

Wytyczne do obiadów

1. Zupy

- wszystkie zupy warzywne
- nie zabielać śmietaną ani mąką
- wywary gotowane na mięsie
- przyprawy niewskazane: kucharek i Vegeta
- przyprawy wskazane: wszystkie zioła i naturalne przyprawy
- wskazane dodatki do zup: makaron, ryż, pieczywo, ziemniaki

250 ml przeciętnej zupy to wartość energetyczna w granicach 80-120 kcal.

2. II danie

Składnik, który dostarcza węglowodanów:

- makaron
- ryż
- kasza
- pieczywo

75g tych produktów zawiera 270 kcal.

1 porcja obiadu powinna zawierać 75g, któregoś z tych produktów.

Ziemniaki:

- 300-400g ziemniaków to wartość energetyczna równa - 250-320 kcal

300-400g ziemniaków powinna zawierać porcja obiadowa.

Ilość tych produktów nie powinna być pomijana i lekceważona ponieważ to węglowodany złożone w nich zawarte są najlepszym paliwem energetycznym dla młodego sportowca.

Białko:

Źródłem białka w daniu obiadowym mogą być:

- mięso - głównie białe tj. kurczak, indyk
- mięso czerwone może występować ale najlepiej 1x w tygodniu
- ryby
- jaja

Preferowane obróbki mięsa

-pieczenie, gotowanie, gotowanie na parze i smażenie

Do smażenia - olej rzepakowy, oliwa z oliwek

- smażenie bez panierki

3. Warzywa

Minimum 150g

Surówki, sałatki, warzywa gotowane

Kapusta kiszona, buraczki, marchew z groszkiem, pomidory, ogórki, sałata, ogórki kiszane, fasolka szparagowa itd itd.

Wartość energetyczna warzyw jest znikoma dlatego nie trzeba ich wliczać.

Przykładowe obiady.

1. Spaghetti

Makaron pszenny	75g
Mięso mielone z indyka	150g
Cebula	25g
Olej rzepakowy	20g

Passata/przecier pomidorowy 150g

Wartość kaloryczna obiadu: 700 kcal

2. Ryż z kurczakiem

Ryż biały	75g
Mięso z piersi kurczaka	150g
Olej rzepakowy	20g
Brokuły	150g
Jogurt naturalny	100g

Ugotować brokuły i ryż. Kurczaka przyprawić curry i smażyć na oleju, pod koniec powoli dodać jogurt naturalny.

Wartość kaloryczna obiadu: 690 kcal

3. Kasza gryczana w sosie pomidorowym z czerwoną fasolą

Kasza gryczana	75g
Mięso z piersi kurczaka	100g
Fasola czerwona z puszki	80g
Cebula	50g
Olej rzepakowy	20g
Passata pomidorowa	150g

Ugotować kaszę. Podsmażyć cebulę, następnie mięso, dodać fasolę, zalać passatą i przyprawić.

4. Pieczona ryba

Mintaj	150g
Ryż biały	75g
Fasolka szparagowa	150g
Masło extra	20g
Banan	120g

Do ryby dodać masła, przyprawić i upiec. Ryż i fasolkę ugotować.
Banan na deser jako dodatek energetyczny.

Wartość kaloryczna obiadu: 670 kcal

5. Chili con carne

Ryż biały	75g
Mięso mielone z indyka	100g
Olej rzepakowy	20g
Fasola czerwona z puszki	50g
Kukurydza z puszki	50g
Passata pomidorowa	150g
Cebula	50g

Ryż ugotować. Podsmażyć cebulę i mięso. Dodać kukurydzę i fasolę, zalać passatą pomidorową i przyprawić .

Wartość energetyczna obiadu: 700 kcal