



## 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 wegetariańska

**1800 kcal | białko 22% | tłuszcz 33% | węglowodany 45%**

Wegetarianizm zaliczamy do grona diet eliminujących częściowo lub całkowicie produkty pochodzenia zwierzęcego. Istnieje wiele jego odmian, a podstawą codziennego jadłospisu są pokarmy roślinne. Zanim zdecydujesz się na dietę wegetariańską, przeczytaj [ten poradnik](#).



NEW LEVEL SPORT



# Dieta wegetariańska

1800 kcal | białko 22% | tłuszcz 33% | węglowodany 45%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
Jaja faszerowane pastą awokado, pieczywo	Płatki quinoa z granatem i pomarańczą	Placuszki z tofu na słodko	Ryż z jabłkiem i twarogiem	Omlot bananowy z twarogiem i malinami	Jajka sadzone na grzance z pomidorami	Makaron z serem i musem z malin
<b>OBIAD 16:00</b>						
Wegański gulasz z soczewicy	Jajka sadzone z ziemniakami i fasolką szparagową	Wegetariańskie biryani	Kotlety z soczewicy	Wegetariańskie spaghetti pomidorowe z tofu	Ryż z fasolą	Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka
<b>KOLACJA 20:00</b>						
Caprese z chlebem razowym	Chili sin carne	Sałatka z czarnej soczewicy	Sałatka z wędzonym tofu	Sałatka grecka z soczewicą i chlebem razowym	Twarożek z borówkami i cynamonem, wafle ryżowe	Sałatka kalafiorowa z jajkiem
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Ryż ze skyrem i owocami	Fit ciastka z ciecierzycą Orzechy nerkowca (bez soli)	Serek wiejski z malinami i orzechami	Gofry białkowe wegetariańskie z owocami	Fit ciastka z ciecierzycą	Białkowe placki owsiane z malinami	Gofry białkowe wegańskie z masłem migdałowym i owocami
<b>1794,9 kcal</b> Białko: 95,4 g Tłuszcz: 64,8 g Węglowodany: 193,4 g Błonnik: 35,6 g	<b>1806,5 kcal</b> Białko: 90,3 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 201,4 g Błonnik: 42,0 g	<b>1846,4 kcal</b> Białko: 91,3 g Tłuszcz: 59,9 g Węglowodany: 208,6 g Błonnik: 44,9 g	<b>1790,9 kcal</b> Białko: 95,5 g Tłuszcz: 65,4 g Węglowodany: 188,3 g Błonnik: 30,9 g	<b>1840,4 kcal</b> Białko: 95,0 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 192,4 g Błonnik: 46,6 g	<b>1833,4 kcal</b> Białko: 91,4 g Tłuszcz: 62,0 g Węglowodany: 202,4 g Błonnik: 50,6 g	<b>182,9 kcal</b> Białko: 98,9 g Tłuszcz: 60,2 g Węglowodany: 190,4 g Błonnik: 56,8 g



# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 8:00

487,6 kcal | Białko: 22,4 g | Tłuszcz: 20,6 g | Węgle: 47,5 g | Błonnik: 12,1 g

### JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidor - 180 g (1,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Awokado - 50 g (0,4 x sztuka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny ziarnisty - 1 g (1 x sztuka)

1. Jajka ugotuj na twardo i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.
5. Podawaj z pieczywem i pomidorem.

## OBIAD 16:00

568,0 kcal | Białko: 23,8 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 76,5 g | Błonnik: 14,6 g

### WEGAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY

Czas przygotowania: 30 minut

- Cukinia - 200 g (0,7 x sztuka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1,5 x porcja)
- Soczewica zielona - 70 g (5,8 x łyżka)
- Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1,5 x łyżka)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

1. Soczewicę ugotuj z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie, dodaj odsączoną soczewicę i wcześniej ugotowany ryż.
4. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

## KOLACJA 20:00

368,1 kcal | Białko: 25,1 g | Tłuszcz: 20,0 g | Węgle: 20,0 g | Błonnik: 4,3 g

### CAPRESE Z CHLEBEM RAZOWYM

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella - 90 g (6 x kawałek)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 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)

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. Podaj z pieczywem.

## PRZEKĄSKA

371,2 kcal | Białko: 24,1 g | Tłuszcz: 7,3 g | Węgle: 49,4 g | Błonnik: 4,6 g

### RYŻ ZE SKYREM I OWOCAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Jeżyny - 50 g (0,8 x garść)
- Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj ryż (60 g drugą połowę wykorzystasz w trakcie przygotowywania obiadu).
2. Po przestudzeniu dodaj skyr, owoce (banana pokrój) i orzechy.

## RAZEM:

1794,9 kcal | Białko: 95,4 g | Tłuszcz: 64,8 g | Węgle: 193,4 g | Błonnik: 35,6 g



NEW LEVEL SPORT

## Wtorek

### ŚNIADANIE 8:00

540,4 kcal | Białko: 34,8 g | Tłuszcz: 19,4 g | Węgle: 54,9 g | Błonnik: 10,0 g

#### PLATKI QUINOA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

- Napój migdałowy naturalny bio - 170 g (0,7 x szklanka)
- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 60 g (6 x łyżka)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Odżywka białkowa - izolat - 25 g (0,8 x miarka)
- Orzechy pekan - 15 g (5 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki przepłucz wodą na sitku, a następnie ugotuj na wodzie (1:1) 5-7 minut. Przelóż do miseczki i zalej odżywką białkową wymieszaną z mlekiem migdałowym.
2. Owoce obierz, rozdrobnij i razem z orzechami wrzuć do miseczki.

### OBIAD 16:00

571,8 kcal | Białko: 24,6 g | Tłuszcz: 21,6 g | Węgle: 67,0 g | Błonnik: 11,3 g

#### JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

- Ziemniaki - 350 g (5 x sztuka)
- Fasola szparagowa - 150 g (1,7 x garść)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka usmaż na oleju.
2. Fasolkę oczyść z końcówek i ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Całość podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

### KOLACJA 20:00

346,9 kcal | Białko: 18,7 g | Tłuszcz: 7,7 g | Węgle: 43,5 g | Błonnik: 12,3 g

#### CHILI SIN CARNE

- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
- Papryka zielona - 40 g (0,3 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g (3,3 x łyżka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Papryka żółta - 20 g (0,1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 20 g (0,1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sos sojowy bezglutenowy - 5 g (0,5 x łyżka)
- Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x szczypta)
- Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Cynamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj przyprawy i smaż przez kilka sekund.
2. Do cebuli dodaj papryki pokrojone w kostkę i podsmaż, następnie wsyp kukurydzę i wlej passatę.
3. Duś, aż sos zgęstnieje. Dodaj odcedzoną i przelaną czerwoną fasolę, zamieszaj i gotuj chwilę.
4. Dopraw do smaku pieprzem, papryką słodką, wędzoną, kminem, cynamonem, czosnkiem niedźwiedzim i sosem sojowym.
5. Soczewicę ugotuj w wodzie (około 15 minut), odcedź i dodaj na sam koniec.
6. Gotowe danie posyp świeżo posiekaną kolendrą.

### PRZEKĄSKA

347,4 kcal | Białko: 12,2 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle: 36,0 g | Błonnik: 8,4 g

#### FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE, ZJEDZ JEDNĄ)

- 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)

Czas przygotowania: 25 minut

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 ciasteczek.
5. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 180 °C.

#### ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

- Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

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

3

### RAZEM:

1806,5 kcal | Białko: 90,3 g | Tłuszcz: 62,8 g | Węgle: 201,4 g | Błonnik: 42,0 g

# Środa

## ŚNIADANIE 8:00

543,4 kcal | Białko: 19,7 g | Tłuszcz: 16,0 g | Węgle: 79,6 g | Błonnik: 5,6 g

### PLACUSZKI Z TOFU NA SŁODKO

- Tofu naturalne - 180 g (1 x opakowanie)
- Powidła śliwkowe - 60 g (4 x łyżka)
- Mąka kukurydziana - 50 g (5 x łyżka)
- Napój sojowy bez cukru - 50 g (0,2 x szklanka)
- Ksylitol - 14 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 9 g (1,5 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 5 g (0,2 x łyżka)
- Proszek do pieczenia - 4 g (1,3 x łyżeczka)
- Ekstrakt waniliowy (alkoholowy) - 2 g (0,7 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Tofu dokładnie zblenduj z sokiem cytrynowym.
2. Dodaj słodzik, proszek, aromat, napój, mąkę i dokładnie wymieszaj.
3. Usmaż placki na odrobinie oleju na rumiano z obu stron.
4. Placek posmaruj powidłami.

## OBIAD 16:00

626,8 kcal | Białko: 25,2 g | Tłuszcz: 14,9 g | Węgle: 89,9 g | Błonnik: 15,7 g

### WEGETARIAŃSKIE BIRYANI

- Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1,5 x porcja)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 80 g (4 x łyżka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ziemniaki - 70 g (1 x sztuka)
- Groszek zielony, mrożony - 50 g (0,3 x szklanka)
- Ryż basmati - 50 g (3,3 x łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g (3,3 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Curry - 2 g (2 x szczypta)
- Kardamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Imbir mielony - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Kurkuma - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1/4 łyżeczki przyprawy garam masala.
2. Ugotuj ryż, soczewicę, groszek i ziemniaki w lekko osolonej wodzie.
3. Wymieszaj ryż z jogurtem i przyprawą curry.
4. Podsmaż na oleju pokrojoną paprykę z przyprawami: garam masala, kardamonem, imbirem, kminem rzymskim, curry. Po chwili dołóż na patelnię pomidory.
5. Dodaj na patelnię soczewicę, groszek i ziemniaki pokrojone w kostkę. Przypraw ostrą papryką, solą, pieprzem i posiekaną natką pietruszki.
6. Wylóż dno naczynia żaroodpornego 1/2 ryżu. Część ryżowa musi być zbita, przyklepana.
7. Następnie nałóż zawartość patelni, a na nią warstwę z pozostałego ryżu.
8. Zapiecz w piekarniku w 150° C przez ok. 20 minut.

## KOLACJA 20:00

389,3 kcal | Białko: 18,1 g | Tłuszcz: 17,2 g | Węgle: 28,9 g | Błonnik: 15,6 g

### SALATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

- Soczewica czarna (ugotowana) - 140 g (7 x łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju, odsączone) - 15 g (1 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0,5 x łyżka)
- Syrop klonowy - 2,5 g (0,2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Soczewicę i kukurydzę przepłucz z zalewy pod bieżącą wodą.
2. Pomidorki koktajlowe i suszone posiekaj.
3. Natkę pietruszki i orzechy również posiekaj.
4. Do miski przełóż szpinak, soczewicę, kukurydzę, pomidorki, natkę pietruszki i orzechy.
5. Przygotuj sos z soku z cytryny, syropu klonowego i oleju.
6. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.

## PRZEKĄSKA

286,9 kcal | Białko: 28,3 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 10,2 g | Błonnik: 8,0 g

### SEREK WIEJSKI Z MALINAMI I ORZECHAMI

- Serek wiejski (light) - 200 g (1,3 x opakowanie)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Serek przełóż do miseczki.
2. Dodaj owoce i orzechy. Wymieszaj.

## RAZEM:

1846,4 kcal | Białko: 91,3 g | Tłuszcz: 59,9 g | Węgle: 208,6 g | Błonnik: 44,9 g



## Czwartek

### ŚNIADANIE 8:00

571,8 kcal | Białko: 38,7 g | Tłuszcz: 26,3 g | Węgle: 70,5 g | Błonnik: 6,5 g

#### RYŻ Z JABŁKIEM I TWAROGIEM

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy tłusty - 120 g (0,6 x opakowanie)
- Ryż jaśminowy - 60 g (4 x łyżka)
- Olej kokosowy (płynny) - 5 g (0,5 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Ksylitol - 4 g (0,6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jabłko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Olej roztop na patelni i usmaż jabłko z cynamonem i ksylitolem.
4. Wymieszaj z ryżem i twarogiem.

### OBIAD 16:00

615,3 kcal | Białko: 28,4 g | Tłuszcz: 18,3 g | Węgle: 78,9 g | Błonnik: 11,1 g

#### KOTLETY Z SOCZEWICY

- Kasza gryczana - 70 g (5,4 x łyżka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 60 g (3 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 43 g (0,8 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g (3,3 x łyżka)
- Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj kaszę i soczewicę.
2. Podsmaż pokrojoną drobno cebulkę na połowie tłuszczu.
3. Dodaj pieczarki i podduś je chwilę.
4. Kaszę i soczewicę przepuść przez maszynkę do mielenia.
5. Dodaj do masy zawartość patelni, małe jajko rozmiar S, przyprawy i wymieszaj razem.
6. Formuj kotlety i obtaczaj je w bułce tartej.
7. Smaż na pozostałym tłuszczu.

### KOLACJA 20:00

300,7 kcal | Białko: 16,9 g | Tłuszcz: 20,4 g | Węgle: 9,8 g | Błonnik: 3,4 g

#### SALATKA Z WĘDZONYM TOFU

- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Tofu wędzone - 100 g (0,6 x opakowanie)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Tofu pokrój w kostkę, pomidory przekrój na pół, a cebulę drobno posiekaj.
2. Warzywa wymieszaj, dodaj tofu, pestki, skrop oliwą i sokiem z cytryny.

### PRZEKĄSKA

303,1 kcal | Białko: 23,9 g | Tłuszcz: 8,5 g | Węgle: 29,1 g | Błonnik: 9,9 g

#### GOFRY BIAŁKOWE WEGETARIAŃSKIE Z OWOCAMI

- Ananas - 80 g (1 x plaster)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Napój migdałowy naturalny bio - 50 g (0,2 x szklanka)
- Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 20 g (1,3 x łyżka)
- Odżywka białkowa - izolat - 15 g (0,5 x miarka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Odżywkę białkową rozpuść w wodzie i zblenduj z jajkiem, mąką, cynamonem i proszkiem do pieczenia na gładką masę.
2. Upiecz gofry w gofrownicy.
3. Gotowe gofry podawaj ze świeżymi owocami.

### RAZEM:

1790,9 kcal | Białko: 95,5 g | Tłuszcz: 65,4 g | Węgle: 188,3 g | Błonnik: 30,9 g



# Piątek

## ŚNIADANIE 8:00

561,2 kcal | Białko: 33,0 g | Tłuszcz: 17,1 g | Węgle: 63,9 g | Błonnik: 9,8 g

### OMLET BANANOWY Z TWAROGIEM I MALINAMI

- Banan - 180 g (1,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Ser twarogowy chudy - 80 g (0,4 x opakowanie)
- Miód pszczeli - 20 g (0,8 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 5 g (0,2 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka i jednego banana zmiksuj w blenderze.
2. Tak przygotowane składniki usmaż na patelni.
3. Połówkę banana pokrój i nałóż wraz z malinami i twarogiem na usmażonego omleta, polej miodem.

## OBIAD 16:00

567,0 kcal | Białko: 32,1 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 59,2 g | Błonnik: 12,9 g

### WEGETARIAŃSKIE SPAGHETTI POMIDOROWE Z TOFU

- Tofu wędzone - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x porcja)
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 80 g (1,6 x porcja)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Olej rzepakowy - 5 g (0,5 x łyżka)
- Curry - 1,5 g (1,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie.
2. Podsmaż na tłuszczu posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj tofu i podsmaż w przyprawie curry.
3. Duś z pomidorami.
4. Makaron wymieszaj z sosem, przełóż do miseczki i posyp posiekaną pietruszką.

## KOLACJA 20:00

447,8 kcal | Białko: 20,4 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 37,8 g | Błonnik: 16,0 g

### SALATKA GRECKA Z SOCZEWICĄ I CHLEBEM RAZOWYM

- Pomidor - 180 g (1,5 x sztuka)
- Papryka zielona - 140 g (1 x sztuka)
- Soczewica czerwona (ugotowana) - 80 g (4 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Ser, feta - 50 g (0,5 x kawałek)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Ocet winny - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 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, odsączoną soczewicą, oliwą i octem, na gorę połóż ser i dopraw do smaku.
3. Podaj z pieczywem.

## PRZEKĄSKA

264,4 kcal | Białko: 9,5 g | Tłuszcz: 7,5 g | Węgle: 31,5 g | Błonnik: 7,9 g

### FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE, ZJEDZ 1)

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## RAZEM:

1840,4 kcal | Białko: 95,0 g | Tłuszcz: 62,8 g | Węgle: 192,4 g | Błonnik: 46,6 g



## Sobota

### ŚNIADANIE 8:00

545,2 kcal | Białko: 25,0 g | Tłuszcz: 25,0 g | Węgle: 49,4 g | Błonnik: 12,1 g

#### JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z POMIDORAMI

- Pomidor - 180 g (1,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 129 g (2,3 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 8 g (8 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę.
2. Wbij małe jajka rozmiar S i smaż na małej mocy palnika ok. 4 minuty. Na ostatnią minutę możesz przykryć je przykrywką, by białko przy samym żółtku również się ścięło.
3. Pomidora pokrój w kostkę, dodaj posiekaną bazylię i odrobinę pieprzu.
4. Pieczywo podgrzej na grzanki na suchej patelni lub w tosterze.
5. Na pieczywo nałóż sałkę pomidorową.
6. Grzanki podaj z jajkami i ogórkiem i papryką.

### OBIAD 16:00

602,1 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 13,2 g | Węgle: 82,9 g | Błonnik: 22,7 g

#### RYŻ Z FASOLĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x sztuka)
- Fasola biała, nasiona suche - 80 g (4 x łyżka)
- Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 70 minut

1. Ugotuj ryż i fasolę.
2. Podduś pieczarki na oliwie.
3. Pokrój pomidora, pietruszkę i koperek.
4. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami do smaku.

### KOLACJA 20:00

342,6 kcal | Białko: 20,9 g | Tłuszcz: 14,6 g | Węgle: 30,0 g | Błonnik: 4,9 g

#### TWAROŻEK Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM, WAFLE RYŻOWE

- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Ser twarogowy tłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej - 17 g (1 x sztuka)
- Cynamon - 3 g (0,6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Serek wymieszaj z jogurtem, borówkami i dopraw cynamonem.

### PRZEKAŚKA

343,5 kcal | Białko: 18,8 g | Tłuszcz: 9,2 g | Węgle: 40,1 g | Błonnik: 10,9 g

#### BIAŁKOWE PLACKI OWSIANE Z MALINAMI

- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Napój owsiany - 75 g (0,3 x szklanka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Płatki owsiane (błyskawiczne) - 30 g (3 x łyżka)
- Białko jaja kurzego - 30 g (0,9 x sztuka)
- Odżywka białkowa - izolat - 10 g (0,3 x miarka)
- Olej kokosowy (stały) - 5 g (0,2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki, odżywkę, białko jaja, banana i napój roślinny zblenduj na gładką masę.
2. Usmaż na suchej patelni w formie placków.
3. Podawaj z malinami.

### RAZEM:

1833,4 kcal | Białko: 91,4 g | Tłuszcz: 62,0 g | Węgle: 202,4 g | Błonnik: 50,6 g



NEW LEVEL SPORT





# Niedziela

## ŚNIADANIE 8:00

612,9 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 20,3 g | Węgle: 76,9 g | Błonnik: 18,5 g

### MAKARON Z SEREM I MUSEM Z MALIN

- Maliny, mrożone - 150 g (0,3 x opakowanie)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 80 g (1,1 x szklanka)
- Ser twarogowy tłusty - 70 g (0,4 x opakowanie)
- Limonka - 30 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 20 g (0,8 x łyżka)
- Olej z orzechów włoskich - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj.
2. Maliny ugotuj z miodem, sokiem z limonki i odrobiną wody aż powstanie sos.
3. Na makaron pokrusz ser i polej malinowym sosem.

## OBIAD 16:00

611,5 kcal | Białko: 30,4 g | Tłuszcz: 20,7 g | Węgle: 58,6 g | Błonnik: 22,2 g

### KOTLETY Z CIECIERZYCY I KOLOROWA SAŁATKA

- Por - 80 g (0,6 x sztuka)
- Ciecierzycy - 75 g (5 x łyżka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Seler korzeniowy - 60 g (1 x plaster)
- Jaja kurze całe - 43 g (0,8 x sztuka)
- Marchew - 30 g (0,7 x sztuka)
- Roszponka - 30 g (1,5 x garść)
- Suszone pomidory - 28 g (4 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1,5 g (1,5 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 90 minut

1. Ciecierkę namocz dzień wcześniej. Odlej wodę, przepłucz i zalej nową (na jedną objętość ciecierzycy dwie objętości wody) i ugotuj do miękkości (ok. 60 min.). Wystudź i zblenduj na puree.
2. Por posiekaj. Seler, marchew ugotuj na miękko i zetrzyj na grubych oczkach.
3. Puree, wymieszaj z warzywami, pietruszką i małym jajkiem rozmiar S. Dopraw według uznania, uformuj i usmaż kotleciki.
4. Roszponkę opłucz, pokrój pomidory, paprykę. Wymieszaj warzywa z kukurydzą i częścią oliwy, która nie została wykorzystana do smażenia.
5. Podaj z kotlecikami.

## KOLACJA 20:00

292,0 kcal | Białko: 18,1 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 22,4 g | Błonnik: 12,3 g

### SAŁATKA KALAFIOROWA Z JAJKIEM

- Kalafior - 200 g (0,4 x sztuka)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 150 g (1 x szklanka)
- Jogurt grecki - 80 g (4 x łyżka)
- Ogórki, kiszane - 60 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 43 g (0,8 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Musztarda - 5 g (0,5 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Podziel kalafior na małe różyczki i gotuj przez 15 minut na parze.
2. Przygotuj dużą miskę i połącz w niej posiekane ogórki, cebulę, ugotowane małe jajko rozmiar S i rozmrożone warzywa.
3. Dodaj jogurt, musztardę i dopraw do smaku.
4. Wrzuć ugotowany i posiekany kalafior, po czym dokładnie wymieszaj.
5. Włóż gotową sałatkę do lodówki i podawaj na zimno.

## PRZEKĄSKA

305,5 kcal | Białko: 23,7g | Tłuszcz: 7,6 g | Węgle: 32,5 g | Błonnik: 3,8 g

### GOFRY BIAŁKOWE WEGAŃSKIE Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I OWOCAMI

- Napój migdałowy naturalny bio - 75 g (0,3 x szklanka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Jaja kurze całe - 43 g (0,8 x sztuka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopi - 20 g (0,7 x miarka)
- Mąka gryczana - 15 g (1 x łyżka)
- Erytrol / erytrytol - 7,5 g (1,5 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
- Masło migdałowe prażone - 0 g (0 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wszystkie składniki (poza owocami i masłem migdałowym) zmiksuj.
2. Rozgrzej gofrownicę i usmaż gofry (ok. 3-4 minuty).
3. Posmaruj masłem i udekoruj owocami.

## RAZEM:

1821,9 kcal | Białko: 98,9 g | Tłuszcz: 60,2 g | Węgle: 190,4 g | Błonnik: 56,8 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	240 g	8 x kromka
<b>NAPOJE</b>		
Napój migdałowy naturalny bio	295 g	1,2 x szklanka
Napój owsiany	75 g	0,3 x szklanka
Sok pomarańczowy	60 g	0,2 x szklanka
Napój sojowy bez cukru	50 g	0,2 x szklanka
Sok cytrynowy	27 g	4,5 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	65 g	6,5 x łyżka
olej rzepakowy	40 g	4 x łyżka
olej kokosowy (stały)	15 g	0,8 x łyżka
olej z orzechów włoskich	10 g	1 x łyżka
olej kokosowy (płynny)	5 g	0,5 x łyżka
olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0,5 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
Orzechy laskowe	15 g	1 x łyżka
Orzechy pekan	15 g	5 x sztuka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Dynia, pestki, tuskane	5 g	0,5 x łyżka
Masło migdałowe prażone	0 g	0 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	693 g	12,4 x sztuka
Ser twarogowy tłusty	290 g	1,4 x opakowanie
Serek wiejski (light)	200 g	1,3 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Ser, mozzarella	90 g	6 x kawałek
Jogurt grecki	80 g	4 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	80 g	4 x łyżka
Ser twarogowy chudy	80 g	0,4 x opakowanie
Ser, feta	50 g	0,5 x kawałek
Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
Białko jaja kurzego	30 g	0,9 x sztuka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Ryż basmati	110 g	7,3 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	80 g	1,1 x szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	80 g	1,6 x porcja
Kasza gryczana	70 g	5,4 x łyżka
Mąka z ciecierzycy	70 g	5,8 x łyżka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	60 g	6 x łyżka
Ryż brązowy	60 g	4 x łyżka
Ryż jaśminowy	60 g	4 x łyżka
Mąka kukurydziana	50 g	5 x łyżka
Płatki owsiane (błyszawicze)	30 g	3 x łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	20 g	1,3 x łyżka
Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	17 g	1 x sztuka
Bulka tarta	16 g	2 x łyżka
Mąka gryczana	15 g	1 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	19 g	3,8 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8,5 g	8,5 x szczypta
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Curry	3,5 g	3,5 x szczypta
Sól himalajska	3,5 g	3,5 x szczypta
Oregano (suszone)	2,5 g	0,8 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0,5 x łyżeczka
Mielona papryka chili	2 g	2 x szczypta
Mielona słodka papryka	2 g	0,4 x łyżeczka
Imbir mielony	1 g	0,2 x łyżeczka
Kardamon	1 g	0,2 x łyżeczka
Kurkuma	1 g	0,2 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	0,2 x łyżeczka
Pieprz czarny ziarnisty	1 g	1 x sztuka
Sól biała	1 g	1 x szczypta
Sól morską	0,5 g	0,5 x szczypta
<b>INNE</b>		
Tofu wędzone	250 g	1,4 x opakowanie
Tofu naturalne	180 g	1 x opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Powidła śliwkowe	60 g	4 x łyżka
Odżywka białkowa - izolat	50 g	1,7 x miarka
Miód pszczeli	40 g	1,7 x łyżka
Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii	20 g	0,7 x miarka
Ksylitol	18 g	2,6 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	10 g	3,3 x łyżeczka
Erytrol / Erytrytol	7,5 g	1,5 x łyżeczka
Ocet winny	6 g	1 x łyżka
Musztarda	5 g	0,5 x łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	5 g	0,5 x łyżka
Syrop klonowy	2,5 g	0,2 x łyżka
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy)	2 g	0,7 x łyżeczka
Soda oczyszczona	1 g	0,2 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	780 g	6,5 x sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x sztuka
Pomidory z puszeki (krojone)	400 g	4 x porcja
Banan	360 g	3 x sztuka
Maliny	360 g	6 x garść
Papryka czerwona	230 g	1,6 x sztuka
Cebula	200 g	2 x sztuka
Cukinia	200 g	0,7 x sztuka
Kalafior	200 g	0,4 x sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x sztuka
Papryka zielona	180 g	1,3 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	180 g	9 x sztuka
Borówki amerykańskie	150 g	3 x garść
Fasola szparagowa	150 g	1,7 x garść