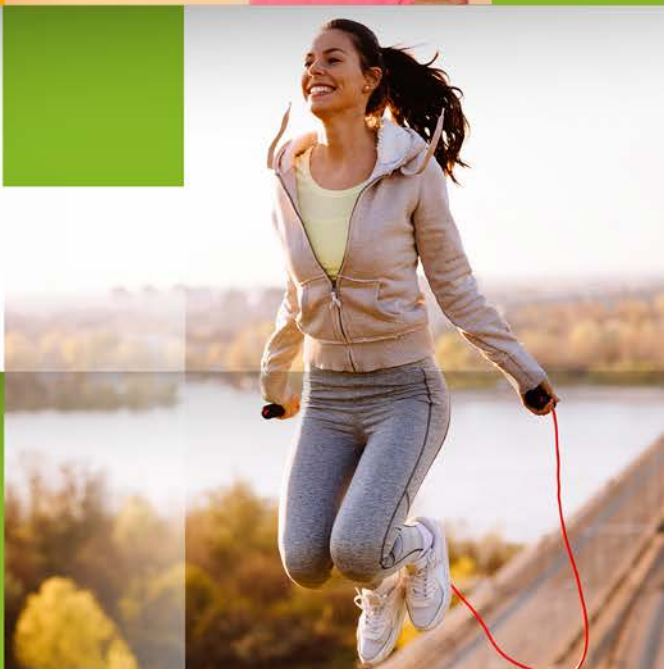


dobry
dietetyk®



POSIŁKI POTRENINGOWE

330 kcal

dobrydietetyk.pl

Spis treści

Kasza jaglana z gruszką i twarogiem	3
Koktajl bananowo-truskawkowy z kokosem, miętą, płatkami i masłem orzechowym na skyrze.....	3
Twaróg z nektarynką, migdałami i cynamonem	4
Kakaowa kasza kuskus na mleku z kiwi i odżywką białkową.....	4
Pieczywo z białkowym masłem orzechowym i bananem	5
Naleśniki budyniowe ze skyrem i pomarańczą	5
Deser chia z jogurtem, czekoladą i bananem.....	6
Serniczki waniliowe z patelni	6
Serek wiejski z warzywami, pieczywo.....	7
Twarożek z wytrawnym musli i pomidorem.....	7
Sałatka makaronowo-warzywna z tuńczykiem	8
Jogurtowy deser kokosowy z musem z mango.....	8
Koktajl z mango, malinami, otrębami z odżywką białkową i mlekiem sojowym.....	9
Bułka z wędliną, papryką, serkiem śmietankowym i rukolą.....	9
Wafle z twarogiem, miodem i truskawkami	10

Kasza jaglana z gruszką i twarogiem

25g

Białko

52g

Węglowodany

2g

Tłuszcze

Składniki:

Kasza jaglana	50 g (1/2 woreczka)
Ser twarogowy chudy	100 g (5 plastrów)
Gruszka	120 g (1 średnia sztuka)
Przyprawa cynamon	0,2 g (szczypta)

Sposób przygotowania:

Kaszę przepłukać, gotować około 20 minut w razie potrzeby podlewając wodą. Twaróg pokruszyć na ugotowaną kaszę, dodać obraną gruszkę i cynamon.

Koktajl bananowo-truskawkowy z kokosem, miętą, płatkami i masłem orzechowym na skyrze

23g

Białko

42g

Węglowodany

8g

Tłuszcze

Składniki:

Banan	100 g (pół średniej sztuki)
Masło orzechowe bez soli	10 g (1 łyżeczka)
Płatki owsiane	20 g (2 łyżki)
Wiórki kokosowe	3 g (1 łyżeczka)
Jogurt skyr	150 g (1 kubek)
Truskawki świeże/mrożone	70 g (1 garść)
Mięta	3 g (kilka liści)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę, w razie potrzeby uzupełnić wodą.

Twaróg z nektarynką, migdałami i cynamonem

26g

Białko

45g

Węglowodany

5g

Tłuszcze

Składniki:

Ser twarogowy chudy	100 g (5 plastrów)
Jogurt naturalny	75 g (3 łyżki)
Wiórki kokosowe	3 g (1 łyżeczka)
Płatki owsiane	20 g (2 łyżki)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Nektarynka	120 g (1 sztuka)

Sposób przygotowania:

Twaróg zmiksować lub wymieszać z jogurtem, wiórkami, płatkami i miodem, dodać pokrojony owoc.

Kakaowa kasza kuskus na mleku z kiwi i odżywką białkową

21g

Białko

48g

Węglowodany

4g

Tłuszcze

Składniki:

Kuskus	40 g (4 łyżki)
Mleko	110 g (pół szklanki)
Odżywka białkowa	15 g (1 łyżka)
Kakao w proszku	5 g (1 łyżeczka)
Kiwi	75 g (1 sztuka)

Sposób przygotowania:

Kaszę zalać zagotowanym mlekiem wymieszanym z odżywką oraz kakao i odstawić do napęcznienia. Dodać kawałki kiwi.

Pieczywo z białkowym masłem orzechowym i bananem

18g

Białko

40g

Węglowodany

11g

Tłuszcze

Składniki:

Chleb żytni/graham	30 g (1 kromka)
Masło orzechowe bez soli	20 g (2 łyżeczki)
Miód	6 g (pół łyżeczki)
Odżywka białkowa	15 g (1 łyżka)
Banan	100 g (pół średniej sztuki)

Sposób przygotowania:

Masło orzechowe wymieszać z białkiem i miodem (w razie potrzeby dodać odrobinę wody do rozcieńczenia). Posmarować pieczywo. Na wierzchu ułożyć plastry banana.

Naleśniki budyniowe ze skyrem i pomarańczą

23g

Białko

45g

Węglowodany

6g

Tłuszcze

Składniki-Nadzienie:

Erytrol/ksylitol	10 g (2 łyżeczki)
Pomarańcza	100 g (pół sztuki)
Jogurt skyr	150 g (1 kubek)

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z substancją słodzącą. Na gotowe naleśniki wyłożyć masę jogurtową, kawałki owoców i zawinąć.

Składniki-Naleśniki budyniowe:

Jajo	50 g (1 sztuka)
Budyń w proszku waniliowy, bez cukru	35 g (1 paczka)
Woda	90 g (9 łyżek)
Oliwa z oliwek	2,5 g (pół łyżeczki)

Jajo roztrzepać z wodą i proszkiem budyniowym. Na dobrze rozgrzaną patelnię nasmarowaną lekko tłuszczem, wyłożyć masę naleśnikową, smażyć z obu stron delikatnie przewracając (ciasto jest delikatne). Z podanej porcji wychodzą 2 naleśniki.

Deser chia z jogurtem, czekoladą i bananem

21 g

Białko

44 g

Węglowodany

6 g

Tłuszcze

Składniki:

Chia	15 g (półtorej łyżki)
Jogurt skyr	150 g (1 kubek)
Banan	200 g (1 średnia sztuka)
Czekolada gorzka	5 g (1 kostka)

Sposób przygotowania:

Chia wymieszać z jogurtem. Włożyć do lodówki, po 15 minutach zamieszać i zostawić na kilka godzin lub na noc. Podawać z kawałkami banana i posiekaną czekoladą.

Serniczki waniliowe z patelni

29 g

Białko

41 g

Węglowodany

4 g

Tłuszcze

Składniki:

Ser twarogowy chudy	120 g (6 plastrów)
Budyń w proszku waniliowy, bez cukru	20 g (pół paczki)
Miód	24 g (2 łyżeczki)
Jajo	50 g (1 sztuka)

Sposób przygotowania:

Ser, proszek budyniowy, jajko i substancję słodzącą zblendować na gładką masę. Smażyć na patelni teflonowej z obu stron.

Serek wiejski z warzywami, pieczywo

28g

Białko

39g

Węglowodany

9g

Tłuszcze

Składniki:

Ogórek	25 g (pół małej sztuki)
Rzodkiewka	60 g (4 sztuki)
Serek ziarnisty	200 g (1 duży kubek)
Chleb żytni/graham	60 g (2 kromki)

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w małą kostkę, dodać do serka, wymieszać. Doprawić solą, pieprzem. Podawać z pieczywem.

Twarożek z wytrawnym musli i pomidorem

25g

Białko

41g

Węglowodany

8g

Tłuszcze

Składniki:

Płatki owsiane	40 g (4 łyżki)
Nasiona słonecznika	10 g (2 łyżeczki)
Jogurt naturalny	25 g (1 łyżka)
Ser twarogowy chudy	80 g (4 plastry)
Pomidor	200 g (1 duża sztuka)

Sposób przygotowania:

Płatki wraz z nasionami i ulubionymi przyprawami uprażyć na suchej patelni. Ser wymieszać z jogurtem, dodać gotowe musli. Dodać kawałki pomidora.

Sałatka makaronowo-warzywna z tuńczykiem

20g

Białko

43g

Węglowodany

9g

Tłuszcze

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty	50 g (porcja)
Papryka czerwona	50 g (1/3 małej sztuki)
Pomidor	80 g (1 mała sztuka)
Oliwki czarne/zielone	15 g (5 sztuk)
Tuńczyk w wodzie	60 g (pół sztuki)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny	5 g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny mielony	0,2 g (szczypta)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Paprykę i pomidora pokroić w kostkę, oliwki przekroić na pół. Przystudzony makaron wymieszać z tuńczykiem, dodać warzywa, sok z cytryny i oliwę. Wszystko wymieszać. Oprószyć świeżo zmielonym pieprzem.

Jogurtowy deser kokosowy z musem z mango

21g

Białko

40g

Węglowodany

8g

Tłuszcze

Składniki:

Chia	15 g (półtorej łyżki)
Jogurt skyr	150 g (1 kubek)
Wiórki kokosowe	6 g (1 łyżka)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Mango	150 g (1/2 sztuki)

Sposób przygotowania:

Chia wymieszać z jogurtem, wiórkami i substancją słodzącą. Włożyć do lodówki, po 15 minutach zamieszać i zostawić w lodówce na kilka godzin lub na noc. Rano pudding połączyć zblendowanym na gładką masę mango.

Koktajl z mango, malinami, otrębami z odżywką białkową i mlekiem sojowym

21g

Białko

50g

Węglowodany

6g

Tłuszcze

Składniki:

Mleko sojowe	250 g (1 szklanka)
Odżywka białkowa	15 g (1 łyżka)
Mango	140 g (1/2 sztuki)
Maliny świeże/mrożone	70 g (1 garść)
Otręby owsiane	14 g (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować na gładką masę. W razie potrzeby uzupełnić wodą.

Bułka z wędliną, papryką, serkiem śmietankowym i rukolą

16g

Białko

46g

Węglowodany

8g

Tłuszcze

Składniki:

Bułka grahamka	70 g (1 mała sztuka)
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	40 g (4 łyżeczki)
Szynka z indyka	40 g (2 duże plastry)
Papryka czerwona	65 g (pół małej sztuki)
Rukola	10 g (pół garści)

Sposób przygotowania:

Bułkę przeciąć, posmarować serkiem, położyć rukolę, szynkę i plastry papryki. Złożyć w kanapkę.

Wafle z twarogiem, miodem i truskawkami

23g

Białko

52g

Węglowodany

2g

Tłuszcze

Składniki:

Ser twarogowy chudy	100 g (5 plastrów)
Wafle ryżowe	40 g (4 sztuki)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Truskawki	100 g (10 sztuk)

Sposób przygotowania:

Twaróg pokroić i położyć na wafle ryżowe, połączyć miodem i położyć kawałki truskawek.

Czy wiesz, ile spalasz kalorii ćwicząc?

AKTYWNOŚĆ	Wydatek energetyczny podczas 1h aktywności	
	Kobieta 60 kg	Mężczyzna 80 kg
Bieganie, jogging	408 kcal	625 kcal
Bieganie, szybkie/sprint	680 kcal	1042 kcal
Rekreacyjna jazda na rolkach	442 kcal	677 kcal
Rekreacyjna jazda rowerem	327 kcal	500 kcal
Intensywna jazda rowerem	612 kcal	937 kcal
Podnoszenie ciężarów	340 kcal	521 kcal
Lekkie ćwiczenia w domu	170 kcal	260 kcal
Piłka nożna	476 kcal	729 kcal
Pływanie	497 kcal	760 kcal
Rozciąganie/Joga	204 kcal	312 kcal
Siatkówka	306 kcal	469 kcal
Spacer	136 kcal	208 kcal
Taniec	306 kcal	469 kcal
Trening obwodowy	476 kcal	729 kcal
Trening sylwetkowy o niskiej intensywności	136 kcal	208 kcal
Badminton	306 kcal	469 kcal
Kajakarstwo rekreacyjne	170 kcal	260 kcal
Koszykówka	374 kcal	573 kcal
Piłka ręczna	748 kcal	1150 kcal
Boks	619 kcal	948 kcal

Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

FITDIETETYK.PL

dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

