

## JADŁOSPIS TRENINGOWY

### Śniadanie I.

- płatki musle, duża (porcja), chude mleko lub kefir – lub zupa mleczna
- chleb razowy i biały
- masło niewielka ilość
- dżem lub miód
- twarożek ze szczypiorkiem lub szynka drobiowa
- pomidor, sałata lub cykoria
- sok pomarańczowy, herbata lub kakao

### Śniadanie II.

- bułka grahamka
- masło niewielka ilość
- chuda wędlina (szynka)
- serek homogenizowany
- sałata, rzodkiewka lub ogórek kwaszony
- drożdżówka z marmoladą lub słodycz (baton)
- banan
- herbata, sok owocowy

### Obiad.

- zupa jarzynowa
- schab pieczony lub kurczak lub pierś indyka
- ziemniaki lub ryż lub kasza
- surówka warzywno – owocowa (marchewka i jabłko)
- fasola szparagowa
- budyń z sokiem lub kisiel z owocami
- owoc – gruszka lub jabłko
- sok owocowy, woda mineralna

### Kolacja

- sok warzywno-owocowy
- ryba morska (makrela lub śledź)
- surówka warzywno-owocowa, (biała kapusta, marchew, jabłko)
- chleb razowy lub biały
- masło – niewielka ilość
- dżem lub miód
- chuda wędlina (kielbasa szynkowa)
- papryka, sałata, jabłko
- jogurt owocowy, herbata, woda mineralna

### Między posiłkami

- banan, bułka z dżemem lub słodycz (baton)
- ciasto drożdżowe
- kefir
- kogieli mogiel z kakao i miodem
- napój dla sportowców i woda mineralna