ROZPISKA ŻYWIENIOWA

Jadłospis — *dzień 1*

Pięć posiłków dopasowanych do godzin Twojego dnia i treningu. Gramatury podane na sucho, przed obróbką.

1800 KCAL · BIAŁKO 125 G · TŁUSZCZ 60 G · WĘGLOWODANY 190 G

ŚNIADANIE — Owsianka z jagodami i masłem orzechowym — 450 kcal

Płatki owsiane 60 g · mleko 3,2% 200 ml · jagody 100 g · masło orzechowe 15 g · cynamon

B 24 g · T 14 g · W 55 g

7:30

II ŚNIADANIE — Skyr z brzoskwinią i orzechami włoskimi — 230 kcal

Skyr naturalny 150 g · brzoskwinia 1 szt. · orzechy włoskie 10 g · miód 1 łyżeczka

B 20 g · T 7 g · W 22 g

11:00

OBIAD — Kurczak z ryżem basmati i warzywami z patelni — 520 kcal

Pierś z kurczaka 150 g · ryż basmati 60 g (sucho) · papryka + cukinia 200 g · oliwa 1 łyżka

B 38 g · T 14 g · W 58 g

14:00

PO TRENINGU — Koktajl bananowo-truskawkowy — 220 kcal

Banan 1 szt. · truskawki mrożone 100 g · odżywka białkowa 20 g · woda 250 ml

B 15 g · T 3 g · W 34 g

17:00

KOLACJA — Omlet ze szpinakiem i pieczywo żytnie — 380 kcal

Jaja 3 szt. · szpinak 100 g · ser feta 30 g · chleb żytni 1 kromka · pomidorki 100 g

B 28 g · T 22 g · W 21 g

20:00

NAWODNIENIE — 2–2,5 l wody dziennie. Pierwsza szklanka zaraz po wstaniu, ostatnia godzinę przed snem.

ZAMIENNIKI — Kurczak → indyk lub dorsz (ta sama gramatura). Skyr → twaróg półtłusty 150 g.

Notatki GŁÓD, ENERGIA, CO ZAMIENIŁAŚ