



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

2500 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

2500 kcal | białko 18% | tłuszcz 32% | węglowodany 50%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Bułki z twarogiem 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
PRZEKAŚKA						
Jogurt grecki z jagodami i orzechami, figi świeże	Serek wiejski z malinami, płatkami migdałów i miodem, daktyle świeże	Fit ciastka z ciecierzycą, mandarynki	Carpaccio z buraka z kozim serem, jeżyny	Jogurt kozi, orzechy włoskie, czereśnie	Fit ciastka z ciecierzycą, truskawki	Kawowe smoothie bananowe
2482,7 kcal Białko: 106,9 g Tłuszcz: 80,8 g Węglowodany: 303,2 g Błonnik: 50,3 g	2526,4 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 86,1 g Węglowodany: 267,8 g Błonnik: 64,6 g	2555,1 kcal Białko: 115,9 g Tłuszcz: 91,8 g Węglowodany: 286,7 g Błonnik: 46,0 g	2538,3 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 84,8 g Węglowodany: 273,8 g Błonnik: 64,2 g	2543,7 kcal Białko: 116,6 g Tłuszcz: 93,5 g Węglowodany: 283,0 g Błonnik: 49,0 g	2571,6 kcal Białko: 106,5 g Tłuszcz: 88,6 g Węglowodany: 280,2 g Błonnik: 56,0 g	2567,9 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 87,8 g Węglowodany: 284,5 g Błonnik: 43,6 g

Poniedziałek

ŚNIADANIE 8:00

725,8 kcal | Białko: 43,8 g | Tłuszcz: 11,0 g | Węgle: 105,5 g | Błonnik: 15,5 g

BUŁKI Z TWAROŻKIEM ŚNIADANIOWYM

- Bułki grahamki - 195 g (3 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 120 g (0,6 x opakowanie)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

OBIAD 16:00

733,7 kcal | Białko: 34,8 g | Tłuszcz: 16,2 g | Węgle: 101,4 g | Błonnik: 11,1 g

RISOTTO Z KREWETKAMI

- Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x szklanka)
- Krewetki - 150 g (1,5 x porcja)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) - 90 g (6 x łyżka)
- Cebula dymka - 20 g (1 x sztuka)
- Bazylia (świeża) - 10 g (10 x liść)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn - 4 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

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. Przelóż na talerz i posyp parmezanem.

POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)

KOLACJA 20:00

564,7 kcal | Białko: 16,8 g | Tłuszcz: 28,1 g | Węgle: 53,8 g | Błonnik: 15,1 g

SALATKA GRECKA Z CHLEBEM RAZOWYM

- Papryka zielona - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Ser, feta - 50 g (0,5 x kawałek)
- Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Ocet winny - 6 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1,5 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

458,5 kcal | Białko: 11,5 g | Tłuszcz: 25,5 g | Węgle: 42,5 g | Błonnik: 8,6 g

JOGURT GRECKI Z JAGODAMI I ORZECHAMI

- Jogurt grecki - 200 g (10 x łyżka)
- Czarne jagody - 100 g (0,8 x szklanka)
- Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

FIGI ŚWIEŻE

- Figi świeże - 140 g (2 x sztuka)

RAZEM:

2482,7 kcal | Białko: 106,9 g | Tłuszcz: 80,8 g | Węgle: 303,2 g | Błonnik: 50,3 g

Wtorek

ŚNIADANIE 8:00

724,1 kcal | Białko: 26,3 g | Tłuszcz: 36,3 g | Węgle: 65,2 g | Błonnik: 16,7 g

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

- Pomidor - 180 g (1,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 5 g (5 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)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na rozgrzanej oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę.
2. Dodaj jajka, przyprawy i podsmaż do uzyskania pożądanej 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

784,8 kcal | Białko: 784,8 g | Tłuszcz: 24,1 g | Węgle: 96,0 g | Błonnik: 22,8 g

BAKŁAŻAN FASZEROWANY Z KASZĄ JAGLANĄ I SEREM MOZZARELLA

- Bakłażan - 400 g (2 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x sztuka)
- Kasza jaglana - 75 g (5,8 x łyżka)
- Ser, mozzarella - 60 g (4 x kawałek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

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.
1. Przekrój bakłażana na pół, wydrąż część miąższu, tak by zmieścił się farsz. Dołóż zawartość patelni.
2. Pokrój mozzarellę i posyp potrawę po wierzchu.
3. Piecz w nagrzanym piekarniku przez ok. 30 minut w 200° C.

GRUSZKA

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)

KOLACJA 20:00

538,0 kcal | Białko: 25,2 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 51,5 g | Błonnik: 13,8 g

DORSZ PIECZONY W PAPILOTACH

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Brokuły - 100 g (0,2 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Groszek zielony - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

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

FIGI ŚWIEŻE

- Figi świeże - 140 g (2 x sztuka)

PRZEKĄSKA

479,5 kcal | Białko: 26,6 g | Tłuszcz: 14,3 g | Węgle: 55,1 g | Błonnik: 11,3 g

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI, PŁATKAMI MIGDAŁÓW I MIODEM

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 10 g (0,4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

DAKTYLE (ŚWIEŻE)

- Daktyle (świeże) - 54 g (2 x sztuka)

RAZEM:

784,8 kcal | Białko: 34,9 g | Tłuszcz: 24,1 g | Węgle: 396,0 g | Błonnik: 96,0 g

ŚNIADANIE 8:00

741,1 kcal | Białko: 26,5 g | Tłuszcz: 17,3 g | Węgle: 115,8 g | Błonnik: 8,4 g

CYNAMONOWA JAGLANKA Z WINOGRONEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu – 400 g (1,6 x szklanka)
- Winogrona – 100 g (1,4 x garść)
- Kasza jaglana – 80 g (6,2 x łyżka)
- Miód pszczeni – 25 g (1 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe – 18 g (2 x łyżka)
- Cynamon – 6 g (1,2 x łyżeczka)

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

800,4 kcal | Białko: 36,1 g | Tłuszcz: 35,4 g | Węgle: 76,1 g | Błonnik: 13,0 g

INDYK Z MAKARONEM W PESTO

Czas przygotowania: 15 minut

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 100 g (1 x kawałek)
- Makaron pełnoziarnisty – 100 g (1,4 x szklanka)
- Pesto zielone z bazylii – 60 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

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

558,6 kcal | Białko: 38,2 g | Tłuszcz: 27,7 g | Węgle: 10,1 g | Błonnik: 3,6 g

SALATKA NICEJSKA

Czas przygotowania: 20 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska – 105 g (3 x liść)
- Tuńczyk, świeży – 80 g (0,8 x kawałek)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Kapary – 10 g (1 x łyżka)
- Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju) – 8 g (0,2 x porcja)
- Ocet winny – 6 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Sól morską – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Oregano (suszone) – 1 g (0,3 x łyżeczka)

1. Jajko ugotuj na półtwardo i obierz.
2. Wymieszaj w miseczce oliwę, zmiądzony 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 sałatę połóż, pokrojone w ćwiartki pomidora i jajko, cebulę pokrojoną w krążki, kapary fileciki anchois i tuńczyka.
4. Rybę skrop cytryną, resztę składników octem. Posyp wszystko suszonym lub świeży oregano.

CHLEB ORKISZOWY

- Chleb orkiszowy – 60 g (2 x kromka)

PRZEKĄSKA

455,0 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 59,3 g | Błonnik: 14,5 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE, ZJEDZ 1)

Czas przygotowania: 25 minut

- Mąka z ciecierzycy – 70 g (5,8 x łyżka)
- Daktyle, 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)

1. Namocz wcześniej daktyle 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 ciastek.
5. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 180°C.

*Z przepisu powinno wyjść 6 ciastek, które stanowią 2 porcje.

MANDARYNKI

- Mandarynki – 130 g (2 x sztuka)

RAZEM:

2555,1 kcal | Białko: 115,9 g | Tłuszcz: 91,8 g | Węgle: 286,7 g | Błonnik: 286,7 g



Czwartek

ŚNIADANIE 8:00

724,8 kcal | Białko: 21,8 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 18,9 g | Błonnik: 19,9 g

CZEKOLADOWA OWSIANKA

- Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
- Maliny - 200 g (3,3 x garść)
- Płatki owsiane - 90 g (9 x łyżka)
- Miód pszczeni - 25 g (1 x łyżka)
- Czekolada gorzka - 18 g (3 x kostka)

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

781,0 kcal | Białko: 44,8g | Tłuszcz: 21,5 g | Węgle: 93,7 g | Błonnik: 19,6 g

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ I WARZYWAMI

- Szparagi - 120 g (4 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1,2 x kawałek)
- Kasza gryczana niepalona (biała) - 100 g (7,7 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 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 kukurydzą 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

BRUSCHETTA Z FASOLKĄ I POMIDORAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Fasola biała (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
- Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x sztuka)
- Cebula - 30 g (0,3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 10 g (10 x listek)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

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

540,8 kcal | Białko: 15,2 g | Tłuszcz: 14,4 g | Węgle: 55,3 g | Błonnik: 12,4 g

WINO CZERWONE

- Wino czerwone - 150 g (1 x kieliszek)

PRZEKĄSKA

491,7 kcal | Białko: 29,7 g | Tłuszcz: 30,0 g | Węgle: 18,0 g | Błonnik: 12,3 g

CARPACCIO Z BURAKA Z KOZIM SEREM

- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Ser, kozi (twardy) - 80 g (4 x plaster)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 3 g (1 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 - 150 g (2,3 x garść)

RAZEM:

2538,3 kcal | Białko: 111,5 g | Tłuszcz: 84,8 g | Węgle: 273,8 g | Błonnik: 27,3 g

Piątek

ŚNIADANIE 8:00

753,6 kcal | Białko: 27,0 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 100,0 g | Błonnik: 11,6 g

KANAPKI Z ŁOSOSIEM I WINOGRONA

- Winogrona - 140 g (2 x garść)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 135 g (5 x kromka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Łosoś, wędzony - 50 g (1,7 x kawałek)
- Hummus klasyczny - 50 g (5 x łyżeczka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Kielki rzodkiewki - 24 g (3 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

798,3 kcal | Białko: 38,6 g | Tłuszcz: 13,8 g | Węgle: 113,0 g | Błonnik: 11,5 g

RATATOUILLE Z DORSZEM I KASZĄ

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Bakłażan - 100 g (0,5 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x sztuka)
- Kasza bulgur - 65 g (5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Tymianek (świeży) - 15 g (3 x łydga)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Ocet balsamiczny - 6 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn (świeży) - 5 g (1 x łydga)
- Bazylia (świeża) - 4 g (4 x listek)
- 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 kostkę, polej oliwą i octem balsamicznym, posyp solą, pieprzem i wymieszaj 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. Podawaj na kaszy.

MORELE

- Morele - 135 g (3 x sztuka)

KOLACJA 20:00

577,1 kcal | Białko: 35,0 g | Tłuszcz: 31,1 g | Węgle: 36,8 g | Błonnik: 6,0 g

CAPRESE Z CHLEBEM RAZOWYM

- Ser, mozzarella - 125 g (8,3 x kawałek)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy, ze śliwką - 60 g (2 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 5 g (5 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

414,7 kcal | Białko: 16,0 g | Tłuszcz: 23,5 g | Węgle: 33,2 g | Błonnik: 3,1 g

JOGURT KOZI

- Jogurt kozi - 200 g (10 x łyżka)

ORZECHY WŁOSKIE

- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

CZEREŚNIE

- Czereśnie - 160 g (2 x Garść)

RAZEM:

2543,7 kcal | Białko: 116,6 g | Tłuszcz: 93,5 g | Węgle: 283,0 g | Błonnik: 49,0 g



Sobota

ŚNIADANIE 8:00

735,1 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 24,8 g | Węgle: 93,2 g | Błonnik: 23,1 g

KOMOSA RYŻOWA NA MLEKU MIGDAŁOWYM Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

- Napój migdałowy naturalny bio - 400 g (1,6 x szklanka)
- Maliny - 150 g (2,5 x garść)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 100 g (7,1 x łyżka)
- Miód pszczeni - 25 g (1 x łyżka)
- Migdały - 20 g (1,3 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

OBIAD 16:00

816,1 kcal | Białko: 44,8 g | Tłuszcz: 27,7 g | Węgle: 93,2 g | Błonnik: 10,9 g

SPAGHETTI À LA BOLOGNESE

- Wołowina, polędwica - 130 g (1,3 x kawałek)
- Passata pomidorowa (przecier) - 120 g (1,2 x porcja)
- Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Makaron spaghetti - 100 g (2 x porcja)
- Cukinia - 50 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 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

577,7 kcal | Białko: 22,7 g | Tłuszcz: 24,4 g | Węgle: 38,5 g | Błonnik: 7,5 g

GRZANKI Z SEREM FIGAMI I ORZECHAMI

- Ser, camembert pełnotłusty - 80 g (0,7 x opakowanie)
- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Orzechy włoskie - 8 g (0,5 x łyżka)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na każdej kromce ułóż pokrojony ser camembert. Zapiekaj 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 orzechów.

WINO CZERWONE

- Wino czerwone - 150 g (1 x kieliszek)

PRZEKĄSKA

442,7 kcal | Białko: 15,3 g | Tłuszcz: 11,7 g | Węgle: 55,3 g | Błonnik: 14,5 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE, ZJEDZ 1)

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

TRUSKAWKI

- Truskawki - 140 g (2 x Garść)

RAZEM:

2571,6 kcal | Białko: 106,5 g | Tłuszcz: 88,6 g | Węgle: 280,2 g | Błonnik: 56,0 g

Niedziela, część 1

ŚNIADANIE 8:00

765,4 kcal | Białko: 41,8 g | Tłuszcz: 30,6 g | Węgle: 72,8 g | Błonnik: 16,1 g

KANAPKI Z PASTĄ SARDYNKOWO – POMIDOROWĄ

- Chleb żytni razowy - 150 g (5 x kromka)
- Sardynka w oleju - 125 g (1 x opakowanie)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek granulowany - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

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

805,3 kcal | Białko: 32,2 g | Tłuszcz: 23,5 g | Węgle: 78,0 g | Błonnik: 6,9 g

PAELLA Z OWOCAMI MORZA

- Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x szklanka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) - 75 g (5 x łyżka)
- Papryka żółta - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ośmiornica - 50 g (0,5 x kawałek)
- Kalmar - 50 g (0,5 x kawałek)
- Małże - 50 g (0,5 x Porcja)
- Wino białe, półwytrawne - 30 g (0,2 x kieliszek)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15 g (0,6 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Mielona słodka papryka - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Paprykę pokrój w kostkę. Pomidora sparz, obierz i pokrój w kostkę. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu, wlej oliwę, dodaj paprykę i smaż, mieszając co jakiś czas przez 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 składników 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 zostaw pod przykryciem na dodatkowe 2-3 minuty (po czym zdejmij pokrywkę). Posyp szczypiorkiem. Posiekaj natkę pietruszki i skrop sokiem z cytryny.

WINO CZERWONE

- Wino czerwone - 150 g (1 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

416,5 kcal | Białko: 13,2 g | Tłuszcz: 9,0 g | Węgle: 69,2 g | Błonnik: 3,4 g

KAWOWE SMOOTHIE BANANOWE

- Jogurt naturalny - 300 g (15 x łyżka)
- Banan - 200 g (1,7 x sztuka)
- Miód pszczeli - 10 g (0,4 x łyżka)
- Kawa rozpuszczalna (proszek) - 3 g (1,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

580,7 kcal | Białko: 14,9 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 64,5 g | Błonnik: 17,2 g

AROMATYCZNA ZUPA Z CIECIERZYCĄ I KOLENDRĄ

- Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x porcja)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Ciecierzycza (ugotowana) - 50 g (2,5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x łodyga)
- Kasza bulgur - 20 g (1,5 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 15 g (15 x listek)
- 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)

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.

GRZANKA Z PASTĄ Z ZIELONYCH OLIVEK

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 27 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

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

RAZEM:

2567,9 kcal | Białko: 102,1 g | Tłuszcz: 87,8 g | Węgle: 284,5 g | Błonnik: 43,6g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	180 g	18 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, połówka	130 g	1,3 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	120 g	1,2 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x kawałek
NAPOJE		
Wino czerwone	600 g	4 x kieliszek
Napój migdałowy naturalny bio	400 g	1,6 x szklanka
Sok pomarańczowy	60 g	0,2 x szklanka
Wino białe, półwytrawne	30 g	0,2 x kieliszek
Sok cytrynowy	3 g	0,5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	420 g	14 x kromka
Bułki grahamki	195 g	3 x sztuka
Pieczywo tostowe, grahamowe	162 g	6 x kromka
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x sztuka
Chleb żytni razowy, ze śliwką	60 g	2 x kromka
Chleb orkiszowy	60 g	2 x kromka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy włoskie	23 g	1,5 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
Migdały	20 g	1,3 x łyżka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x łyżka
Orzechy laskowe	15 g	1 x łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio)	165 g	11 x łyżka
Kasza jaglana	155 g	11,9 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	100 g	7,7 x łyżka
Komosa ryżowa (quinoa), ziarna	100 g	7,1 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	100 g	1,4 x szklanka
Makaron spaghetti	100 g	2 x porcja
Płatki owsiane	90 g	9 x łyżka
Kasza bulgur	85 g	6,5 x łyżka
Mąka z ciecierzycy	70 g	5,8 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x kawałek
Krewetki	150 g	1,5 x porcja
Sardynka w oleju	125 g	1 x opakowanie
Tuńczyk, świeży	80 g	0,8 x kawałek
Kalmar	50 g	0,5 x kawałek
Łosoś, wędzony	50 g	1,7 x kawałek
Małże	50 g	0,5 x porcja
Ośmiornica	50 g	0,5 x kawałek
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	8 g	0,2 x porcja

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x szklanka
Passata pomidorowa (przecier)	220 g	2,2 x porcja
Miód pszczełli	95 g	4 x łyżka
Hummus klasyczny	90 g	9 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	65 g	2,6 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	60 g	3 x łyżka
Czekolada gorzka	18 g	3 x kostka
Ocet winny	12 g	2 x łyżka
Ocet balsamiczny	9 g	3 x łyżeczka
Kawa rozpuszczalna (proszek)	3 g	1,5 x łyżeczka
Soda oczyszczona	1 g	0,2 x łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	560 g	28 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	400 g	1,6 x szklanka
Jogurt grecki	200 g	10 x łyżka
Jogurt kozi	200 g	10 x łyżka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Ser, mozzarella	185 g	12,3 x kawałek
Jaja kurze całe	168 g	3 x sztuka
Ser twarogowy półtłusty	120 g	0,6 x opakowanie
Ser, camembert pełnotłusty	80 g	0,7 x opakowanie
Ser, kozi (twardy)	80 g	4 x plaster
Ser, feta	50 g	0,5 x kawałek
Ser, parmezan	8 g	1 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	15 g	15 x listek
Tymianek (świeży)	15 g	3 x łydoga
Oregano (suszone)	11,5 g	3,8 x łyżeczka
Cynamon	11 g	2,2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x szczypta
Sól morska	8 g	8 x szczypta
Bazyliia (suszona)	6 g	1,5 x łyżeczka
Rozmaryn (świeży)	5 g	1 x łydoga
Papryka słodka (mielona, wędzona)	4,5 g	0,9 x łyżeczka
Rozmaryn	4 g	1 x łyżeczka
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x szczypta
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0,5 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1140 g	9,5 x sztuka
Bakłażan	500 g	2,5 x sztuka
Maliny	450 g	7,5 x garść
Figi świeże	350 g	5 x sztuka
Cebula	330 g	3,3 x sztuka
Winogrona	240 g	3,4 x garść
Papryka czerwona	210 g	1,5 x sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x sztuka
Banan	200 g	1,7 x sztuka