



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

3500 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

3500 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 hummusem	Salatka z czarnej soczewicy	Śledź z pestkami dyni, pieczywo	Twarożek z borówkami i cynamonem, wafle ryżowe	Salatka z krewetkami, pomarańczą i awokado
PRZEKĄSKA						
Maliny, banan	Winogrona	Daktyle (świeże), jeżyny	Figi świeże	Ananas	Batony Dobra Kaloria	Mango
3523,9kcal Białko: 190,7 g Tłuszcz: 149,3 g Węglowodany: 317,7 g Błonnik: 62,6 g	3485,3 kcal Białko: 184,1 g Tłuszcz: 144,1 g Węglowodany: 336,6 g Błonnik: 58,8 g	3520 kcal Białko: 179,9 g Tłuszcz: 147,5 g Węglowodany: 324,1 g Błonnik: 60 g	3518,1 kcal Białko: 178,1 g Tłuszcz: 137,8 g Węglowodany: 358,1 g Błonnik: 64,2 g	3556,3 kcal Białko: 180,2 g Tłuszcz: 153,2 g Węglowodany: 328,3 g Błonnik: 46,8 g	3509,8 kcal Białko: 182,5 g Tłuszcz: 144,3 g Węglowodany: 332,3 g Błonnik: 63,5 g	3561,9 kcal Białko: 189,3 g Tłuszcz: 142,3 g Węglowodany: 359,3 g Błonnik: 56,2 g

ŚNIADANIE 8:00

864,6 kcal | Białko: 40 g | Tłuszcz: 45,6 g | Węgle: 64,6 g | Błonnik: 17,5 g

JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 180 g (1,5 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- 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 włoż w białka.
5. Podawaj z pieczywem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

874,1 kcal | Białko: 52,5 g | Tłuszcz: 28,1 g | Węgle: 92,9 g | Błonnik: 6,5 g

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Tuńczyk w sosie własnym - 200 g (6,7 x łyżka)
- Ryż basmati - 100 g (6,7 x łyżka)
- Ogórki małosolne - 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x łyżka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 30 g (3 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

844 kcal | Białko: 56,7 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 92,2 g | Błonnik: 14,9 g

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

Czas przygotowania: 35 minut

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Brokuły - 150 g (0,3 x sztuka)
- Por - 140 g (1 x Sztuka)
- Kasza jaglana - 110 g (8,5 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0,5 x Porcja)
- Cytryna - 40 g (0,5 x Sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 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 plasterkami 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

760,3 kcal | Białko: 38,3 g | Tłuszcz: 50 g | Węgle: 33,8 g | Błonnik: 11,6 g

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)
- Pomidor - 200 g (1,7 x Sztuka)
- Ser, mozzarella - 125 g (8,3 x Kawałek)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
- Szpinak - 25 g (1 x Garść)
- Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Olej lniany - 10 g (2 x łyżeczka)
- Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
- Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 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 przystroj listkami bazylii i oliwkami.

PRZEKĄSKA

180,9 kcal | Białko: 3,2 g | Tłuszcz: 0,9 g | Węgle: 34,2 g | Błonnik: 12,1 g

BANAN

Banan - 120 g (1 x sztuka)

MALINY

Maliny - 150 g (2,5 x garść)

RAZEM:

3523,9 kcal | Białko: 190,7 g | Tłuszcz: 149,3 g | Węgle: 317,7 g | Błonnik: 62,6 g

ŚNIADANIE 8:00

898,60 kcal | Białko: 48,4 g | Tłuszcz: 34,4 g | Węgle: 96,2 g | Błonnik: 17,6

PŁATKI QUINOA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 200 g (0,8 x szklanka)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Granat - 100 g (1 x sztuka)
- Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 100 g (10 x łyżka)
- Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x miarka)
- Orzechy pekan - 30 g (10 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

844,1 kcal | Białko: 42,2 g | Tłuszcz: 23,7 g | Węgle: 105,1 g | Błonnik: 21,3 g

KANAPKI Z INDYKIEM I OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Chleb żytni razowy - 240 g (8 x kromka)
- Szyńka z indyka - 150 g (10 x plasterek)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x sztuka)
- Kiełki rzodkiewki - 25 g (3,1 x łyżka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)

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

OBIAD 16:00

804,7 kcal | Białko: 56,3 g | Tłuszcz: 25,4 g | Węgle: 80,5 g | Błonnik: 7,6 g

MAKARON Z INDYKIEM, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Makaron penne - 100 g (1,4 x szklanka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 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

739,1 kcal | Białko: 35,8 g | Tłuszcz: 60,0 g | Węgle: 9,7 g | Błonnik: 8,1 g

PASTA Z MAKRELI Z SELEREM NACIOWYM

Czas przygotowania: 15 minut

- Seler naciowy - 180 g (4 x łydyga)
- Makrela, wędzona - 150 g (1,2 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 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

198,8 kcal | Białko: 1,4 g | Tłuszcz: 0,6 g | Węgle: 45,1 g | Błonnik: 4,2 g

WINOGRONA

- Winogrona - 280 g (4 x Garść)

RAZEM:

3485,3 kcal | Białko: 184,1 g | Tłuszcz: 144,1 g | Węgle: 336,6 g | Błonnik: 58,8 g

ŚNIADANIE 8:00

879,0 kcal | Białko: 38 g | Tłuszcz: 47,7 g | Węgle: 67,7 g | Błonnik: 15,2 g

JAJECZNICA KLASYCZNA, PIECZYWO

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 150 g (5 x kromka)
- Rzodkiewka - 90 g (6 x sztuka)
- Masło klarowane - 15 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- 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 miseczkę roztrzep jaja.
3. Wlej jaja na rozgrzaną patelnię i smaż do uzyskania preferowanej konsystencji.
4. Jajecznicę posyp pieprzem i solą.
5. Podawaj z pieczywem z masłem i rzodkiewką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

852,6 kcal | Białko: 50,6 g | Tłuszcz: 22 g | Węgle: 101,5 g | Błonnik: 6,9 g

SAŁATKA RYŻOWA Z ANANASEM I KURCZAKIEM

- Filet z piersi kurczaka - 180 g (1,8 x kawałek)
- Granat - 100 g (1 x sztuka)
- Ryż basmati - 100 g (6,7 x łyżka)
- Ananas - 80 g (1 x plaster)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 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

860,9 kcal | Białko: 53,2 g | Tłuszcz: 38,6 g | Węgle: 59,9 g | Błonnik: 16 g

ŁOSOŚ GRILLOWANY Z KASZĄ I KAPUSTĄ

- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Kapusta, kiszona - 110 g (1 x szklanka)
- Kasza bulgur - 100 g (7,7 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 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

734,9 kcal | Białko: 35,7 g | Tłuszcz: 38,6 g | Węgle: 53,8 g | Błonnik: 13 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM TOFU, PIECZYWO Z HUMMUSEM

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Hummus klasyczny - 20 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 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

192,6 kcal | Białko: 2,4 g | Tłuszcz: 0,6 g | Węgle: 41,2 g | Błonnik: 8,9 g

DAKTYLE

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

JEŻYNY

- Jeżyny - 100 g (1,5 x garść)

RAZEM:

3520 kcal | Białko: 179,9 g | Tłuszcz: 147,5 g | Węgle: 324,1 g | Błonnik: 60 g

ŚNIADANIE 8:00

905,6 kcal | Białko: 43,3 g | Tłuszcz: 31,5 g | Węgle: 105,5 g | Błonnik: 7,0 g

RYŻ Z JABŁKIEM I TWAROGIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Ser twarogowy tłusty - 200 g (1 x opakowanie)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Ryż jaśminowy - 100 g (6,7 x łyżka)
- Olej kokosowy (płynny) - 10 g (1 x łyżka)
- Ksylitol - 5 g (0,7 x łyżeczka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

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

801 kcal | Białko: 39,7 g | Tłuszcz: 32,5 g | Węgle: 79,2 g | Błonnik: 16,4 g

BUŁKA Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ

Czas przygotowania: 5 minut

- Bułka pełnoziarnista - 160 g (2 x sztuka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x plasterek)
- Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Ser, ementaler pełnotłusty - 30 g (2 x plasterek)
- Kielki lucerny - 16 g (2 x łyżka)

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

OBIAD 16:00

799,2 kcal | Białko: 48,8 g | Tłuszcz: 28,1 g | Węgle: 84,7 g | Błonnik: 13,4 g

KOTLETY MIELONE Z BURACZKAMI I ZIEMNIAKAMI

Czas przygotowania: 30 minut

- Ziemniaki - 420 g (6 x sztuka)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 180 g (1,8 x kawałek)
- Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

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

805,1 kcal | Białko: 44,1 g | Tłuszcz: 44,9 g | Węgle: 43,1 g | Błonnik: 19,3 g

SALAATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

Czas przygotowania: 10 minut

- Soczewica czarna (ugotowana) - 150 g (7,5 x łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 100 g (3,3 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

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.

PRZEKAŚKA

207,2 kcal | Białko: 2,2 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 45,6 g | Błonnik: 8,1 g

FIGI ŚWIEŻE

Figi świeże - 280 g (4 x sztuka)

RAZEM:

3518,1 kcal | Białko: 178,1 g | Tłuszcz: 137,8 g | Węgle: 358,1 g | Błonnik: 64,2 g

ŚNIADANIE 8:00

856 kcal | Białko: 42,5 g | Tłuszcz: 37,3 g | Węgle: 82 g | Błonnik: 10,8 g

OMLET BANANOWY Z TWAROGIEM I MALINAMI

- Banan – 240 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Ser twarogowy tłusty – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Maliny – 100 g (1,7 x garść)
- Miód pszczele – 25 g (1 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) – 10 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

851 kcal | Białko: 39,5 g | Tłuszcz: 40,2 g | Węgle: 77,9 g | Błonnik: 5,5 g

SALATKA MAKARONOWA Z ŁOSOSIEM

- Łosoś (z rusztu z przyprawami) – 120 g (1,2 x kawałek)
- Cukinia – 100 g (0,3 x sztuka)
- Makaron penne – 100 g (1,4 x szklanka)
- Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

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

882,2 kcal | Białko: 51,9 g | Tłuszcz: 32,1 g | Węgle: 79,5 g | Błonnik: 15,8 g

POLĘDWICZKI WIEPRZOWE PIECZONE Z KASZĄ OWSIANĄ

- Burak – 200 g (2 x sztuka)
- Polędwica wieprzowa (surowa) – 180 g (1,8 x kawałek)
- Pełnoziarnista kasza owsiana – 100 g (1 x porcja)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 50 minut

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

747,1 kcal | Białko: 44,7 g | Tłuszcz: 42,8 g | Węgle: 39,9 g | Błonnik: 9,9 g

ŚLEDŹ Z PESTKAMI DYNI, PIECZYWO

- Śledź, filety solone – 150 g (1,5 x porcja)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Woda mineralna niegazowana – 100 g (0,4 x szklanka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Ocet winny – 50 g (8,3 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
- Liść laurowy – 2 g (2 x listek)
- Ziele angielskie – 2 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

220 kcal | Białko: 1,6 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 49,6 g | Błonnik: 4,8 g

ANANAS

- Ananas – 400 g (5 x plaster)

RAZEM:

3556,3kcal | Białko: 180,2 g | Tłuszcz: 153,2 g | Węgle: 328,3 g | Błonnik: 46,8 g

ŚNIADANIE 8:00

796,7 kcal | Białko: 39,6 g | Tłuszcz: 35 g | Węgle: 73,4 g | Błonnik: 16,2 g

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z POMIDORAMI

- Pomidor – 240 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 224 g (4 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 150 g (5 x kromka)
- Bazylia (świeża) – 10 g (10 x listek)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- 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.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

848,7 kcal | Białko: 40,6 g | Tłuszcz: 41,9 g | Węgle: 68,4 g | Błonnik: 15,8 g

TORTILLA Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

- Papryka czerwona – 140 g (1 x sztuka)
- Mozzarella z bazylią – 125 g (1 x sztuka)
- Groszek zielony – 90 g (6 x łyżka)
- Tortilla pszenna – 80 g (2 x sztuka)
- Sałata rzymska – 70 g (2 x liść)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) – 50 g (0,5 x porcja)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Kiełki rzodkiewki – 32 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (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

852,4 kcal | Białko: 55,2 g | Tłuszcz: 28,3 g | Węgle: 81,7 g | Błonnik: 15,8 g

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

- Bulion warzywny (domowy) – 250 g (1 x szklanka)
- Marchew z groszkiem, mrożona – 200 g (1,3 x szklanka)
- Filet z piersi kurczaka – 160 g (1,6 x kawałek)
- Kasza gryczana – 100 g (7,7 x łyżka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

761,0 kcal | Białko: 42,8 g | Tłuszcz: 32,4 g | Węgle: 71,6 g | Błonnik: 10,1 g

TWAROŻEK Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM, WAFLE RYŻOWE

- Borówki amerykańskie – 200 g (4 x garść)
- Ser twarogowy tłusty – 200 g (1 x opakowanie)
- Jogurt naturalny – 80 g (4 x łyżka)
- Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej – 51 g (3 x sztuka)
- Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

PRZEKAŚKA

251 kcal | Białko: 4,3 g | Tłuszcz: 6,7 g | Węgle: 37,2 g | Błonnik: 5,6 g

BATON DOBRA KALORIA (ŚLIWKA & ZIARNA)

- Baton Dobra Kaloria (śliwka & ziarna) – 35 g (1 x Sztuka)

BATON DOBRA KALORIA (JABŁKO & CYNAMON)

- Baton Dobra Kaloria (jabłko & cynamon) – 35 g (1 x Sztuka)

RAZEM:

3509,8 kcal | Białko: 182,5 g | Tłuszcz: 144,3 g | Węgle: 332,3 g | Błonnik: 63,5 g

ŚNIADANIE 8:00

869,9 kcal | Białko: 54,8 g | Tłuszcz: 28,5 g | Węgle: 95,5 g | Błonnik: 6,5 g

CIABATTA Z KURCZAKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 180 g (1,8 x kawałek)
- Ciabatta - 160 g (2 x sztuka)
- Sałata lodowa - 80 g (4 x liść)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Curry - 2 g (2 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

830,6 kcal | Białko: 44,5 g | Tłuszcz: 30,7 g | Węgle: 88,7 g | Błonnik: 22,8 g

MAKARON Z SEREM I MUSEM Z MALIN

Czas przygotowania: 20 minut

- Maliny, mrożone - 200 g (0,4 x opakowanie)
- Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 90 g (1,3 x szklanka)
- Limonka - 30 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 20 g (0,8 x łyżka)
- Olej z orzechów włoskich - 20 g (2 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

912,9 kcal | Białko: 48,6 g | Tłuszcz: 39,7 g | Węgle: 86,8 g | Błonnik: 8,2 g

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ

Czas przygotowania: 40 minut

- Wołowina, polędwica - 200 g (2 x kawałek)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 100 g (6,7 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
- Skrobia ziemniaczana - 15 g (0,6 x łyżka)
- Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x kostka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Ziele angielskie - 1 g (1 x sztuka)
- Liść laurowy - 1 g (1 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 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

755,3 kcal | Białko: 40 g | Tłuszcz: 42,6 g | Węgle: 45,5 g | Błonnik: 13,9 g

SALATKA Z KREWETKAMI, POMARAŃCZĄ I AWOKADO, PIECZYWO

Czas przygotowania: 30 minut

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Krewetki tygrysie - 144 g (12 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 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

193,2 kcal | Białko: 1,4 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 42,8 g | Błonnik: 4,8 g

MANGO

- Mango - 280 g (1 x Sztuka)

RAZEM:

3561,9 kcal | Białko: 189,3 g | Tłuszcz: 142,3 g | Węgle: 359,3 g | Błonnik: 56,2 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	200 g	0,8 x szklanka
Woda mineralna niegazowana	100 g	0,4 x szklanka
Sok cytrynowy	48 g	8 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	870 g	29 x kromka
Bułka pełnoziarnista	160 g	2 x sztuka
Ciabatta	160 g	2 x sztuka
Tortilla pszenna	80 g	2 x sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x łyżka
Orzechy pekan	30 g	10 x sztuka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	300 g	10 x łyżka
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x kawałek
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Makrela, wędzona	150 g	1,2 x sztuka
Śledź, filety solone	150 g	1,5 x porcja
Krewetki tygrysy	144 g	12 x sztuka
Łosoś (z rusztu z przyprawami)	120 g	1,2 x kawałek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	896 g	16 x sztuka
Ser twarogowy tłusty	500 g	2,5 x opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	150 g	0,8 x opakowanie
Mozzarella z bazylią	125 g	1 x sztuka
Ser, mozzarella	125 g	8,3 x kawałek
Jogurt naturalny	80 g	4 x łyżka
Jogurt grecki	40 g	2 x łyżka
Ser, ementaler pełnotłusty	30 g	2 x plasterki
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	340 g	3,4 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Wołowina, polędwica	200 g	2 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180 g	1,8 x kawałek
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	180 g	1,8 x kawałek
Polędwica wieprzowa (surowa)	180 g	1,8 x kawałek
Szynka z indyka	150 g	10 x plasterki
Szynka z piersi kurczaka	60 g	4 x plasterki

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	14 g	14 x szczypta
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x kostka
Sól himalajska	7,5 g	7,5 x szczypta
Bazylii (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Curry	3 g	3 x szczypta
Liść laurowy	3 g	3 x liść
Ziele angielskie	3 g	3 x sztuka
Oregano (suszone)	2,5 g	0,8 x łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x szczypta
Tymianek	2 g	0,5 x łyżeczka
Pieprz czarny ziarnisty	1 g	1 x sztuka
ZBOŻOWE		
Makaron penne	200	2,9 x szklanka
Ryż basmati	200	13,3 x łyżka
Kasza jaglana	110 g	8,5 x łyżka
Kasza bulgur	100 g	7,7 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	100 g	6,7 x łyżka
Pełnoziarnista kasza owsiana	100 g	1 x porcja
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	100 g	10 x łyżka
Ryż jaśminowy	100 g	6,7 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	90 g	1,3 x szklanka
Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	51 g	3 x sztuka
Skrobia ziemniaczana	15 g	0,6 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x szklanka
Tofu wędzone	180 g	1 x opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Pesto zielone z bazylii	60 g	3 x łyżka
Ocet winny	50 g	8,3 x łyżka
Miód pszczelej	45 g	1,9 x łyżka
Baton Dobra Kalaria (jabłko & cynamon)	35 g	1 x sztuka
Baton Dobra Kalaria (śliwka & ziarna)	35 g	1 x sztuka
Hummus klasyczny	30 g	3 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	30 g	3 x łyżeczka
Odżywka białkowa - izolat	30 g	1 x miarka
Syrup klonowy	10 g	1 x łyżka
Ksylitol	5 g	0,7 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	620 g	5,2 x sztuka
Ananas	480 g	6 x plaster
Awokado	420 g	3 x sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x sztuka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Banan	360 g	3 x sztuka
Papryka czerwona	350 g	2,5 x sztuka
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x sztuka
Cebula	300 g	3 x sztuka
Figi świeże	280 g	4 x sztuka
Mango	280 g	1 x sztuka
Winogrona	280 g	4 x garść
Maliny	250 g	4,2 x garść
Bakłażan	200 g	1 x sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x garść
Burak	200 g	2 x sztuka
Granat	200 g	2 x sztuka
Maliny, mrożone	200 g	0,4 x opakowanie
Marchew z groszkiem,	200 g	1,3 x szklanka
Ogórek kwaszony	180 g	3 x sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x łodyga
Brokuły	150 g	0,3 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Soczewica czarna (150 g	7,5 x łyżka
Por	140 g	1 x sztuka
Buraki, gotowane w	120 g	1 x sztuka
Salata lodowa	120 g	6 x liść
Kapusta, kiszona	110 g	1 x szklanka
Kukurydza, konserwowa	105 g	7 x łyżka
Cebula czerwona	100 g	1 x sztuka
Cukinia	100 g	0,3 x sztuka
Jeżyny	100 g	1,5 x garść
Ogórki małosolne	100 g	1 x sztuka
Szpinak	100 g	4 x garść
Groszek zielony	90 g	6 x łyżka
Rzodkiewka	90 g	6 x sztuka
Ogórek	80 g	2 x sztuka
Rukola	80 g	4 x garść
Salata rzymska	70 g	2 x liść
Suszone pomidory (60 g	4 x sztuka
ziołami, odsączone)		
Kiełki rzodkiewki	57 g	7,1 x łyżka
Daktyle (świeże)	54 g	2 x sztuka
Marchew	45 g	1 x sztuka
Cytryna	40 g	0,5 x sztuka
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)	15 g	15 x listek
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	190 g	19 x łyżka
Olej rzepakowy	55 g	5,5 x łyżka
Masło ekstra	30 g	6 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Olej z orzechów włoskich	20 g	2 x łyżka
Masło klarowane	15 g	1 x łyżka
Olej kokosowy (płynny)	10 g	1 x łyżka
Olej kokosowy (stały)	10 g	0,5 x łyżka
Olej lniany	10 g	2 x łyżeczka