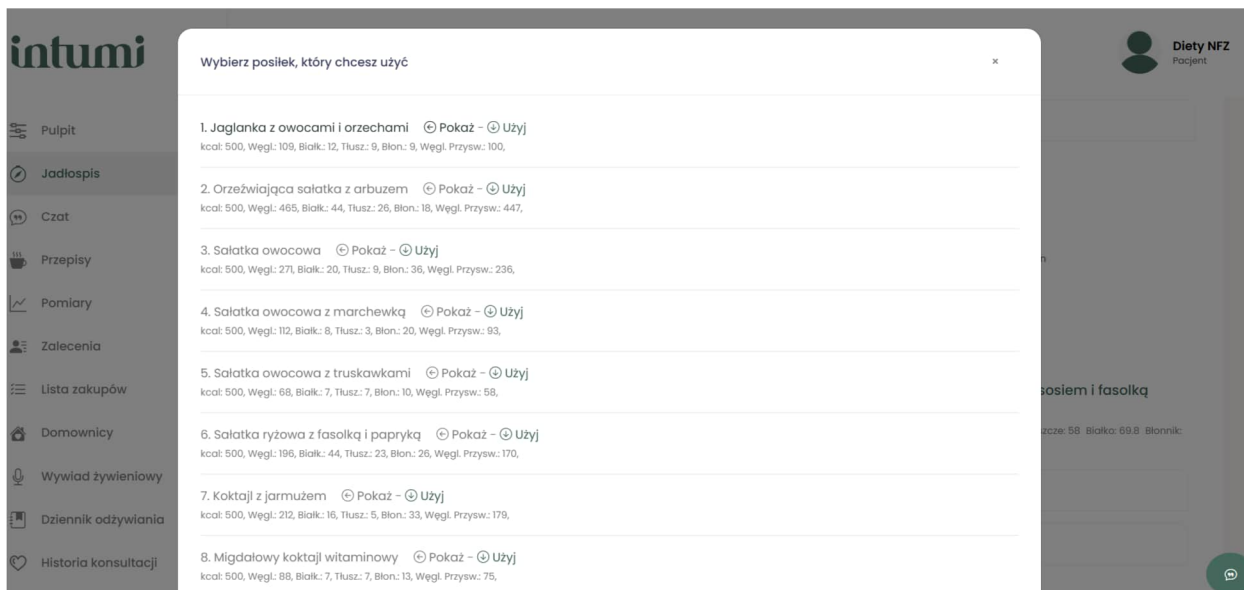
 **Julia** 1769 kcal

Edytuj Usuń 

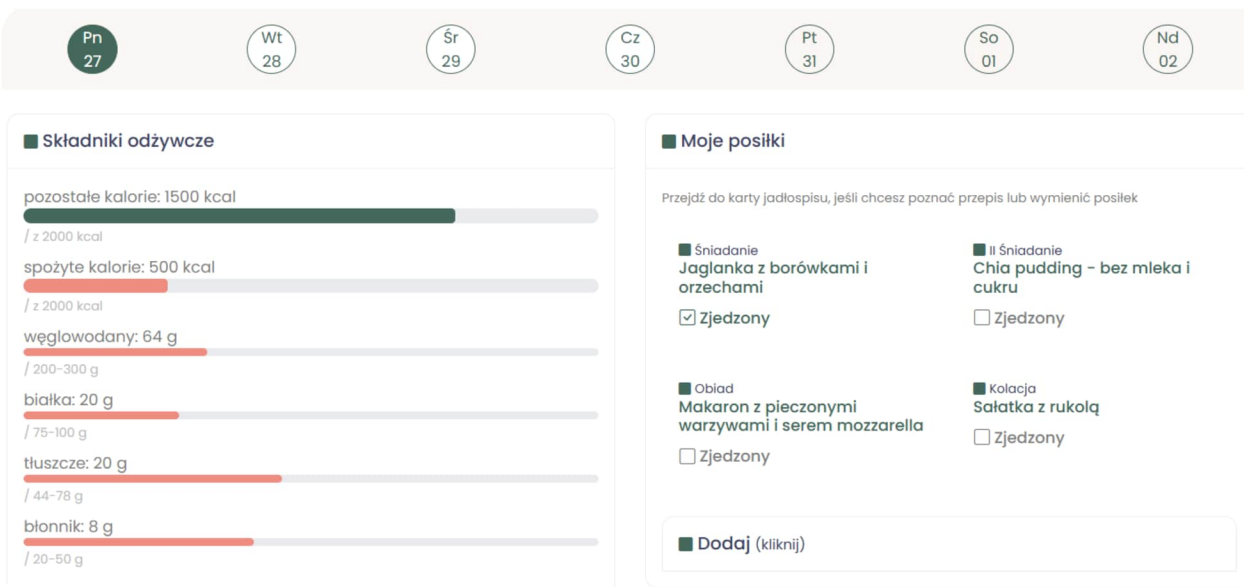
Uwzględniany/a w jadłospisie:

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