

dr Aleksandra Pięta
dietetyk sportowy
Polskiego Związku Narciarskiego

Kraków, 15 lipca 2021 r.

Modyfikacja żywienia dla zawodników kadr narodowych PZN mieszkających w internacie SMS Zakopane (60 uczniów)

1. Napoje: herbata czarna lub owocowa – nie przygotowywać z cukrem!; kakao prawdziwe na mleku do max. 2% tłuszczu; mleko 0,5% lub 2% ale też mleko roślinne np. sojowe lub owsiane. Do obiadu woda średniozmineralizowana lub wysokozmineralizowana lub kompot bez dodatku cukru np. z wiśni, jabłek ewentualnie sok owocowy (można wymieszać pół na pół z wodą, natomiast nie podawać nektarów lub napojów). Absolutnie nie dosładzać całych dzbanków herbaty, kakao lub kompotu. Opcjonalnie kawa czarna lub zbożowa.

2. Śniadania:

- na ciepło
 - owsianka (mix płatków żytnich: owsiane, żytnie, jęczmienne, otręby) na mleku 0,5- 2% tłuszczu lub jaglanka (płatki jaglane) na mleku
 - jajecznica na maśle lub oleju rzepakowym (bez dodatków mięsnych/ śmietany). Jajecznice przygotować na małej ilości tłuszczu (nie musi być codziennie 5x w tygodniu to max.)
 - naleśniki– z dżemem niskosłodzonym lub pieczonym jabłkiem lub serem twarogowym chudym lub półtłustym
 - kielbaski drobiowe lub z szynki na ciepło (zamiast parówek!)
- bufet stały (szwedzki stół):
 - pieczywo żytnie jasne/ razowe, orkiszowe, graham, pieczywo mieszane: pszenno- żytnie, pieczywo pszenne np. kajzerki, bułki kukurydziane, wafle ryżowe
 - płatki śniadaniowe: musli, kukurydziane,
 - jaja na miękko/ półmiękko/ na twardo (bez majonezu)
 - pasta jajeczna lub twarogowa (unikać śmietany, do przygotowania twarożków lub pasty stosować jogurt lub skyr): ser twarogowy chudy, szczypiorek, rzodkiewka, jogurt naturalny, przyprawy lub ser twarogowy chudy, cebulka zielona, przyprawy lub ser twarogowy chudy, rzodkiewka, jogurt naturalny, przyprawy lub zamiast sera- jaja.
 - pasta rybna: ser twarogowy chudy, ryba (tuńczyk z wody w kawałkach/dorsz wędzony), cebula, ketchup/przecier pomidorowy
 - ser twarogowy chudy lub półtłusty, ser wiejski ziarnisty naturalny, niskotłuszczowe serki do smarowania: Bieluch, Bieluch Lekki, Turek Figura.
 - ser żółty (max 5 dni w tygodniu)
 - chude gatunki wędlin (drobiowe bez skóry, wołowe, cielęce), rzadziej polędwica wieprzowa
 - mleko, naturalne jogurty, skyr, kefir, maślanka (max. 2,0 % tłuszczu),

Trix. Sp. z o.o.

ul. Władystawa Łokietka 57 b / 92, 31-279 Kraków, biuro@trix-dietetykasportowa.pl, tel.: +48 502 929 006
KRS: 0000268441, NIP: 945-20-79-453, REGON: 1204007881 Kapitał zakładowy 50.000,00 zł.

- koktajl: kefir + owoc sezonowy, czasem mix jogurtów owocowych i naturalnego (wykluczając smakowe)
- różnokolorowe warzywa: sałaty: rukola, roszponka, sałata lodowa, mix sałat, rzymska lub masłowa, ogórek zielony, kiszony, papryka, pomidor, rzodkiewki, marchew, szczypiorek, zielona cebulka – pokrojone w plasterki lub paski (minimum 4 różne warzywa, a ich rodzaj urozmaicany w poszczególne dni)
- dżem niskosłodzony, miód prawdziwy, masło orzechowe,
- orzechy: włoskie, laskowe, pestki dyni i nasiona słonecznika, siemię lniane (trzy ostatnie obowiązkowo)
- owoce suszone: rodzynki, żurawina, morela, śliwka, daktyle,
- musztarda, ketchup, chrzan
- oliwa z oliwek/ olej, masło
- oliwki.

Wykluczyć: tłuste wędliny, dżemy i marmolady wysokosłodzone, dżemy, ser topiony, serki typu Almette, kremy czekoladowe typu nutella lub czekoladopodobne,

DODATKI DO ZABRANIA (najlepiej do śniadania):

- jogurt naturalny, skyr naturalny, maślanka lub kefir od 0,5 do 2 % tłuszczu
- owoc: jabłko/ gruszka/ kiwi/ mandarynki/ pomarańcza/ grejpfrut
- w sytuacji gdy nie będzie owoców można kupić jogurt / skyr/ kefir/ maślanek owocową (ale nie smakową np. waniliowe, biszkoptowe, itp.) ale i tak zawsze min. połowę powinny stanowić produkty mleczne naturalne

3. **Obiad** – ZAWSZE WĘGLOWODANY + BIAŁKO+ WARZYWA (na talerzu: więcej niż ¼ węglowodanów; mniej niż ¼ białka oraz ½ **warzyw**):

-zupy z dodatkiem węglowodanowym w tym 3 x w tygodniu zupa krem:

- Zupy- wszystkie rodzaje [przygotowywane na wywarach warzywnych lub wywarach kostnych (kości drobiowe, wołowe cielęce)], np.: ogórkowa z ryżem/makaronem, pomidorowa z ryżem/makaronem, krem z pomidorów z grzankami, krupnik, jarzynowa z makaronem, kalafiorowa/brokułowa z makaronem, fasolowa, barszcz z ziemniakami/jajkiem, zupa krem z kalafiora/ brokułów z grzankami, grzybowa/pieczarkowa z makaronem, I in.

- II dania:

- ziemniaki lub kaszę do wyboru (dwie propozycje, chyba, że jest makaron wtedy jedną)
- ziemniaki całe bez dodatków tłuszczu (nie- puree, ew. z samym dodatkiem mleka)
- kasza gryczana, jaglana, jęczmienna krakowska, jęczmienna pęczak, ryż biały, brązowy, makaron z mąki pełnoziarnistej, makaron bezjajeczny z semoliny,).
- mięsa i ryby gotowane, duszone w jarzynach, pieczone (bez wstępnego obsmażania) lub grillowane
- mięso: drobiowe tj. kurczak (2 razy w tygodniu), indyk, wołowina lub cielęcina (dwa ostatnie w miarę możliwości min. 1 raz w tygodniu)
- ryba: miruna/ mintaj/ sola – 2 razy w tygodniu

Trix. Sp. z o.o.

ul. Władysława Łokietka 57 b / 92, 31-279 Kraków, biuro@trix-dietetykasportowa.pl, tel.:+48 502 929 006
KRS: 0000268441, NIP: 945-20-79-453, REGON: 1204007881 Kapitał zakładowy 50.000,00 zł.

- surówki i jarzyny gotowane oraz kapusta lub ogórki kiszone (dwie propozycje codziennie z możliwością dobierania, lepiej podać w misce do wyboru niż porcjować) w okresie jesienno-zimowym głównie warzywa gotowane i kiszonki (szczególnie)
- pierogi z serem twarogowym / owocami/ z mięsem/ ruskie/ ze szpinakiem (1-2 razy w tygodniu)
- unikać spożywania tłustych i zagęszczonych sosów oraz potraw smażonych (zwłaszcza w panierkach).

Propozycje:

1. *Spaghetti* w sosie pomidorowym [makaron, mięso z indyka, mięso wołowe, pomidory z puszki, cebula, czosnek, pieczarki]

Receptura: Na niewielkiej ilości oleju podsmażyć cebulę, kiedy będzie prawie gotowa dodać drobno pokrojony czosnek [uwaga aby się nie przypalił bo będzie gorzki], a następnie pokrojoną w plasterki pieczarkę. Całość chwilę dusić, kolejno na patelni umieścić zmielone mięso i dobrze usmażyć. Gdy mięso będzie gotowe całość zalać pomidorami z puszki, doprowadzić do smaku. Podawać z makaronem spaghetti.

2. *Farfalle* z kurczakiem i brokułami [makaron kokardki, filet z kurczaka, brokuł, czosnek]

Receptura- Na dużej patelni rozgrzać na małym ogniu niewielką ilość oleju, dodać czosnek i smażyć, aż zacznie się rumienić. Dodać pokrojone mięso kurczaka, zwiększyć ogień i smażyć aż straci różową barwę. Dodać płatki chili lub ostrą paprykę (może być mielona) i doprowadzić do smaku solą i pieprzem. Zdjąć z ognia. Do wrzącej wody wrzucić różyczki brokułu, gotować około 2 minuty aby lekko zmiękły, po czym wyjąć łyżką cedzakową i odłożyć na bok. Wodę ponownie doprowadzić do wrzenia, dodać makaron i ugotować al dente. Odcedzić, dodać do mięsa razem z brokułami. Chwilę wszystko podgrzewać często mieszając.

3. *Biała ryba* [np. dorsz, mintaj] w sosie szpinakowym z ryżem/makaronem/ ziemniakami/

Receptura: Na oleju podsmażyć czosnek, a następnie dodać liście szpinaku lub szpinak mrożony najlepiej w liściach. Całość chwilę dusić, a na koniec dodać serek naturalny [np. Bieluch lekki-3% tłuszczu], całość wymieszać. Podawać z ryba przygotowaną na parze lub w naczyniu żaroodpornym dno wyścielić przygotowanym szpinakiem na którym należy ułożyć filet z dorsza oprószony solą. Piec aż ryba będzie gotowa. Podawać z dowolnym dodatkiem węglowodanowym.

4. *Ziemniaki/ryż/kasza jęczmienna* lub jaglana z kurczakiem w marynacie musztardowej i surówką/ fasolką szparagową

Marynata receptura: Filet z kurczaka pokroić w szerokie paski, włożyć do woreczka, dodać musztardę, sól, pieprz, czosnek. Całość dokładnie wymieszać i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu. Podawać z ryżem lub ziemniakami z wody lub puree.

5. *Gulasz* z indyka z kluskami śląskimi/ryżem lub aromatyczną kaszą gryczaną i duszonymi/gotowanymi warzywami np. mix fasolek szparagowych

Gulasz receptura: na niewielkiej ilości tłuszczu obsmażyć pokrojoną w kostkę porcję piersi z indyka a następnie zalać wodą, dodać pokrojoną cebulę i inne warzywa wg uznania. Doprowadzić do smaku. Dusić pod przykryciem do miękkości. Ewentualnie sos można zagęścić niewielką ilością mąki rozpuszczonej w wodzie.

Kasza receptura: na patelni podsmażyć cebulę na niewielkiej ilości oleju, a następnie dodać pokrojone pieczarki, gdy warzywa będą gotowe połączyć z wcześniej ugotowaną kaszą. Całość chwilę podgrzewać. Podawać z gulaszem z indyka.

6. Ryż/makaron z musem truskawkowym/ rozprażonym jabłkiem z cynamonem i mixem serów [ryż /makaron, truskawki (mogą być mrożone), ser twarogowy chudy, serek homogenizowany waniliowy]

Receptura: Truskawki rozgnieść widelcem lub rozdrobnić blenderem, tak by zostały też większe kawałki a następnie lekko podgrzać, dodać część serka waniliowego. Pozostałą część serka połączyć z serem twarogowym w jednolitą masę. Wcześniej ugotowany ryż zalać truskawkami a na samym końcu dodać przygotowany mix serów.

7. Pieczone udko z kurczaka z ziemniakami z wody i surówką

8. Bitki wołowe [rostbef, mąka, olej rzepakowy, cebula] z kaszą gryczaną i warzywami, np. surówka z kapusty kiszanej

Bitki wołowe receptura: mięso lekko rozbić, oprószyć solą i pieprzem a następnie mąka, obsmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu. Mięso przełożyć do rondelka i zalać wodą, dodać cebulę i inne warzywa wg uznania. Dusić pod przykryciem do miękkości. W celu zagęszczenia sosu można użyć mąkę rozpuszczoną w zimnej wodzie.

9. Pierogi z mięsem drobiowym lub drobiowo-wołowym, kapustą i grzybami

10. Gołąbki z kaszy gryczanej z warzywami i soczewicą.

Ewentualne dodatek po obiedzie:

- owoc;
- drożdżówka, jagodzianka lub chałka;
- kisiel lub budyń na chudym mleku;
- galaretki.

4. Kolacje:

- Propozycje na zimno lub ciepło:

- sałatki warzywne z nasionami roślin strączkowych (bez dodatków majonezów lub tłustych sosów)
- sałatki z fetą lub mozzarełą (Caprese) o ograniczonej ilości tłuszczu
- pierogi z serem twarogowym / owocami/ z mięsem (drobiowym)/ ruskie/ ze szpinakiem
- makaron z serem twarogowym chudym lub półtłustym / ryż z pieczonym jabłkiem i serem,
- zapiekana cukinia lub papryka z mięsem lub serem fetą
- naleśniki meksykańskie z fasolą lub naleśniki ze szpinakiem

- bufet stały (szwedzki stół):

- pieczywo żytnie jasne/ razowe, orkiszowe, graham, pieczywo mieszane: pszenno- żytnie, pieczywo pszenne np. kajzerki, wafle ryżowe
- jaja na miękko/ półmiękko/ na twardo (bez majonezu)
- pasta jajeczna lub twarogowa (unikać śmietany, do przygotowania twarożków lub pasty stosować jogurt lub skyr): ser twarogowy chudy, szczypiorek, rzodkiewka, jogurt naturalny, przyprawy lub ser twarogowy chudy, cebulka zielona, przyprawy lub ser twarogowy chudy, rzodkiewka, jogurt naturalny, przyprawy lub zamiast sera- jaja.

Trix. Sp. z o.o.

ul. Władysława Łokietka 57 b / 92, 31-279 Kraków, biuro@trix-dietetykasportowa.pl, tel.:+48 502 929 006
KRS: 0000268441, NIP: 945-20-79-453, REGON: 1204007881 Kapitał zakładowy 50.000,00 zł.



- pasta rybna: ser twarogowy chudy, ryba (tuńczyk z wody w kawałkach/dorsz wędzony), cebula, ketchup/przecier pomidorowy,
- ryby z puszki np. makrela szprot z sosie pomidorowym, tuńczyk z wody
- ser twarogowy chudy lub półtłusty, ser wiejski ziarnisty naturalny, serki do smarowania: Bieluch, Bieluch Lekki, Turek Figura.
- ser żółty,
- chude gatunki wędlin (drobiowe bez skóry, wołowe, cielęce), rzadziej polędwica wieprzowa
- mleko, naturalne jogurty, skyr, kefir, maślanka (max. 2,0 % tłuszczu),
- koktajl: kefir + owoc sezonowy, czasem mix jogurtów owocowych i naturalnego (wykluczając smakowe)
- różnokolorowe warzywa: sałaty: rukola, roszponka, sałata lodowa, mix sałat, rzymska lub masłowa, ogórek zielony, kiszony, papryka, pomidor, rzodkiewki, marchew, szczypiorek, zielona cebulka – pokrojone w plasterki lub paski (minimum 4 różne warzywa, a ich rodzaj urozmaicany w poszczególne dni)
- orzechy: włoskie, laskowe, pestki dyni i nasiona słonecznika, siemię lniane (trzy ostatnie obowiązkowo)
- musztarda, ketchup, chrzan
- oliwa z oliwek/ olej, masło,
- oliwki

Wykluczyć: tłuste wędliny, dżemy i marmolady wysokosłodzone, dżemy, ser topiony, serki typu Almette, kremy czekoladowe typu nutella lub czekoladopochodne,

Proponuję stosowanie następujących przypraw: sól, pieprz, pieprz ziołowy, słodka papryka, ostra papryka, bazylika, tymianek, oregano, gałka muszkatołowa, zioła prowansalskie, cynamon, kurkuma, imbir w celu ograniczenia środków konserwujących obecnych w kostkach rosołowych i mieszankach przypraw.

Trix. Sp. z o.o.

ul. Władystawa Łokietka 57 b / 92, 31-279 Kraków, biuro@trix-dietetykasportowa.pl, tel.: +48 502 929 006
KRS: 0000268441, NIP: 945-20-79-453, REGON: 1204007881 Kapitał zakładowy 50.000,00 zł.