



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

Prosta dieta dla sportowca

2000 kcal | białko 22% | tłuszcz 38% | węglowodany 40%

Dieta klasyczna wykorzystuje wszystkie grupy produktów żywnościowych, a jej głównym założeniem jest spożycie pięciu niewielkich lub średniej wielkości posiłków w ciągu dnia. Może być stosowana przez każdego człowieka, również osobę bardzo aktywną. Chcesz wiedzieć więcej? Przeczytaj [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Prosta dieta dla sportowca

2000 kcal | białko 22% | tłuszcz 38% | węglowodany 40%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Jaja faszerowane pastą awokado, pieczywo	Płatki quinoa z granatem i pomarańczą	Jajecznica klasyczna, pieczywo	Ryż z jabłkiem i twarogiem	Omlet bananowy z twarogiem i malinami	Jajka sadzone na grzance z pomidorami	Ciabatta z kurczakiem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30						
Salatka z tuńczykiem	Kanapki z indykiem i ogórkiem	Salatka ryżowa z ananaseм i kurczakiem	Bułka z szynką i papryką	Salatka makaronowa z łososiem	Tortilla z mozzarellą i warzywami	Makaron z serem i musem z malin
OBIAD 16:00						
Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną	Makaron z indykiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami	Łosoś grillowany z kaszą i kapustą	Kotlety mielone z buraczkami i ziemniakami	Polędwiczki wieprzowe pieczone z kaszą owsianą	Kaszotto z kurczakiem i warzywami	Gulasz wołowy z kaszą
KOLACJA 20:00						
Salatka caprese z grillowanym bakłażanem	Pasta z makreli z selerem naciowym	Salatka z wędzonym tofu, pieczywo z hummuseм	Salatka z czarnej soczewicy	Śledź z pestkami dyni, pieczywo	Twarożek z borówkami i cynamonem, wafle ryżowe	Salatka z krewetkami, pomarańczą i awokado
PRZEKĄSKA						
Maliny	Winogrona	Jeżyny	Figi świeże	Ananas	Baton Dobra Kaloria	Mango
2064,1 kcal Białko: 107,7 g Tłuszcz: 84,3 g Węglowodany: 192,2 g Błonnik: 45 g	1996,5 kcal Białko: 106,4 g Tłuszcz: 86,1 g Węglowodany: 184,1 g Błonnik: 35,6 g	2020,9 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 81,9 g Węglowodany: 180,5 g Błonnik: 41,6 g	2000,3 kcal Białko: 110,6 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 191,7 g Błonnik: 36,6 g	2067,2 kcal Białko: 110,1 g Tłuszcz: 86,8 g Węglowodany: 188,2 g Błonnik: 32,1 g	2010,3 kcal Białko: 110,8 g Tłuszcz: 81,6 g Węglowodany: 186,8 g Błonnik: 38,4 g	1985,6 kcal Białko: 112,4 g Tłuszcz: 78,4 g Węglowodany: 194,2 g Błonnik: 33,8 g

ŚNIADANIE 8:00

510 kcal | Białko: 22,3 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 46,6 g | Błonnik: 11,9 g

JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Szczypiorek – 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.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

511,9 kcal | Białko: 28,5 g | Tłuszcz: 10,5 g | Węgle: 68,5 g | Błonnik: 4,5 g

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Tuńczyk w sosie własnym – 100 g (3,3 x łyżka)
- Ogórki małosolne – 100 g (1 x sztuka)
- Ryż basmati – 80 g (5,3 x łyżka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Majonez domowy – 10 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa pokrój w kostkę, kukurydzę i tuńczyka odcedź i dodaj do ryżu.
3. Całość wymieszaj z majonezem i dopraw solą oraz pieprzem.

OBIAD 16:00

526,7 kcal | Białko: 31,2 g | Tłuszcz: 17,9 g | Węgle: 55 g | Błonnik: 12,5 g

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

Czas przygotowania: 35 minut

- Brokuły – 150 g (0,3 x sztuka)
- Por – 140 g (1 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 80 g (0,8 x kawałek)
- Kasza jaglana – 60 g (4,6 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) – 30 g (0,3 x porcja)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)

1. Rybę dopraw, polej oliwą i obłóż plastrami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 °C.
3. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu (wcześniej przepłucz), dodaj przecier, bazylię i dopraw solą.
4. Brokuł ugotuj na parze.
5. Podaj rybę z ugotowaną kaszą i brokułem, posypanymi pestkami dyni.

KOLACJA 20:00

451 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 32 g | Węgle: 14,1 g | Błonnik: 6 g

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Bakłażan – 120 g (0,6 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella – 80 g (5,3 x kawałek)
- Szpinak – 20 g (0,8 x garść)
- Pesto zielone z bazylii – 20 g (1 x łyżka)
- Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) – 5 g (5 x listek)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Olej lniany – 5 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany – 2 g (2 x szczypta)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry. Posól i odstaw na 5 minut. Splucz gorycz i wysusz na ręczniku.
2. Ponownie posól, dodaj czosnek i posmaruj plasterki oliwą. Grilluj na patelni grillowej.
3. Pokrój pomidor i ser (kula) w plastry.
4. Na talerzu połóż szpinak, a na nim przekładaj składniki.
5. Wymieszaj olej z pesto. Polej sałatkę sosem i przystrój listkami bazylii i oliwkami.

PRZEKĄSKA

64,5 kcal | Białko: 2,0 g | Tłuszcz: 0,5 g | Węgle: 8 g | Błonnik: 10,1 g

MALINY

Maliny – 150 g (2,5 x garść)

RAZEM:

2064,1 kcal | Białko: 107,7 g | Tłuszcz: 84,3 g | Węgle: 192,2 g | Błonnik: 45 g

ŚNIADANIE 8:00

502,6 kcal | Białko: 29,3 g | Tłuszcz: 20,6 g | Węgle: 49,4 g | Błonnik: 9,6 g

PŁATKI QUINOA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 150 g (0,6 x szklanka)
- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 50 g (5 x łyżka)
- Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0,7 x miarka)
- Orzechy pekan - 18 g (6 x sztuka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

536,6 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 66,1 g | Błonnik: 13,6 g

KANAPKI Z INDYKIEM I OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Chleb żytni razowy - 150 g (5 x kromka)
- Ogórek kwaszony - 90 g (1,5 x sztuka)
- Szynka z indyka - 75 g (5 x plasterek)
- Kiełki rzodkiewki - 25 g (3,1 x łyżka)
- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)

1. Chleb posmaruj masłem, ułóż na nim cienko pokrojone plastry indyka i ogórka, posyp kiełkami.

OBIAD 16:00

518,2 kcal | Białko: 31,5 g | Tłuszcz: 18,5 g | Węgle: 51,4 g | Błonnik: 6,3 g

MAKARON Z INDYKIEM, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Makaron penne - 60 g (0,9 x szklanka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Jogurt grecki - 30 g (1,5 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Curry - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Oregano (suszone) - 1,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso z indyka pokrój w drobną kostkę, dopraw solą, pieprzem, curry i oregano. Usmaż na oliwie.
3. Gdy mięso się zarumieni dodaj czosnek i szpinak i uduś chwilę.
4. Wrzuć na patelnię makaron i pokrojone w kostkę pomidory. Dodaj jogurt i wymieszaj.

KOLACJA 20:00

389,4 kcal | Białko: 21,5 g | Tłuszcz: 30 g | Węgle: 5,9 g | Błonnik: 5 g

PASTA Z MAKRELI Z SELEREM NACIOWYM

Czas przygotowania: 15 minut

- Seler naciowy - 135 g (3 x łydyga)
- Makrela, wędzona - 90 g (0,7 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry. Posól i odstaw na 5 minut. Spłucz gorycz i wysusz na ręczniku.
2. Ponownie posól, dodaj czosnek i posmaruj plasterki oliwą. Grilluj na patelni grillowej.
3. Pokrój pomidora i ser (kula) w plastry.
4. Na talerzu połóż szpinak, a na nim przekładaj składniki.
5. Wymieszaj olej z pesto. Polej sałatkę sosem i przyszluj listkami bazylii i oliwkami.

PRZEKĄSKA

49,7 kcal | Białko: 0,4 g | Tłuszcz: 0,1g | Węgle: 11,3 g | Błonnik: 1,1 g

WINOGRONA

- Winogrona - 70 g (1 x garść)

RAZEM:

1996,5 kcal | Białko: 106,4 g | Tłuszcz: 86,1 g | Węgle: 184,1 g | Błonnik: 35,6 g

ŚNIADANIE 8:00

495,7 kcal | Białko: 20,3 g | Tłuszcz: 25,9 g | Węgle: 41,1 g | Błonnik: 9,8 g

JAJECZNICA KLASYCZNA, PIECZYWO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Masło klarowane - 5 g (0,3 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na patelni rozpuść masło klarowane.
2. W miseczce roztrzep jaja.
3. Wlej jaja na rozgrzaną patelnię i smaż do uzyskania preferowanej konsystencji.
4. Jajecznice posyp pieprzem i solą.
5. Podawaj z pieczywem z masłem i rzodkiewką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

520,9 kcal | Białko: 29,8 g | Tłuszcz: 9,7 g | Węgle: 71,1 g | Błonnik: 6,4 g

SAŁATKA RYŻOWA Z ANANASEM I KURCZAKIEM

- Granat - 100 g (1 x sztuka)
- Filet z piersi kurczaka - 100 g (1 x kawałek)
- Ananas - 80 g (1 x plaster)
- Ryż basmati - 60 g (4 x łyżka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Filet z kurczaka posmaruj oliwą, przypraw i usmaż na patelni grillowej.
2. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Owoce obierz, ananasa pokrój w kostkę, ziarna z granatu podziel i oczyść z gorzkich błonek.
4. Kurczaka pokrój w kostkę, dodaj oliwę i wymieszaj wszystkie składniki.

OBIAD 16:00

515,8 kcal | Białko: 32,3 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 36,8 g | Błonnik: 10,7 g

ŁOSOŚ GRILLOWANY Z KASZĄ I KAPUSTĄ

- Łosoś, świeży - 120 g (1,2 x kawałek)
- Kapusta, kiszona - 100 g (0,9 x szklanka)
- Kasza bulgur - 60 g (4,6 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę posmaruj oliwą, przypraw i grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty z każdej strony. Skrop cytryną.
2. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Rybę podaj z kaszą i kapustą kiszoną.

KOLACJA 20:00

424 kcal | Białko: 24,5 g | Tłuszcz: 23,3 g | Węgle: 25 g | Błonnik: 6,7 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM TOFU, PIECZYWO Z HUMMUSEM

- Tofu wędzone - 130 g (0,7 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Hummus klasyczny - 10 g (1 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 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.
3. Podawaj z pieczywem posmarowanym hummusem.

PRZEKĄSKA

64,5 kcal | Białko: 2,1 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 6,7 g

JEŻYNY

- Jeżyny - 150 g (2,3 x garść)

RAZEM:

2020,9 kcal | Białko: 109 g | Tłuszcz: 81,9 g | Węgle: 180,5 g | Błonnik: 41,6 g

ŚNIADANIE 8:00

551,9 kcal | Białko: 26,2 g | Tłuszcz: 18 g | Węgle: 66,5 g | Błonnik: 5,3 g

RYŻ Z JABŁKIEM I TWAROGIEM

- Jabłko - 120 g (0,8 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 - 4 g (0,8 x łyżeczka)
- Ksylitol - 3 g (0,4 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.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

472,2 kcal | Białko: 25,1 g | Tłuszcz: 21 g | Węgle: 41,4 g | Błonnik: 9,2 g

BUŁKA Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ

- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x plasterek)
- Ser, ementaler pełnotłusty - 30 g (2 x plasterek)
- Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)
- Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułki rozkrój i posmaruj pesto.
2. Połóż szynkę, ser i kiełki.
3. Podawaj z pokrojoną papryką.

OBIAD 16:00

503,5 kcal | Białko: 32,2 g | Tłuszcz: 20 g | Węgle: 46,4 g | Błonnik: 8 g

KOTLETY MIELONE Z BURACZKAMI I ZIEMNIAKAMI

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x sztuka)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 110 g (1,1 x kawałek)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Do zmielonego mięsa dodaj posiekaną cebulę, jajko, odrobinę oleju i dopraw.
2. Uformuj kotlety i usmaż na oleju.
3. Ziemniaki ugotuj do miękkości.
4. Zjedz z surówką z buraczków.

KOLACJA 20:00

420,9 kcal | Białko: 26,5 g | Tłuszcz: 19,8 g | Węgle: 26 g | Błonnik: 12,1 g

SALATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Soczewica czarna (ugotowana) - 80 g (4 x łyżka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy - 5 g (0,5 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 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, odsączonego
5. z sosu tuńczyka,
6. pomidorki, natkę pietruszki i orzechy.
7. Przygotuj sos z soku z cytryny, syropu klonowego i oleju.
8. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.

PRZEKĄSKA

51,8 kcal | Białko: 0,6 g | Tłuszcz: 0,2 g | Węgle: 11,4 g | Błonnik: 2 g

FIGI ŚWIEŻE

Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)

RAZEM:

2000,3 kcal | Białko: 110,6 g | Tłuszcz: 79,0 g | Węgle: 191,7 g | Błonnik: 36,6 g

ŚNIADANIE 8:00

496,7 kcal | Białko: 25,4 g | Tłuszcz: 21,7 g | Węgle: 45,9 g | Błonnik: 8,7 g

OMLET BANANOWY Z TWAROGIEM I MALINAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Maliny – 100 g (1,7 x garść)
- Ser twarogowy tłusty – 50 g (0,2 x opakowanie)
- Miód pszczeli – 15 g (0,6 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) – 5 g (0,2 x łyżka)

1. Jajka i jednego banana zmiksuj w blenderze.
2. Tak przygotowane składniki usmaż na patelni.
3. Drugiego banana pokrój i nałóż wraz z malinami i twarogiem na usmażony omlet.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

488 kcal | Białko: 21,9 g | Tłuszcz: 21,2 g | Węgle: 49,0 g | Błonnik: 4,1 g

SALATKA MAKARONOWA Z ŁOSOSIEM

Czas przygotowania: 25 minut

- Cukinia – 100 g (0,3 x sztuka)
- Łosoś (z rusztu z przyprawami) – 60 g (0,6 x Kawałek)
- Makaron penne – 60 g (0,9 x Szklanka)
- Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Cukinię pokrój w plasterki i razem z łososiem i skrop oliwą, następnie usmaż na patelni grillowej.
3. Połącz makaron z rybą i pozostałymi składnikami.

OBIAD 16:00

518,4 kcal | Białko: 33,3 g | Tłuszcz: 17,7 g | Węgle: 46,4 g | Błonnik: 9,2 g

POLĘDWICZKI WIEPRZOWE PIECZONE Z KASZĄ OWSIĄNĄ

Czas przygotowania: 50 minut

- Polędwica wieprzowa (surowa) – 120 g (1,2 x kawałek)
- Burak – 100 g (1 x sztuka)
- Pełnoziarnista kasza owsiana – 60 g (0,6 x porcja)
- Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Polędwiczkę pokrój na około 1 ½ cm kotlecki i dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej olej i chwilę podsmaż polędwiczkę.
3. Zawartość patelni przenieś do rondelka i podlej wodą. Duś pod przykryciem do miękkości.
4. Buraki ugotuj (lub kup gotowe ugotowane), a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
5. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
6. Podaj całość razem.

KOLACJA 20:00

476,1 kcal | Białko: 28,9 g | Tłuszcz: 25,9 g | Węgle: 27,1 g | Błonnik: 8,2 g

ŚLEDŹ Z PESTKAMI DYNI, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Śledź, filety solone – 100 g (1 x porcja)
- Woda mineralna niegazowana – 80 g (0,3 x szklanka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Ocet winny – 40 g (6,7 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Liść laurowy – 2 g (2 x listek)
- Ziele angielskie – 2 g (2 x sztuka)

- Marynata:
1. Wymieszaj ocet, wodę, liść laurowy, ziele angielskie.
 2. Zagotuj i wystudź.
- Ryba:
1. Oplucz rybę, by nie była zbyt słona.
 2. Pokrój rybę na kawałki i dodaj cebulę w piórkach. Zalej marynatą i odstaw do lodówki na 24 h.
- Potrawa:
1. Odlej marynatę z ryby.
 2. Upraż pestki.
 3. Wymieszaj rybę z pestkami.
 4. Pieczywo podgrzej na grzanki na suchej patelni lub w tosterze.

PRZEKAŚKA

88 kcal | Białko: 0,6 g | Tłuszcz: 0,3 g | Węgle: 19,8 g | Błonnik: 1,9 g

ANANAS

- Ananas – 160 g (2 x Plaster)

RAZEM:

2067,2 kcal | Białko: 110,1 g | Tłuszcz: 86,8 g | Węgle: 188,2 g | Błonnik: 32,1 g

ŚNIADANIE 8:00

509,6 kcal | Białko: 22,3 g | Tłuszcz: 23,2 g | Węgle: 47,6 g | Błonnik: 11,3 g

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z POMIDORAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 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) – 6 g (6 x listek)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę.
2. Wbij jajka 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 salsę pomidorową.
6. Grzanki podaj z jajkami i czerwoną papryką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

497,3 kcal | Białko: 28,7 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 37,7 g | Błonnik: 9,5 g

TORTILLA Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

- Mozzarella z bazylią – 100 g (0,8 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Groszek zielony – 60 g (4 x łyżka)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Tortilla pszenna – 40 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska – 35 g (1 x liść)
- Marchew – 30 g (0,7 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) – 30 g (0,3 x porcja)
- Kiełki rzodkiewki – 25 g (3,1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Marchewkę zetrzyj na tarce.
2. Paprykę i ogórka pokrój w słupki.
3. Na placku tortilli ułóż sałatę (lub dowolną mieszankę sałat), marchew, rozgnieciony na pastę groszek zielony, słupki papryki, kiełki rzodkiewki, ser mozzarella i zawiń tortille w rulonik.

Można użyć kiełki dowolnego rodzaju.

Tortillę można spożyć na zimno lub delikatnie podgrzać w piekarniku lub grillu elektrycznym.

OBIAD 16:00

489,2 kcal | Białko: 33,9 g | Tłuszcz: 15,1 g | Węgle: 46 g | Błonnik: 10,9 g

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

- Marchew z groszkiem, mrożona – 150 g (1 x szklanka)
- Bulion warzywny (domowy) – 150 g (0,6 x szklanka)
- Filet z piersi kurczaka – 100 g (1 x kawałek)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Kasza gryczana – 50 g (3,8 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek – 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na patelni. Dodaj kurczaka pokrojonego w kostkę.
2. Dopraw tymiankiem i pieprzem.
3. Dodaj kaszę gryczaną i podsmażaj przez ok. 3 minuty.
4. Dodaj mrożone warzywa wymieszaj i smaż przez 1-2 minuty, a następnie zalej gorącym bulionem.
5. Gotuj, aż kasza wchłonie cały płyn. Gdyby bulion się wygotował, a kasza nie była gotowa – dolej wody.

KOLACJA 20:00

456 kcal | Białko: 25,3 g | Tłuszcz: 19,7 g | Węgle: 42,4 g | Błonnik: 5,7g

TWAROŻEK Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM, WAFLE RYŻOWE

- Ser twarogowy tłusty – 120 g (0,6 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Jogurt naturalny – 40 g (2 x łyżka)
- Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej – 34 g (2 x sztuka)
- Cynamon – 3 g (0,6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

PRZEKĄSKA

58,2 kcal | Białko: 0,6 g | Tłuszcz: 0,2 g | Węgle: 13,1 g | Błonnik: 1 g

Banan

- Banan – 60 g (0,5 x sztuka)

RAZEM:

2010,3 kcal | Białko: 110,8 g | Tłuszcz: 81,6 g | Węgle: 186,8 g | Błonnik: 38,4 g

ŚNIADANIE 8:00

486,4 kcal | Białko: 29,9 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 48,3 g | Błonnik: 3,6 g

CIABATTA Z KURCZAKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Ciabatta - 80 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Curry - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

1. Mięso zamarynuj w oliwie z curry i pieprzem, a następnie pokrój na kawałki.
2. Usmaż kurczaka na patelni grillowej.
3. Bułkę przekrój na pół i połóż na niej sałatę, pietruszkę i pokrojonego ogórka.
4. Gotowe mięso przełóż do bułki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

506,8 kcal | Białko: 28,4 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 56,1 g | Błonnik: 15,7 g

MAKARON Z SEREM I MUSEM Z MALIN

Czas przygotowania: 20 minut

- Maliny, mrożone - 150 g (0,3 x opakowanie)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0,7 x szklanka)
- Limonka - 30 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 15 g (0,6 x łyżka)
- Olej z orzechów włoskich - 10 g (1 x łyżka)

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

514,4 kcal | Białko: 33,6 g | Tłuszcz: 16,6 g | Węgle: 55,1 g | Błonnik: 5,6 g

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ

Czas przygotowania: 40 minut

- Wołowina, polędwica - 140 g (1,4 x kawałek)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 60 g (4 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Skrobia ziemniaczana - 10 g (0,4 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Kostka rosółowa warzywna - 5 g (0,5 x kostka)
- Ziele angielskie - 1 g (1 x sztuka)
- Liść laurowy - 1 g (1 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
2. Przygotuj bulion.
3. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
4. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
5. Zagęść skrobią i gotuj, aż mięso zmięknie.
6. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu i polej sosem.

KOLACJA 20:00

409 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 26,2 g | Węgle: 19,4 g | Błonnik: 7,2 g

SALATKA Z KREWETKAMI, POMARAŃCZĄ I AWOKADO, PIECZYWO

Czas przygotowania: 30 minut

- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Krewetki tygrysie - 72 g (6 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Połącz sok z cytryny z oliwą, rozdrobnioną miętą i krewetkami.
2. Podsmaż krewetki.
3. Wymieszaj pozostałe, pokrojone składniki z solą i pieprzem do smaku.
4. Połącz salatkę z krewetkami.
5. Podaj z pieczywem.

PRZEKĄSKA

69,0 kcal | Białko: 0,5 g | Tłuszcz: 0,3 g | Węgle: 15,3 g | Błonnik: 1,7 g

MANGO

- Mango - 100 g (0,4 x sztuka)

RAZEM:

1985,6 kcal | Białko: 112,4 g | Tłuszcz: 78,4 g | Węgle: 194,2 g | Błonnik: 33,8 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	150 g	0,6 x szklanka
Woda mineralna niegazowana	80 g	0,3 x szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	480 g	16 x kromka
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x sztuka
Ciabatta	80 g	1 x sztuka
Tortilla pszenna	40 g	1 x sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x łyżka
Orzechy pekan	18 g	6 x sztuka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	160 g	5,3 x łyżka
Łosoś, świeży	120 g	1,2 x kawałek
Makrela, wędzona	100 g	1 x porcja
Śledź, filety solone	90 g	0,7 x sztuka
Dorsz, świeży, filety bez skóry	80 g	0,8 x kawałek
Krewetki tygrysy	72 g	6 x sztuka
Łosoś, wędzony	60 g	0,6 x kawałek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	504 g	9 x sztuka
Ser twarogowy tłusty	290 g	1,4 x opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0,8 x sztuka
Mozzarella z bazylią	100 g	0,5 x opakowanie
Ser, mozzarella	80 g	5,3 x kawałek
Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
Jogurt grecki	30 g	1,5 x łyżka
Ser, ementaler pełnotłusty	30 g	2 x plasterki
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	200 g	2 x kawałek
Wołowina, polędwica	140 g	1,4 x kawałek
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	120 g	1,2 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	110 g	1,1 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x kawałek
Polędwica wieprzowa (surowa)	100 g	1 x kawałek
Szynka z indyka	75 g	5 x plasterki
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x plasterki

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x szczypta
Cynamon	7 g	1,4 x łyżeczka
Sól himalajska	6,5 g	6,5 x szczypta
Kostka rosółowa warzywna	5 g	0,5 x kostka
Bazylii (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x listek
Ziele angielskie	3 g	3 x sztuka
Oregano (suszone)	2,5 g	0,8 x łyżeczka
Curry	2 g	2 x szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x szczypta
Tymianek	2 g	0,5 x łyżeczka
Pieprz czarny ziarnisty	1 g	1 x sztuka
ZBOŻOWE		
Ryż basmati	140 g	9,3 x łyżka
Makaron penne	120 g	1,7 x szklanka
Kasza bulgur	60 g	4,6 x łyżka
Kasza jaglana	60 g	4,6 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	60 g	4 x łyżka
Pełnoziarnista kasza owsiana	60 g	0,6 x porcja
Ryż jaśminowy	60 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	50 g	3,8 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0,7 x szklanka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	50 g	5 x łyżka
Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	34 g	2 x sztuka
Skrobia ziemniaczana	10 g	0,4 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	150 g	0,6 x szklanka
Tofu wędzone	130 g	0,7 x opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	60 g	0,6 x porcja
Ocet winny	40 g	6,7 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	30 g	1,3 x łyżka
Odżywka białkowa - izolat	20 g	0,7 x miarka
Hummus klasyczny	10 g	1 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10 g	1 x łyżeczka
Syrop klonowy	5 g	0,5 x łyżka
Ksylitol	3 g	0,4 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	360 g	3 x sztuka
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x sztuka
Papryka czerwona	310 g	2,2 x sztuka
Cebula	250 g	2,5 x sztuka
Maliny	250 g	4,2 x garść
Ananas	240 g	3 x plaster
Awokado	210 g	1,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	210 g	3,5 x sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x sztuka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Brokuły	150 g	0,3 x sztuka
Granat	150 g	1,5 x sztuka
Jeżyny	150 g	2,3 x garść
Maliny, mrożone	150 g	0,3 x opakowanie
Marchew z groszkiem, mrożona	150 g	1 x szklanka
Por	140 g	1 x sztuka
Seler naciowy	135 g	3 x lodyga
Bakłażan	120 g	0,6 x sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x sztuka
Jabłko	120 g	0,8 x sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Burak	100 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x sztuka
Cukinia	100 g	0,3 x sztuka
Kapusta, kiszona	100 g	0,9 x szklanka
Mango	100 g	0,4 x sztuka
Ogórki małosolne	100 g	1 x sztuka
Szpinak	95 g	3,8 x garść
Rukola	80 g	4 x garść
Salata lodowa	80 g	4 x liść
Soczewica czarna (ugotowana)	80 g	4 x łyżka
Marchew	75 g	1,7 x sztuka
Rzodkiewka	75 g	5 x sztuka
Figi świeże	70 g	1 x sztuka
Winogrona	70 g	1 x garść
Groszek zielony	60 g	4 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x sztuka
Kiełki rzodkiewki	50 g	6,3 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Cytryna	40 g	0,5 x sztuka
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Salata rzymska	35 g	1 x liść
Limonka	30 g	0,5 x sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Kiełki lucerny	16 g	2 x łyżka
Bazylija (świeża)	11 g	11 x listek
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Szcypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	100 g	10 x łyżka
Masło ekstra	30 g	6 x łyżeczka
Olej rzepakowy	25 g	2,5 x łyżka
Olej z orzechów włoskich	10 g	1 x łyżka
Masło klarowane	5 g	0,3 x łyżka
Olej kokosowy (płynny)	5 g	0,5 x łyżka
Olej kokosowy (stały)	5 g	0,2 x łyżka
Olej lniany	5 g	1 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0,5 x łyżka