

Wzorcowy jadłospis na 2500 kcal jadłospis odpowiedni dla młodszych dziewcząt o dużej aktywności fizycznej	
Godz. 5.00	Po przebudzeniu – 1 - 2 szkl. wody (mineralna lub ciepła, przegotowana z sokiem z cytryny)
Posiłek przed treningiem – godz. 5.30	Płatki zbożowe z jogurtem 4 łyżki płatków owsianych lub musli, 1-2 łyżki rodzynek 1 szkl. jogurtu naturalnego, herbata/woda mineralna
W trakcie treningu - godz. 6.00	ok. 500 ml napoju izotonicznego
Po treningu - godz. 7.00 – 8.00	250 – 500 ml napoju izotonicznego + przekąska po treningu duży banan + garść orzechów lub garść suszonych owoców + garść orzechów
Posiłek w szkole – godz. 11.00	Kanapka z wędliną średniej wielkości bułka grahamka [ok. 60-80 g], 2-3 plasterki chudej wędliny, masło [cienko,] dowolne świeże warzywa: sałata, papryka, ogórek, rzodkiewki, itp. woda mineralna/rozcieńczony sok owocowy (1 porcja soku na 2 porcje wody)
Przekąska przed treningiem - godz. 14.00	kubeczek jogurtu owocowego [ok. 200 g] lub średniej wielkości jabłko + kubeczek jogurtu naturalnego [ok. 200 g] lub kubeczek jogurtu naturalnego [ok. 200 g] + garść suszonych owoców
W trakcie treningu – godz.15.00	ok. 500 ml napoju izotonicznego
Po treningu - godz. 16.00 – 17.00	250 – 500 ml napoju izotonicznego + przekąska po treningu duży banan + garść orzechów lub garść suszonych owoców + garść orzechów
Kolacja – godz. 20.00	Risotto z pieczarkami i kurczakiem 2 szkl. bulionu drobiowego, filet z piersi kurczaka lub udko z kurczaka [80 g mięsa], 4-6 łyżek ryżu arborio[ryż do risotto o okrągłych ziarenkach], 4-6 pieczarek, ½ marchewki, ½ pietruszki, ½ cebuli, łyżka oliwy, przyprawy [pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki]. Kurczaka ugotować w osolonej wodzie z liściem laurowym, zielem angielskim, marchewką i kawałkiem pietruszki. Pieczarki pokroić na plasterki, podsmażyć na łyżeczce oliwy. Na drugiej łyżeczce oliwy zeszklić cebulę, następnie dodać suchy ryż i smażyć aż stanie się szklisty. Do ryżu dodać część bulionu, w którym gotował się kurczak. Następnie dodać podsmażone pieczarki, pokrojoną w krążki marchewkę z bulionu oraz resztę bulionu, doprawić, gotować do miękkości. Przed podaniem dodać kawałki kurczaka. herbata/woda mineralna

Wzorcowy jadłospis na 3000 kcal jadłospis odpowiedni dla starszych dziewcząt o dużej aktywności fizycznej oraz młodszych chłopców o dużej aktywności fizycznej	
Godz. 5.00	Po przebudzeniu – 1 - 2 szkl. wody (mineralna lub ciepła, przegotowana z sokiem z cytryny)
Posiłek przed treningiem – godz. 5.30	Płatki zbożowe z jogurtem 4-6 łyżek płatków owsianych lub musli, 2 łyżki rodzynek 1 szkl. jogurtu naturalnego, herbata/woda mineralna
W trakcie treningu - godz. 6.00	ok. 500 ml napoju izotonicznego
Po treningu - godz. 7.00 – 8.00	250 – 500 ml napoju izotonicznego + przekąska po treningu (duży banan + garść suszonych owoców + garść orzechów)
Posiłek w szkole – godz. 11.00	Kanapka z wędliną duża bułka grahamka [ok. 100 g], 3-4 plasterki chudej wędliny, masło [cienko,] dowolne świeże warzywa: sałata, papryka, ogórek, rzodkiewki, itp. woda mineralna/rozcieńczony sok owocowy (1 porcja soku na 2 porcje wody)
Przekąska przed treningiem - godz. 14.00	średniej wielkości jabłko + kubeczek jogurtu owocowego [ok. 200 g] lub średniej wielkości jabłko + kubeczek jogurtu naturalnego [ok. 200 g] + garść suszonych owoców
W trakcie treningu – godz.15.00	ok. 500 ml napoju izotonicznego
Po treningu - godz. 16.00 – 17.00	250 – 500 ml napoju izotonicznego + przekąska po treningu (duży banan + garść suszonych owoców + garść orzechów)
Kolacja – godz. 20.00	Spaghetti z sosem bolońskim 1/5 opak. makaronu spaghetti [opak. 400 g], 80 -100 g mielonego mięsa [drobiowe], 2-3 szkl. przecieru pomidorowego, cebula, 3-4 pieczarki, mała marchewka, 1-2 łydgi selera naciowego, łyżka oliwy, przyprawy [pieprz, sól, zioła prowansalskie, czosnek]. Na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, czosnek, pokrojone łydgi selera naciowego, następnie dodać pieczarki i marchewkę oraz mielone mięso – dodać trochę wody, gotować do miękkości. Następnie doprawić, dodać przecier pomidorowy. Podawać z ugotowanym makaronem. herbata/woda mineralna

Wzorcowy jadłospis na 4000 kcal jadłospis odpowiedni dla starszych chłopców o dużej aktywności fizycznej	
Godz. 5.00	Po przebudzeniu – 1 - 2 szkl. wody (mineralna lub ciepła, przegotowana z sokiem z cytryny)
Posiłek przed treningiem – godz. 5.30	Płatki zbożowe z jogurtem 6-8 łyżek płatków owsianych lub musli, 2 łyżki rodzynek 1 szkl. jogurtu naturalnego, herbata/woda mineralna
W trakcie treningu - godz. 6.00	ok. 500 ml napoju izotonicznego
Po treningu - godz. 7.00 – 8.00	250 – 500 ml napoju izotonicznego + przekąska po treningu bułka ciabatta [ok. 60-80 g], twarożek (¼ opak. chudego sera twarogowego [opak 250 g] + 1-2 łyżki jogurtu naturalnego , 4 łyżeczki miodu lub dżemu
Posiłek w szkole – godz. 11.00	Kanapka z wędliną duża bułka grahamka [ok. 100 g], 3-4 plasterki chudej wędliny, masło [cienko,] dowolne świeże warzywa: sałata, papryka, ogórek, rzodkiewki, itp. woda mineralna/rozcieńczony sok owocowy (1 porcja soku na 2 porcje wody)
Przekąska przed treningiem - godz. 14.00	duże jabłko + kubeczek jogurtu owocowego [ok. 200 g] lub duże jabłko + kubeczek jogurtu naturalnego [ok. 200 g] + garść suszonych owoców
W trakcie treningu – godz.15.00	ok. 500 ml napoju izotonicznego
Po treningu - godz. 16.00 – 17.00	250 – 500 ml napoju izotonicznego + przekąska po treningu duży banan + garść suszonych owoców + garść orzechów
Kolacja – godz. 20.00	Ryba pod pierzynką z pora i marchewki filet ryby o białym mięsie [80 - 100 g], 2 marchewki, kawałek białej części pora, łyżka oliwy, przyprawy [pieprz, sol]. Rybę umyć posypać solą i pieprzem. Pora i startą na tarce marchewkę podsmażyć na oliwie, doprawić. Część warzyw wyłożyć na dnie naczynia żaroodpornego, ułożyć filet ryby, na wierzch ryby wyłożyć resztę warzyw. Piec ok 20 min. 3 duże ziemniaki [250 g], rózyczki brokuła [200 g], herbata bez cukru/woda mineralna