

JEDZ ZDROWO / RUSZAJ SIĘ

Przygotował: Dariusz Lisiecki

Konsultant ds. dietetyki

KLIENT X – 2000 kcal dziennie

Wzrost (cm):	X
Waga (kg):	X
Wiek (lata):	X
Płeć:	X
<u>Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne:</u>	
PPM:	X kcal
PAL:	X
CPM:	X
Obliczona kaloryczność dla Pana / Pani (np. przy diecie redukcyjnej)	2000 kcal
<u>Należna masa ciała:</u> (tyle powinien/na Pan/ Pani ważyć):	
Wzór Lorentza:	X
Wzór Brocka:	X
<u>BMI</u> – X punktów (np. lekka nadwaga)	
<u>Zapotrzebowanie na makroskładniki:</u>	
Białko – X g (X kcal = X % diety)	
Tłuszcze – X g (X kcal = X% diety)	
Węglowodany – X kcal (X% diety)	

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Przykładowy dzień: PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: *Owsianka*

400 kcal

Produkt

Ilość

mleko 2% tłuszczu

400 ml

borówka amerykańska

100 g

płatki owsiane górskie

40 g

Makroskładniki:

Białko: 19g

Tłuszcze: 10 g

Węglowodany: 52g

Sposób przygotowania: Płatki owsiane ugotuj na mleku zgodnie z instrukcją producenta. Ostudź i do letniego dania dodaj borówki. Możesz dodać odrobinę cynamonu (max. 0,5 łyżeczki), jeśli lubisz. Spożywaj na ciepło.

II ŚNIADANIE: *Posilek X*

X kcal

Dalej według tego samego wzoru, co powyżej:

Podsumowanie
dnia:

Białko:

Tłuszcze:

Węglowodany:

Kalorie:

X g

Xg

Xg

2000 kcal

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Przykładowy dzień: **WTOREK**

ŚNIADANIE: X **400 kcal**

Produkt	Ilość
X	X ml/g
X	X ml/g
X	X ml/g

Makroskładniki: **Białko: Xg** **Tłuszcze: X g** **Węglowodany: Xg**

Sposób przygotowania: X

II ŚNIADANIE: Posilek X **X kcal**

Dalej według tego samego wzoru, co powyżej:

Podsumowanie dnia:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:	Kalorie:
	X g	Xg	Xg	2000 kcal

Ogólne zalecenia żywieniowe:

1. Np. **Dbaj o nawodnienie organizmu:** Pij dziennie minimum 2l wody i innych płynów.