

Jadłospis 2200 kcal sportowy, wysokie białko

2 200 kcal / dzień – cel Sport utrzymanie/masa

Dla kogo: Dla osób aktywnych fizycznie, które potrzebują wyższej podaży białka i kalorii niż w diecie standardowej.

Poniedziałek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Owsianka proteinowa z masłem orzechowym i bananem płatki owsiane 70 g, odżywka białkowa 30 g, mleko 2% 250 ml, masło orzechowe 20 g, banan 100 g	582	35	18	70
II śniadanie	Kanapki z szynką drobiową, jajkiem i serem na pieczywie razowym pieczywo razowe 90 g, szynka z indyka 60 g, jajko 1 szt., ser żółty 30 g	460	30	20	40
Obiad	Pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami pierś z kurczaka 150 g, kasza gryczana 80 g (sucha), cukinia 100 g, papryka 100 g, oliwa 10 g	518	42	14	56
Podwieczorek	Koktajl proteinowy z owsianką i masłem orzechowym odżywka białkowa 30 g, płatki owsiane 30 g, mleko 2% 250 ml, masło orzechowe 15 g	424	30	16	40
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i oliwkami tuńczyk w sosie własnym 100 g, jajko 1 szt., sałata 40 g, oliwki 20 g, oliwa 10 g	314	28	18	10
Suma dnia		2 298	165	86	216

Wtorek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Bekon z jajkami sadzonymi i awokado bekon 50 g, jajka 2 szt., awokado 70 g, masło 10 g	422	23	34	6
II śniadanie	Sałatka z kurczakiem, jajkiem i awokado pierś z kurczaka 100 g, jajko 1 szt., awokado 50 g, sałata 40 g, oliwa 5 g	298	26	18	8
Obiad	Podwójna pierś z kurczaka z ryżem, batatem i warzywami pierś z kurczaka 250 g, ryż jaśminowy 60 g (suchy), batat 150 g, brokuły 100 g, oliwa 10 g	702	55	18	80

POSILĘK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Podwieczorek	Orzeszki ziemne z rodzynkami orzeszki ziemne 25 g, rodzynki 20 g, cynamon	242	9	14	20
Kolacja	Duża sałatka z kurczakiem, komosą ryżową i awokado pierś z kurczaka 180 g, komosa ryżowa 60 g (sucha), awokado 80 g, sałata 40 g, oliwa 10 g	536	40	24	40
Suma dnia		2 200	153	108	154

Środa

POSILĘK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Jajka sadzone z awokado i wędzonym łososiem jajka 2 szt., łosoś wędzony 60 g, awokado 80 g, oliwa 5 g, limonka	398	24	30	8
II śniadanie	Koktajl proteinowy bananowy na mleku odżywka białkowa 30 g, mleko 2% 250 ml, banan 100 g, lód	293	28	5	34
Obiad	Łosoś pieczony z ryżem basmati i brokułami łosoś 150 g, ryż basmati 70 g (suchy), brokuły 150 g, oliwa 10 g, cytryna	558	38	22	52
Podwieczorek	Koktajl proteinowy z owsianką i masłem orzechowym odżywka białkowa 30 g, płatki owsiane 30 g, mleko 2% 250 ml, masło orzechowe 15 g	424	30	16	40
Kolacja	Duża sałatka z kurczakiem, komosą ryżową i awokado pierś z kurczaka 180 g, komosa ryżowa 60 g (sucha), awokado 80 g, sałata 40 g, oliwa 10 g	536	40	24	40
Suma dnia		2 209	160	97	174

Czwartek

POSILĘK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Owsianka proteinowa z masłem orzechowym i bananem płatki owsiane 70 g, odżywka białkowa 30 g, mleko 2% 250 ml, masło orzechowe 20 g, banan 100 g	582	35	18	70
II śniadanie	Kanapki z szynką drobiową, jajkiem i serem na pieczywie razowym pieczywo razowe 90 g, szynka z indyka 60 g, jajko 1 szt., ser żółty 30 g	460	30	20	40

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Obiad	Kurczak curry z mlekiem kokosowym i ryżem pierś z kurczaka 150 g, mleko kokosowe 100 ml, ryż jaśminowy 70 g (suchy), papryka 80 g, curry, cebula	560	36	24	50
Podwieczorek	Jabłko z masłem orzechowym jabłko 150 g, masło orzechowe 20 g, cynamon	254	6	14	26
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i oliwkami tuńczyk w sosie własnym 100 g, jajko 1 szt., sałata 40 g, oliwki 20 g, oliwa 10 g	314	28	18	10
Suma dnia		2 170	135	94	196

Piątek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Bekon z jajkami sadzonymi i awokado bekon 50 g, jajka 2 szt., awokado 70 g, masło 10 g	422	23	34	6
II śniadanie	Sałatka z kurczakiem, jajkiem i awokado pierś z kurczaka 100 g, jajko 1 szt., awokado 50 g, sałata 40 g, oliwa 5 g	298	26	18	8
Obiad	Stek wołowy z warzywami z patelni po keto stek wołowy 180 g, cukinia 100 g, papryka 80 g, masło 15 g	524	40	36	10
Podwieczorek	Koktajl proteinowy z owsianką i masłem orzechowym odżywka białkowa 30 g, płatki owsiane 30 g, mleko 2% 250 ml, masło orzechowe 15 g	424	30	16	40
Kolacja	Duża sałatka z kurczakiem, komosą ryżową i awokado pierś z kurczaka 180 g, komosa ryżowa 60 g (sucha), awokado 80 g, sałata 40 g, oliwa 10 g	536	40	24	40
Suma dnia		2 204	159	128	104

Sobota

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Jajka sadzone z awokado i wędzonym łososiem jajka 2 szt., łosoś wędzony 60 g, awokado 80 g, oliwa 5 g, limonka	398	24	30	8
II śniadanie	Kanapki z szynką drobiową, jajkiem i serem na pieczywie razowym pieczywo razowe 90 g, szynka z indyka 60 g, jajko 1 szt., ser żółty 30 g	460	30	20	40

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Obiad	Pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami pierś z kurczaka 150 g, kasza gryczana 80 g (sucha), cukinia 100 g, papryka 100 g, oliwa 10 g	518	42	14	56
Podwieczorek	Koktajl proteinowy z owsianką i masłem orzechowym odżywka białkowa 30 g, płatki owsiane 30 g, mleko 2% 250 ml, masło orzechowe 15 g	424	30	16	40
Kolacja	Pstrąg pieczony z warzywami z pieca pstrąg 180 g, cukinia 100 g, papryka 80 g, oliwa 10 g	328	30	16	16
Suma dnia		2 128	156	96	160

Niedziela

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Kanapki z pastą jajeczną na chlebie żytnim chleb żytni 80 g, jajka 2 szt., majonez 15 g, szczypiorek 5 g, rzodkiewka 30 g	390	17	18	40
II śniadanie	Koktajl proteinowy bananowy na mleku odżywka białkowa 30 g, mleko 2% 250 ml, banan 100 g, lód	293	28	5	34
Obiad	Łosoś pieczony z ryżem basmati i brokułami łosoś 150 g, ryż basmati 70 g (suchy), brokuły 150 g, oliwa 10 g, cytryna	558	38	22	52
Podwieczorek	Jabłko z masłem orzechowym jabłko 150 g, masło orzechowe 20 g, cynamon	254	6	14	26
Kolacja	Duża sałatka z kurczakiem, komosą ryżową i awokado pierś z kurczaka 180 g, komosa ryżowa 60 g (sucha), awokado 80 g, sałata 40 g, oliwa 10 g	536	40	24	40
Suma dnia		2 031	129	83	192

Lista zakupów – cały tydzień

- awokado – 720 g
- banan – 400 g
- batat – 150 g
- bekon – 100 g
- brokuły – 400 g
- chleb żytni – 80 g
- cukinia – 400 g
- curry, cebula
- cynamon
- cytryna
- jabłko – 300 g
- jajka 2 szt.
- jajko 1 szt.
- kasza gryczana 80 g (sucha)

- komosa ryżowa 60 g (sucha)
- limonka
- lód
- majonez – 15 g
- masło – 35 g
- masło orzechowe – 140 g
- mleko 2% – 2000 ml
- mleko kokosowe – 100 ml
- odżywka białkowa – 240 g
- oliwa – 140 g
- oliwki – 40 g
- orzeszki ziemne – 25 g
- papryka – 440 g
- pieczywo razowe – 270 g
- pierś z kurczaka – 1620 g
- pstrąg – 180 g
- płatki owsiane – 260 g
- rodzynki – 20 g
- ryż basmati 70 g (suchy)
- ryż jaśminowy 60 g (suchy)
- ryż jaśminowy 70 g (suchy)
- rzodkiewka – 30 g
- sałata – 320 g
- ser żółty – 90 g
- stek wołowy – 180 g
- szczypiorek – 5 g
- szynka z indyka – 180 g
- tuńczyk w sosie własnym – 200 g
- łosoś – 300 g
- łosoś wędzony – 120 g

Jadłospis przykładowy dla zdrowych dorosłych. Nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka. Przy chorobach przewlekłych, ciąży i karmieniu skonsultuj się ze specjalistą.