

## PRZYKŁADOWA DIETA O KALORYCZNOŚCI 3000 KCAL.

Tabela 2. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie zapotrzebowania energetycznego grupy (EER)

Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	MJ/d						kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		mała		umiarkowana		duża		mała		umiarkowana		duża	
Niemowlęta													
0-0,5	6,5			2,5						600			
0,5-1	9			3,0						700			
Dzieci													
1-3	12			4,2	(1,40)					1000	(1,40)		
4-6	19			5,9	(1,50)					1400	(1,50)		
7-9	27	6,7	(1,35)	7,5	(1,60)	8,8	(1,85)	1600	(1,35)	1800	(1,60)	2100	(1,85)
Chłopcy													
10-12	38	8,6	(1,50)	10,0	(1,75)	11,1	(2,00)	2050	(1,50)	2400	(1,75)	2750	(2,00)
13-15	53	10,9	(1,55)	12,6	(1,80)	14,6	(2,05)	2600	(1,55)	3000	(1,80)	3500	(2,05)
16-18	67	12,1	(1,55)	14,2	(1,85)	16,3	(2,15)	2900	(1,60)	3400	(1,85)	3900	(2,15)

### WAGA DOTYCZY PRODUKTU SUROWEGO!

W niniejszym jadłospisie wprowadziłem obiad który ma przybliżoną kaloryczność do wymogów dietetycznych występujących w stołówkach szkolnych

#### **7:00 Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku, kanapki

- 80 g Płatki owsiane górskie
- 20 g Orzechy laskowe
- 20 g Żurawina suszona
- 20 g Słonecznik, nasiona
- 250 ml Mleko spożywcze 2%
- 40 g Chleb graham
- 5 g Sałata
- 5 g Masło
- 15 g Polędwica sopocka
- 10 g Pomidor
- 3 g Szcypiorek
- 200 ml Herbata owocowa ( lub zwykła - napar bez cukru)
- 5 g Miód pszczeli

#### **11:00 Drugie śniadanie:** Serek wiejski, kanapki

- 150 g Serek wiejski
- 150 g Brzoskwinia/nectarynka/ jabłko
- 80 g Chleb graham
- 5 g Masło
- 20 g Ser żółty Gouda
- 40 g Papryka czerwona
- 5 g Sałata

## **Obiad** Zupa jarzynowa. Pulpety w sosie marchewkowym, surówka z ogórka i cebuli

### **Zupa jarzynowa:**

- 50 g Kalafior
- 30 g Ziemniaki
- 30 g marchew
- 10 g Pietruszka korzeń
- 20 g groszek mrożony
- 15 g cebula
- 10 g por
- 10 g seler korzeń
- 10 g seler nać
- 5 g olej rzepakowy

Ziele angielskie, liski laurowe, lubczyk, sól, pieprz koperek

**Sposób przygotowania:** Marchewkę, ziemniaki, pietruszkę, selera obrać i pokroić w kostkę, pora w drobną kostkę. Do garnka wlać olej rzepakowy i pokrojone warzywa. Często mieszając dusić przez kilka minut, gdy lekko się zeszkłą zalać wodą. Dodać ziele angielskie, i listek laurowy, sól. Od zagotowania zupy dodać różyczki kalafiora, posiekany lubczyk i natkę selera. Gdy kalafior jest już prawie miękki, dodać zielony groszek. Drobną posiekać koperek i wsypać do zupy. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem do smaku.

### **Drugie danie**

- 50 g Kasza gryczana i
- 100 g Mięso mielone z indyka
- 10 g Jajko (rozmieszane)
- 20 g Pieczywo namoczone w mleku
- 10 g Koperek
- 200 g Startej marchwi do sosu
- 30 g Śmietana 18% do sosu
- 30 g Mąka pszenna do sosu
- 10 g Masło do sosu
- 200 g Ogórek kiszony
- 25 g cebula do ogórka

### **Posiłek przed treningiem:** Suszone owoce

- 60 g morele suszone
- 200 ml woda

### **Posiłek po treningu:** Banan (2 szt)

- 300 g banan dojrzały
- Napój izotoniczny wykonany samodzielnie lub sok rozcieńczony z wodą

## **Kolacja: Kanapki**

- 120 g Pieczywo mieszane
- 20 g Twaróg
- 10 g Śmietana
- 10 g Szczypiorek
- 5 g Masło
- 5 g Sałata
- 40 g Polędwica sopocka
- 40 g Papryka zielona
- 40 g Pomidor
- 200 ml Herbata owocowa ( lub zwykła - napar bez cukru)
- 5 g Miód pszczeli

## **Poniżej przykładowe jadłospisy ( bez szczegółowych wyliczeń)**

### **Dzień pierwszy**

**Śniadanie** spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, polędwicą sopocką, pomidorem i szczypiorkiem; kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

**II Śniadanie** spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania

Woda 0.7L. Jogurt naturalny ,kiwi, pomarańcza lub inny owoc.

**Obiad** spożywamy jeden obiad w ciągu dnia

Grillowana pierś z kurczaka (z przyprawami, bez skóry niepanierowana), brązowy ryż gotowanym na sypko z koperkiem; gotowane brokuły z wody.

### **Przed treningiem ( około godziny)**

- Woreczek suszonych owoców, morele, rodzynki (20g)
- Świeże owoce i szklanka mleka
- Nieduża razowa kanapka posmarowana miodem, masłem orzechowym naturalnym (7g)
- Kubek jogurtu naturalnego i owoc

### **Po treningu**

**REGENERACJA ŻYWIENIOWA - z czego warto korzystać po bardzo mocnym treningu?**

- Bezpośrednio po zakończeniu wysiłku należy uzupełnić płynną wadą, rozcieńczonym sokiem lub samodzielnie przygotowanym izotonikiem (6-8g glukozy na 100ml)
- Pierwszy posiłek po treningu powinien być zjedzony do 30 minut po zakończeniu wysiłku ( w zależności od wieku i masy ciała powinien stanowić od 30 - 50g węglowodanów prostych - szybkie dostarczenie węglowodanów (np. dwa banany)

#### **PRZEKĄSKI DO REGENERACJI – WSZYSTKIE POPIJAMY WODĄ LUB ROZCIEŃCZONYM SOKIEM**

Świeże owoce (150g)

Suszone owoce (25g)

Orzechy, rodzynki (25g)

Jogurt owocowy

Jogurt pitny

Koktajle mleczno owocowe

#### **Kolacja dwie godziny przed snem**

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, polędwicą sopocką, serek wiejski chudy z pomidorem i szczypiorkiem; herbata różana bez cukru.

#### **Dzień drugi**

**Śniadanie** spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.

Jogurt naturalny niskotłuszczowy z płatkami musli naturalnymi; kanapka - pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, szynką wiejską, ogórek świeży; herbata owocowa bez cukru

**II Śniadanie** spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania

Woda 0.7L. Kanapki - pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, serem żółtym i czerwoną papryką - surową;

**Obiad** spożywamy jeden obiad w ciągu dnia

Grillowany dorsz (z przyprawami); ziemniaki (w kawałkach, nietłuczone) z koperkiem; surówka z kapusty kiszanej (kapusta, marchew, cebula, jabłko, oliwa z oliwek, przyprawy). Pół kubka kefiru naturalnego.

#### **Przed treningiem**

Jabłko; orzechy włoskie mała garść, sok owocowy

#### **Po treningu**

PRZEKĄSKI DO REGENERACJI

## **Kolacja dwie godziny przed snem**

Kanapki - pieczywo żytnie razowe z masłem, zielona sałata, szynką wiejską, ogórkiem i koperkiem; herbata.

## **Dzień trzeci**

**Śniadanie** spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zielona sałata, wędlina z indyka, ser żółty, pomarańczowa papryka; herbata, twaróg ze śmietaną, jajka na twardo

**II Śniadanie** spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania

Woda 0,7l. Serek wiejski z odrobiną miodu. Bułki grahamki z pastą rybną

**Obiad** spożywamy jeden obiad w ciągu dnia

Gulasz z indyka (pierś, cukinia, oliwa z oliwek, mąka żytnia); kasza jęczmienna gotowana na sypko; surówka z marchwi i jabłka (z sokiem z cytryny, śmietana, lub jogurt naturalny.

## **Przed treningiem**

mleko acydofilne naturalne i salaterka owoców: truskawki, maliny, kiwi, pomarańcza, mandarynka, dwie kostki czekolady

## **Po treningu**

PRZEKĄSKI DO REGENERACJI

## **Kolacja dwie godziny przed snem**

Pieczywo żytnie razowe z masłem, wędlina z indyka, cząstka papryki; kawa zbożowa z mlekiem

## **Dzień czwarty**

**Śniadanie** spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.

Jajko i kanapka. Jajko na miękko lub twardo, kanapki - pieczywo żytnie jasne z masłem, sałatka

**II Śniadanie** spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania

Jogurt owocowy , pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, wędliną z indyka - plaster i ogórkiem kiszonym; Woda 0.7L

**Obiad** spożywamy jeden obiad w ciągu dnia

Cielęcinka z ryżem i sałatką. Cielęcina pieczona w folii, ryż brązowy gotowany na sypko z koperkiem, surówka z sałaty, pomidora i szczypiorku (jogurt naturalny, przyprawy).

**Przed treningiem**

Owoce do wyboru: banan, pomarańcza, mandarynka, brzoskwinia, nektarynka, truskawki, maliny, kiwi, dwie łyżki serka homogenizowanego naturalnego, łyżeczka ziarna sezamu

**Kolacja dwie godziny przed snem**

Pieczywo żytnie jasne z masłem, sałatą, szynką wiejską, ogórek i papryka żółta; kawa zbożowa z mlekiem lub bawarka, sałatka jarzynowa