



Nowy Wymiar Sportu

Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

TWÓJ INDYWIDUALNY PROGRAM ŻYWIENIA

Dieta śródziemnomorska

1800 kcal | białko 18% | tłuszcz 32% | węglowodany 50%

Dieta śródziemnomorska łączy ze sobą zdrowy jadłospis ze wspólnym celebrowaniem posiłków. Wykorzystuje wszystkie grupy pokarmowe i może z niej skorzystać każdy, niezależnie od wieku. Zanim zaczniesz, przeczytaj [ten poradnik](#).



NEW LEVEL SPORT



Dieta śródziemnomorska

1800 kcal | białko 18% | tłuszcz 32% | węglowodany 50%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Bułki z twarożkiem śniadaniowym	Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	Cynamonowa jaglanka z winogronem	Czekoladowa owsianka	Kanapki z łososiem i winogrona	Komosa ryżowa na mleku migdałowym z malinami i migdałami	Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową
OBIAD 16:00						
Risotto z krewetkami, pomarańcza	Bakłażan faszerowany z kaszą jaglaną i serem mozzarella, gruszka	Indyk z makaronem w pesto, brzoskwinia	Grillowana pierś z kurczaka z kaszą i warzywami, jabłko	Ratatouille z dorszem i kaszą, morele	Spaghetti à la Bolognese	Paella z owocami morza, wino czerwone
KOLACJA 20:00						
Salatka grecka z chlebem razowym	Dorsz pieczony w papilotach, figi świeże, wino czerwone	Salatka nicejska, chleb orkiszowy	Bruschetta z fasolką i pomidorami, wino czerwone	Caprese z chlebem razowym	Grzanki z serem figami i orzechami, wino czerwone	Aromatyczna zupa z ciecierzycą i kolendrą, grzanka z pastą z zielonych oliwek
PRZEKĄSKA						
Jogurt grecki z jagodami i orzechami, figi świeże	Serek wiejski z malinami, płatkami migdałów i miodem, daktyle świeże	Fit ciastka z ciecierzycą, mandarynka	Carpaccio z buraka z kozim serem, jeżyny	Jogurt kozi, orzechy włoskie, czereśnie	Fit ciastka z ciecierzycą Truskawki	Kawowe smoothie bananowe
1867,7 kcal Białko: 77,8 g Tłuszcz: 63,4 g Węglowodany: 224,3 g Błonnik: 37,1 g	1800,8 kcal Białko: 85,0 g Tłuszcz: 60,3 g Węglowodany: 188,3 g Błonnik: 48,1 g	1830 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 64,4 g Węglowodany: 205,8 g Błonnik: 34,6 g	1854,3 kcal Białko: 80,9 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 198,7 g Błonnik: 47,0 g	1861,1 kcal Białko: 80,6 g Tłuszcz: 63,4 g Węglowodany: 209,6 g Błonnik: 38,4 g	1777,5 kcal Białko: 77,9 g Tłuszcz: 59,1 g Węglowodany: 195,0 g Błonnik: 39,5 g	1866,2 kcal Białko: 75,8 g Tłuszcz: 60,9 g Węglowodany: 212,7 g Błonnik: 31,7 g

Poniedziałek

ŚNIADANIE 8:00

483,6 kcal | Białko: 29,2 g | Tłuszcz: 7,3 g | Węgle: 70,4 g | Błonnik: 10,2 g

BUŁKI Z TWAROŻKIEM ŚNIADANIOWYM

Czas przygotowania: 10 minut

- Bułki grahamki - 130 g (2 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 80 g (0,4 x opakowanie)
- Rzodkiewka - 45 g (3 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

1. Rzodkiewkę i szczypiorek posiekaj.
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
3. Twaróg połącz z pokrojonymi warzywami.
4. Bułkę posmaruj gotowym twarożkiem.

OBIAD 16:00

637,1 kcal | Białko: 28,0 g | Tłuszcz: 14,3 g | Węgle: 89,3 g | Błonnik: 10,6 g

RISOTTO Z KREWETKAMI

Czas przygotowania: 25 minut

- Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0,8 x szklanka)
- Krewetki - 120 g (1,2 x porcja)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) - 75 g (5 x łyżka)
- Cebula dymka - 20 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 8 g (8 x listek)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn - 4 g (1 x łyżeczka)
- Ser, parmezan - 4 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

1. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż 2-3 minuty pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek pokrojony w cienkie plasterki.
2. Wsyp ryż, dokładnie wymieszaj i smaż przez 1 minutę. Dodaj pomidory i 1 łyżkę bulionu mieszając aż ryż wchłonie płyn. Podlewaj stopniowo bulionem, co jakiś czas mieszając aż ryż wchłonie prawie cały bulion (ok. 15 minut).
3. Dodaj obrane krewetki, delikatnie zamieszaj, przykryj i gotuj przez 3-4 minuty.
4. Dopraw risotto solą, pieprzem, rozmarynem i dużą ilością drobno posiekanej bazylii.
5. Przełóż na talerz i posyp parmezanem.

POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)

KOLACJA 20:00

424,6 kcal | Białko: 12,2 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 36,2 g | Błonnik: 10,2 g

SAŁATKA GRECKA Z CHLEBEM RAZOWYM

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor - 100 g (0,8 x sztuka)
- Papryka zielona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Ser, feta - 40 g (0,4 x kawałek)
- Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Ocet winny - 3 g (0,5 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)

1. Pokrój paprykę, pomidora i ogórki na grube kawałki, cebulę w krążki, a ser w plastry.
2. Wymieszaj warzywa z oliwkami, oliwą i octem, na górę połóż ser i dopraw do smaku.
3. Podaj z pieczywem.

PRZEKĄSKA

322,4 kcal | Białko: 8,4 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 28,4 g | Błonnik: 6,1 g

JOGURT GRECKI Z JAGODAMI I ORZECHAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Jogurt grecki - 150 g (7,5 x łyżka)
- Czarne jagody - 100 g (0,8 x szklanka)
- Orzechy laskowe - 10 g (0,7 x łyżka)

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

FIGI ŚWIEŻE

- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)

RAZEM:

1867,7 kcal | Białko: 77,8 g | Tłuszcz: 63,4 g | Węgle: 224,3 g | Błonnik: 37,1 g

Wtorek

ŚNIADANIE 8:00

474,4 kcal | Białko: 16,0 g | Tłuszcz: 21,7 g | Węgle: 47,6 g | Błonnik: 12,1 g

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Hummus klasyczny - 30 g (3 x łyżeczka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwki czarne - 10 g (0,7 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 4 g (4 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

1. Na rozgrzanej oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę.
2. Dodaj jajko, przyprawy i podsmaż do uzyskania pożądanego konsystencji, na sam koniec dodaj posiekane listki bazylii i pokrojone w krążki czarne oliwki.
3. Chleb posmaruj humusem.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pokrojonym pomidorem.

OBIAD 16:00

612,2 kcal | Białko: 26,1 g | Tłuszcz: 20,5 g | Węgle: 72,4 g | Błonnik: 17,5 g

BAKŁAŻAN FASZEROWANY Z KASZĄ JAGLANĄ I SEREM MOZZARELLA

Czas przygotowania: 40 minut

- Bakłażan - 300 g (1,5 x Sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x sztuka)
- Kasza jaglana - 50 g (3,8 x łyżka)
- Ser, mozzarella - 45 g (3 x kawałek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 40 g (1,6 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Oregano (suszone) - 4 g (1,3 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 3 g (0,8 x łyżeczka)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

1. Ugotuj kaszę w lekko osolonej wodzie.
2. Podsmaż czosnek przeciśnięty przez praskę. Po chwili dodaj pokrojone pieczarki. Dopraw do smaku.
3. Wymieszaj kaszę z farszem pieczarkowym i koncentratem. Dopraw przyprawami.
4. Przekrój bakłażana na pół, wydrąż część mięszu, tak by zmieścił się farsz. Dołóż zawartość patelni.
5. Pokrój mozzarellę i posyp potrawę po wierzchu.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku przez ok. 30 minut w 200 °C.

GRUSZKA

- Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

406,1kcal | Białko: 20,7 g | Tłuszcz: 11,0 g | Węgle: 33,8 g | Błonnik: 10,3 g

DORSZ PIECZONY W PAPILOTACH

Czas przygotowania: 30 minut

- Brokuły - 100 g (0,2 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 80 g (0,8 x kawałek)
- Bataty - 80 g (0,4 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Groszek zielony - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, oliwą i dopraw dowolnie ziołami.
2. Rozłóż papier do pieczenia, połóż rybę i obtóż ją pokrojonymi warzywami. Dopraw i szczelnie zawiń.
3. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 °C około 25 minut.

FIGI ŚWIEŻE

- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)

WINO CZERWONE

- Wino czerwone - 100 g (0,7 x kieliszek)

PRZEKĄSKA

308,1kcal | Białko: 22,2 g | Tłuszcz: 7,1 g | Węgle: 34,5 g | Błonnik: 8,2 g

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI, PŁATKAMI MIGDAŁÓW I MIODEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
- Maliny - 80 g (1,3 x Garść)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 10 g (0,4 x łyżka)

1. Serek wiejski wymieszaj z owocami, migdałami i łyżeczką miodu.

DAKTYLE (ŚWIEŻE)

- Daktyle (świeże) - 27 g (1 x sztuka)

RAZEM:

1800,8 kcal | Białko: 85,0 g | Tłuszcz: 60,3 g | Węgle: 188,3 g | Błonnik: 48,1 g

Środa

ŚNIADANIE 8:00

504,4 kcal | Białko: 19,2 g | Tłuszcz: 11,3 g | Węgle: 78,6 g | Błonnik: 6,3 g

CYNAMONOWA JAGLANKA Z WINOGRONEM

- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 300 g (1,2 x szklanka)
- Winogrona - 70 g (1 x garść)
- Kasza jaglana - 60 g (4,6 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe - 10 g (1,1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 10 g (0,4 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę przepłucz na sitku a następnie ugotuj do miękkości na mleku z cynamonem.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone i wypestkowane winogrona.
3. Dodaj miód i posyp pistacjami.

OBIAD 16:00

592,2kcal | Białko: 28,8 g | Tłuszcz: 22,6 g | Węgle: 62,1 g | Błonnik: 10,5 g

INDYK Z MAKARONEM W PESTO

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 80 g (0,8 x kawałek)
- Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1,1 x szklanka)
- Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Mięso dopraw solą, pieprzem, curry i papryką - usmaż na oliwie.
2. Makaron ugotuj i wymieszaj z pesto.
3. Usmażony filet z indyka pokrój na plastry i dodaj do makaronu.

BRZOSKWINIA

- Brzoskwinia - 85 g (1 x sztuka)

KOLACJA 20:00

418,5 kcal | Białko: 28,9 g | Tłuszcz: 22,7 g | Węgle: 21,5 g | Błonnik: 7,4 g

SALATKA NICEJSKA

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska - 105 g (3 x liść)
- Tuńczyk, świeży - 60 g (0,6 x kawałek)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Kapary - 10 g (1 x łyżka)
- Cytryna - 10 g (0,1 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju) - 4 g (0,1 x porcja)
- Ocet winny - 3 g (0,5 x łyżka)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajko ugotuj na półtwardo i obierz.
2. Wymieszaj w miseczce oliwę, zmiążdżony czosnek, sól i pieprz. W marynacie umieść stek z tuńczyka i odstaw na godzinę do lodówki. Smaż na rozgrzanej patelni grillowej po 1,5 min z każdej strony.
3. Na salatek połóż, pokrojone w ćwiartki pomidora i jajko, cebulę pokrojoną w krążki, kapary filecik anchois i tuńczyka.
4. Rybę skrop cytryną, resztę składników octem. Posyp wszystko suszonym lub świeżym oregano.

CHLEB ORKISZOWY

- Chleb orkiszowy - 30 g (1 x kromka)

PRZEKĄSKA

322,9kcal | Białko: 10,3 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 43,6 g | Błonnik: 10,4 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

- Mąka z ciecierzycy - 70 g (5,8 x łyżka)
- Daktyl, suszone - 70 g (14 x sztuka)
- Sok pomarańczowy - 60 g (0,2 x szklanka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Skórka z pomarańczy - 20 g (1 x łyżka)
- Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Namocz wcześniej daktyl przez ok 10 godzin.
2. Nastaw piekarnik do nagrzania do 180°C.
3. Zmiksuj składniki. Jeśli masa zbyt gęsta dodaj odrobinę wody/sok z cytryny.
4. Wyłóż na blachę wyłożoną papierem i uformuj z masy 6 ciasteczek.
5. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 180 °C.

*Z przepisu powinno wyjść 6 ciastek, które stanowią 3 porcje.

MANDARYNKI

- Mandarynki - 130 g (2 x sztuka)

RAZEM:

1838,0 kcal | Białko: 87,2 g | Tłuszcz: 64,4 g | Węgle: 205,8 g | Błonnik: 34,6 g



Czwartek

ŚNIADANIE 8:00

479,1 kcal | Białko: 15,3 g | Tłuszcz: 13,1 g | Węgle: 67,7 g | Błonnik: 14,4 g

CZEKOLADOWA OWSIANKA

- Jogurt naturalny - 150 g (7,5 x łyżka)
- Maliny - 150 g (2,5 x garść)
- Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
- Czekolada gorzka - 12 g (2 x kostka)
- Miód pszczeli - 10 g (0,4 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane i czekoladę zalej niewielką ilością wrzątku, podgrzej i wymieszaj aż czekolada się rozpuści.
2. Dodaj miód, maliny i wymieszaj składniki z jogurtem.

OBIAD 16:00

599,9 kcal | Białko: 32,2 g | Tłuszcz: 15,2 g | Węgle: 77,1 g | Błonnik: 16,2 g

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ I WARZYWAMI

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Szparagi - 80 g (2,7 x sztuka)
- Kasza gryczana niepalona (biała) - 80 g (6,2 x łyżka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0,8 x kawałek)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj.
2. Szparagi i marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Kaszę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop oliwą i grilluj. Zjedz z kaszą i warzywami.

JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)

KOLACJA 20:00

424,9 kcal | Białko: 11,7 g | Tłuszcz: 13,3 g | Węgle: 42,3 g | Błonnik: 9,6 g

BRUSCHETTA Z FASOLKĄ I POMIDORAMI

- Pomidor - 100 g (0,8 x sztuka)
- Fasola biała (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
- Bułka pełnoziarnista - 60 g (0,8 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 8 g (8 x listek)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Zioła prowansalskie - 2 g (0,7 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

- Z połówki bułki zrób grzanki w tosterze, piekarniku lub na suchej patelni.
- Oplukaną z zalewy fasolę rozgnieć widelcem z oliwą i ziołami i nałóż na grzanki.
- Pokrój pomidora (w małą kostkę), cebulę i czosnek. Wymieszaj z solą, pieprzem oraz bazylią i połóż na kanapki.

WINO CZERWONE

- Wino czerwone - 100 g (0,7 x kieliszek)

PRZEKAŚKA

350,4 kcal | Białko: 21,7 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 11,6 g | Błonnik: 6,8 g

CARPACCIO Z BURAKA Z KOZIM SEREM

- Burak - 80 g (0,8 x sztuka)
- Ser, kozi (twardy) - 60 g (3 x plaster)
- Rukola - 30 g (1,5 x garść)
- Tymianek - 3 g (0,8 x łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 2 g (0,7 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Buraka upiecz w 200 °C (ok. 1 godzinę do miękkości).
2. Ostudzonego i obranego buraka pokrój w cienkie plastry.
3. Rukolę umyj i osusz, a następnie ułóż na talerzu.
4. Na rukolę ułóż plastry buraka i posyp pokruszonym kozim serem.
5. Całość przypraw tymiankiem i skrop octem balsamicznym.

JEŻYNY

- Jeżyny - 65 g (1 x garść)

RAZEM:

1854,3 kcal | Białko: 80,9 g | Tłuszcz: 63,8 g | Węgle: 198,7 g | Błonnik: 47,0 g

Piątek

ŚNIADANIE 8:00

474,2 kcal | Białko: 16,9 g | Tłuszcz: 15,1 g | Węgle: 64,1 g | Błonnik: 7,8 g

KANAPKI Z ŁOSOSIEM I WINOGRONA

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Winogrona – 100 g (1,4 x garść)
- Pieczywo tostowe, grahamowe – 81 g (3 x kromka)
- Łosoś, wędzony – 30 g (1 x kawałek)
- Hummus klasyczny – 30 g (3 x łyżeczka)
- Sałata – 20 g (4 x liść)
- Kielki rzodkiewki – 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb podpiecz w tosterze.
2. Posmaruj humusem.
3. Nałóż po kolei: sałatę, plaster łososia, pomidor i kielki.
4. Przegryzaj winogronami.

OBIAD 16:00

620,3 kcal | Białko: 30,0 g | Tłuszcz: 12,9 g | Węgle: 82,9 g | Błonnik: 8,4 g

RATATOUILLE Z DORSZEM I KASZĄ

- Ziemniaki – 140 g (2 x sztuka)
- Bakłażan – 100 g (0,5 x sztuka)
- Cukinia – 100 g (0,3 x sztuka)
- Pomidor – 100 g (0,8 x sztuka)
- Papryka czerwona – 100 g (0,7 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 80 g
- Pomidory koktajlowe – 60 g (3 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Kasza bulgur – 50 g (3,8 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek (świeży) – 10 g (2 x łydyga)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn (świeży) – 5 g (1 x łydyga)
- Bazylia (świeża) – 4 g (4 x listek)
- Ocet balsamiczny – 3 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa pokrój w podobnej wielkości kostkę, polewamy oliwą i octem balsamicznym, posyp solą, pieprzem i mieszaj ze sobą.
3. Ułóż na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym i dodaj rozgnieciony czosnek oraz świeże zioła.
4. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25 minut w 190° C .
5. Dorsza pokrój na kawałki ok. 2-3 cm i posyp solą i pieprzem.
6. Po 25 minutach na warzywach ułóż dorsza i wstaw do tak samo nagrzanego piekarnika na 13-15 minut.
7. Podaj na kaszy.

MORELE

- Morele – 90 g (2 x sztuka)

KOLACJA 20:00

413,9 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 34,5 g | Błonnik: 5,8 g

CAPRESE Z CHLEBEM RAZOWYM

- Pomidor – 100 g (0,8 x sztuka)
- Ser, mozzarella – 80 g (5,3 x kawałek)
- Chleb żytni razowy, ze śliwką – 60 g (2 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Bazylia (świeża) – 4 g (4 x listek)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską – 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mozzarellę (najlepiej di bufala) i pomidora pokrój w plastry. Ułóż pomidory na półmisku na przemian z mozzarellą. Na każdym plasterku mozzarelli połóż listek bazylii.
2. Skrop oliwą i przypraw.
3. Podajemy z pieczywem.

PRZEKĄSKA

307,7 kcal | Białko: 10,0 g | Tłuszcz: 16,5 g | Węgle: 28,1 g | Błonnik: 3,1 g

JOGURT KOZI

- Jogurt kozi – 100 g (5 x łyżka)

ORZECHY WŁOSKIE

- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)

CZEREŚNIE

- Czeresnie – 160 g (2 x garść)

RAZEM:

1816,1 kcal | Białko: 80,6 g | Tłuszcz: 63,4 g | Węgle: 209,6 g | Błonnik: 38,4 g



Sobota

ŚNIADANIE 8:00

500,5 kcal | Białko: 16,8 g | Tłuszcz: 18,3 g | Węgle: 59,4 g | Błonnik: 16,1 g

KOMOSA RYŻOWA NA MLEKU MIGDAŁOWYM Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

- Napój migdałowy naturalny bio - 300 g (1,2 x szklanka)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 70 g (5 x łyżka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 10 g (0,4 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Komosę przepłukać na sitku i ugotować na mleku migdałowym (ok. 15 min).
2. Dodać maliny, migdały i połączyć miodem.

OBIAD 16:00

589,3 kcal | Białko: 35,0 g | Tłuszcz: 16,0 g | Węgle: 73,3 g | Błonnik: 7,3 g

SPAGHETTI À LA BOLOGNESE

- Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Wołowina, polędwica - 100 g (1 x kawałek)
- Makaron spaghetti - 80 g (1,6 x porcja)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Cukinia - 50 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Oregano (suszone) - 2 g (0,7 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 2 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę, dodaj mięso mielone i podsmaż kilka minut. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i czosnkiem granulowanym.
2. Do usmażonego mięsa dodaj pokrojonego w kostkę pomidora bez skórki i cukinię i podsmaż, aż woda odparuje. Dodaj przecier i uduś chwilę.
3. Do sosu dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, bazylię, oregano, sól i pieprz.
4. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wymieszaj z oliwą i polej sosem.

KOLACJA 20:00

390,3 kcal | Białko: 15,9 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 25,0 g | Błonnik: 4,8 g

GRZANKI Z SEREM FIGAMI I ORZECHAMI

- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)
- Ser, camembert pełnotłusty - 60 g (0,5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Orzechy włoskie - 4 g (0,3 x łyżka)
- Sól morską - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na każdej kromce ułóż pokrojony ser camembert. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez około 10 minut. Sprawdzaj, czy nic się nie przypala.
2. Rukolę i figi wypłucz. Owoc pokrój w plasterki. Na pieczywie połóż rukolę, pokrojone figi i połówki orzecha.

WINO CZERWONE

- Wino czerwone - 100 g (0,7 x kieliszek)

PRZEKĄSKA

297,4 kcal | Białko: 10,2 g | Tłuszcz: 7,9 g | Węgle: 37,3 g | Błonnik: 3,7 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

- Zjedz 1 z 3 porcji
- Potrawa powinna być już gotowa.
- Przepis znajdziesz powyżej.

TRUSKAWKI

- Truskawki - 100 g (1,4 x Garść)

RAZEM:

1777,5 kcal | Białko: 77,9 g | Tłuszcz: 59,1 g | Węgle: 195,0 g | Błonnik: 39,5 g

Niedziela, część 1

ŚNIADANIE 8:00

475,1 kcal | Białko: 28,4 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 42,2 g | Błonnik: 9,2 g

KANAPKI Z PASTĄ SARDYNKOWO – POMIDOROWĄ

Czas przygotowania: 15 minut

- Sardynka w oleju – 90 g (0,7 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Papryka czerwona – 50 g (0,4 x sztuka)
- Pomidor – 10 g (0,1 x sztuka)
- Pietruszka, liście – 10 g (1,7 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Czosnek granulowany – 1 g (1 x szczypta)

1. Odsącz sardynki i zmiksuj je w blenderze z pokrojonym pomidorem, oliwą, pietruszką i ulubionymi przyprawami.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż pokrojoną paprykę.

OBIAD 16:00

622,7 kcal | Białko: 25,6 g | Tłuszcz: 18,0 g | Węgle: 62,3 g | Błonnik: 5,7 g

PAELLA Z OWOCAMI MORZA

Czas przygotowania: 45 minut

- Bulion warzywny (domowy) – 200 g (0,8 x szklanka)
- Pomidor – 100 g (0,8 x sztuka)
- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) – 60 g (4 x łyżka)
- Papryka żółta – 50 g (0,4 x sztuka)
- Ośmiornica – 40 g (0,4 x kawałek)
- Kalmar – 40 g (0,4 x kawałek)
- Małże – 40 g (0,4 x porcja)
- Wino białe, półwytrawne – 25 g (0,2 x kieliszek)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 15 g (1,5 x łyżka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 10 g (0,4 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Mielona słodka papryka – 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) – 2 g (0,4 x łyżeczka)

1. Paprykę pokrój w małą kosteczkę. Pomidora sparz, obierz i pokrój w kostkę. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu, wlej oliwę, dodaj paprykę i smaż, mieszając co jakiś czas przez około 3–4 minuty, dodaj czosnek i smaż przez 15 sekund, dodaj pokrojonego pomidora, dopraw niewielką ilością soli i smaż przez 2 minuty.
2. Dodaj koncentrat pomidorowy, paprykę słodką i wędzoną, wlej wino, wymieszaj i zagotuj. Gotuj na większym ogniu przez około 3 minuty aż ilość sosu zmniejszy się o połowę.
3. Dodaj ryż (krótkoziarnisty np. bomba, calasparra, senia, bahia lub arborio) i powoli mieszając, smaż przez 2 minuty. Wlej gorący bulion, wymieszaj i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj na umiarkowanym ogniu bez przykrycia przez 8 minut (w tym czasie nie mieszaj, składniki mają umiarkowanie mocno bulgotać). Dodaj owoce morza, zmniejsz ogień do minimum (nie mieszaj). Przykryj patelnię i gotuj dalej na najmniejszym ogniu przez 6 minut. Odstaw paellę z ognia i pozostaw pod przykryciem na dodatkowe 2–3 minuty (po czym zdejmij pokrywkę). Posyp szczyptą czosnku. Posiekaj natkę pietruszki i skrop sokiem z cytryny.

WINO CZERWONE

- Wino czerwone – 100 g (0,7 x kieliszek)

Bulion szafranowy:

1 litr wody, warzywa: 1/3 obranej cebuli, kawałek obranej pietruszki, 2 marchewki, kawałeczek pora i liścia kapusty, 3 łyżki natki pietruszki, 1 łyżka oliwy extra vergine, 1 łyżka sosu sojowego, 3 łyżki sosu rybnego, szczypta nitek szafranu, sól i pieprz do smaku.

Do niedużego garnka wlej wodę i dodaj resztę składników bulionu: warzywa, oliwę, sos sojowy, sos rybny, szafran, sól oraz pieprz. Po zagotowaniu gotuj pod przykryciem na niedużym ogniu przez 30 minut. Odstaw z ognia, przecedź i podgrzej przed użyciem do potrawy.

PRZEKĄSKA

305,5 kcal | Białko: 8,7 g | Tłuszcz: 6,0 g | Węgle: 53,4 g | Błonnik: 2,0 g

KAWOWE SMOOTHIE BANANOWE

Czas przygotowania: 15 minut

- Jogurt naturalny – 200 g (10 x łyżka)
- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Miód pszczeli – 20 g (0,8 x łyżka)
- Kawa rozpuszczalna (proszek) – 1,5 g (0,8 x łyżeczka)

1. Obranego banana włóż wcześniej do zamrażalnika.
2. Kawę rozpuszczalną zalej gorącą, ale nie wrzącą wodą. Zamieszaj i odstaw do ostygnięcia.
3. Pokrój banana i wrzuć go razem z innymi składnikami do naczynia, w którym będziesz blendować.
4. Dodaj kilka kostek lodu i blenduj do czasu uzyskania gładkiej konsystencji.

KOLACJA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

Niedziela, część 2

KOLACJA 20:00

462,9 kcal | Białko: 13,1 g | Tłuszcz: 17,6 g | Węgle: 54,8 g | Błonnik: 14,8 g

AROMATYCZNA ZUPA Z CIECIERZYCĄ I KOLENDRA

- Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x porcja)
- Bataty - 80 g (0,4 x sztuka)
- Ciecierzycza (ugotowana) - 50 g (2,5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x łydyga)
- Kolendra (świeża) - 15 g (15 x listek)
- Kasza bulgur - 10 g (0,8 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 10 g (0,5 x sztuka)
- Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

GRZANKA Z PASTĄ Z ZIELONYCH OLIVEK

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 27 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 1 g (0,2 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 0,5 g (0,5 x szczypta)
- Sól morską - 0,3 g (0,3 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Ciecierzycę opłucz i odsącz z zalewy.
2. Do garnka wlej oliwę z oliwek i zeszklij na niej pokrojoną w dużą kostkę cebulę.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, drobno posiekane chilli, kmin rzymski i smaż około 2 minuty.
4. Do garnka wrzuć pokrojone w kostkę: seler naciowy i batata.
5. Dodaj pomidory i wlej wodę. Doprowadź do wrzenia.
6. Wsyp kaszę oraz słodką paprykę.
7. Gotuj około 20 minut. Po tym czasie dodaj ciecierzycę.
8. Zupę dopraw sokiem z limonki, solą i pieprzem.
9. Nalej do miseczki i posyp obficie posiekaną kolendrą

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki, poza pieczywem zmiksuj na jednolitą masę.
2. Pieczywo podpiecz w tosterze i zjedz z pastą.

RAZEM:

1866,2 kcal | Białko: 75,8 g | Tłuszcz: 60,9 g | Węgle: 212,7 g | Błonnik: 21,6 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	135 g	13,5 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, połówka	100 g	1 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80 g	0,8 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80 g	0,8 x kawałek
NAPOJE		
Wino czerwone	400 g	2,7 x kieliszek
Napój migdałowy naturalny bio	300 g	1,2 x szklanka
Sok pomarańczowy	60 g	0,2 x szklanka
Wino białe, półwytrawne	25 g	0,2 x kieliszek
Sok cytrynowy	4 g	0,7 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	270 g	9 x kromka
Bułki grahamki	130 g	2 x sztuka
Pieczywo tostowe, grahamowe	108 g	4 x kromka
Bułka pełnoziarnista	60 g	0,8 x sztuka
Chleb żytni razowy, ze śliwką	60 g	2 x kromka
Chleb orkiszowy	30 g	1 x kromka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	19 g	1,3 x łyżka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
Orzechy laskowe	10 g	0,7 x łyżka
Orzechy pistacjowe	10 g	1,1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio)	135 g	9 x łyżka
Kasza jaglana	110 g	8,5 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	80 g	6,2 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	80 g	1,1 x szklanka
Makaron spaghetti	80 g	1,6 x porcja
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	70 g	5 x łyżka
Mąka z ciecierzycy	70 g	5,8 x łyżka
Kasza bulgur	60 g	4,6 x łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	160 g	1,6 x kawałek
Krewetki	120 g	1,2 x porcja
Sardynka w oleju	90 g	0,7 x opakowanie
Tuńczyk, świeży	60 g	0,6 x kawałek
Kalmar	40 g	0,4 x kawałek
Małże	40 g	0,4 x porcja
Ośmiornica	40 g	0,4 x kawałek
Łosoś, wędzony	30 g	1 x kawałek
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	4 g	0,1 x porcja

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	400 g	1,6 x szklanka
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x porcja
Hummus klasyczny	60 g	6 x łyżeczka
Miód pszczele	60 g	2,5 x łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x łyżka
Czekolada gorzka	12 g	2 x kostka
Ocet winny	6 g	1 x łyżka
Ocet balsamiczny	5 g	1,7 x łyżeczka
Kawa rozpuszczalna (proszek)	1,5 g	0,8 x łyżeczka
Soda oczyszczona	1 g	0,2 x łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	390 g	19,5 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	300 g	1,2 x szklanka
Jogurt grecki	150 g	7,5 x łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x opakowanie
Ser, mozzarella	125 g	8,3 x kawałek
Jaja kurze całe	112 g	2 x sztuka
Jogurt kozi	100 g	5 x łyżka
Ser twarogowy półtłusty	80 g	0,4 x opakowanie
Ser, camembert pełnotłusty	60 g	0,5 x opakowanie
Ser, kozi (twardy)	60 g	3 x plaster
Ser, feta	40 g	0,4 x kawałek
Ser, parmezan	4 g	0,5 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	15 g	15 x listek
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	10 g	2 x łydyga
Oregano (suszone)	9 g	3 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7,5 g	7,5 x szczypta
Sól morska	7,3 g	7,3 x szczypta
Bazyliia (suszona)	5 g	1,2 x łyżeczka
Rozmaryn (świeży)	5 g	1 x łydyga
Papryka słodka (mielona, wędzona)	4 g	0,8 x łyżeczka
Rozmaryn	4 g	1 x łyżeczka
Tymianek	3 g	0,8 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0,5 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0,4 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	2 g	0,7 x łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x szczypta
Sól biała	1 g	1 x szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	870 g	7,2 x sztuka
Bakłażan	400 g	2 x sztuka
Maliny	330 g	5,5 x garść
Cebula	225 g	2,2 x sztuka
Figi świeże	210 g	3 x sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Winogrona	170 g	2,4 x garść
Bataty	160 g	0,8 x sztuka
Czereśnie	160 g	2 x garść