

	Kcal	Białka (g)	Węglowodany(g)	Tłuszcze (g)
Śniadanie				
1,5 filiżanki(100g) płatków owsianych	401	12	73	9
500ml odtłuszczonego mleka	165	16	25	1
2łs. (60ml) rodzynek	163	1	42	0
1 szklanka (200ml) soku	72	1	18	0
Drugie śniadanie				
2 batoniki zbożowe lub owocowe (66g)	309	7	40	15
Obiad				
2 bajgle (180g)	482	17	93	8
4 łyżeczki (20g) margaryny oliwkowej	114	0	0	13
1 kubeczek (200g) niskotł. miękkiego sera	196	28	4	8
1 miseczka (125g) sałatki	15	1	2	0
1 łs. (11g) dressingu z oleju/octu	99	0	0	11
Deser popołudniowy				
2 duże garście(120g) suszonych owoców, np. daktyli, moreli	162	2	41	0
Trening				
500 ml soku, 500 ml wody	180	3	44	1
Po treningu				
4 ciastka ryżowe	129	2	29	1
1 kubeczek(150g) niskotł. jogurtu owocowego	135	6	27	1
Kolacja				
Pikantny kurczak z ryżem	610	58	74	11
1 porcja (85g) kapusty pekińskiej	10	1	2	0
1 porcja (85g) groszku	10	0	16	0
Wieczór				
1 gruszka	57	0	0	6
w sumie	3530	163	578	79
% energii		18%	61%	20%
Przykładowe menu dla zawodnika o dziennym zapotrzebowaniu 3500 kcal wg Bean(s. 239)				