



## 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 DASH 1800 kcal

**1800 kcal | białko 18% | tłuszcz 27% | węglowodany 55%**

Szczególny sposób odżywiania, który został przygotowany dla osób cierpiących na zbyt wysokie ciśnienie tętnicze. Jego głównym celem jest więc wspomaganie leczenia, a także zapobieganie powstawania nadciśnienia u osób mających do niego predyspozycje. Przeczytaj o diecie [więcej](#).



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



# Dieta DASH

1800 kcal | białko 18% | tłuszcz 27% | węglowodany 55%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
Kanapki z pastą jajeczną, winogrona	Bułki z warzywnym twarożkiem	Bananowa jaglanka z serkiem i arbuzem	Owsianka z nasionami i śliwkami, skyr z malinami	Bajgiel z pastą z tuńczyka i warzywami, nektarynka	Amarantus na mleku ryżowym z owocami leśnym	Salatka z kuskusem, pomarańcza
<b>OBIAD 16:00</b>						
Kasza jęczmienna z fasolą i warzywami, arbuz	Ryż z indykiem i warzywami, kiwi	Kurczak z makaronem w pesto, brzoskwinia	Łosoś zapiekany w ratatuj	Grillowana pierś z kurczaka z kaszą i warzywami, jabłko	Pstrąg z ziemniakami i mizerią, czereśnie	Grillowane krewetki komosą ryżową i brukselką z pary, kaki (persymona)
<b>KOLACJA 20:00</b>						
Salatka z sardynkami i kaszą kuskus	Ryba gotowana na parze z warzywami	Salatka z burakami i kozim serem	Salatka z awokado i kurczakiem, pieczywo	Salatka z awokado i ciecierzycą, pieczywo	Chili sin carne	Salatka z mozzarellą i suszonymi pomidorami
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Serek wiejski z owocami leśnymi i migdałami, gruszka	Fit ciastka Ananas	Kanapki z masłem orzechowym i dżemem, jeżyny	Fit ciastka, melon	Deser chia z wiśniami, figi świeże	Deser mang	Zielone smoothie, liczi
<b>1825,4 kcal</b> Białko: 78,1 g Tłuszcz: 51,3 g Węglowodany: 240,7 g Błonnik: 40,7 g	<b>1856,4 kcal</b> Białko: 85,1 g Tłuszcz: 51,0 g Węglowodany: 237,2 g Błonnik: 43,2 g	<b>1834,5 kcal</b> Białko: 77,5 g Tłuszcz: 57,0 g Węglowodany: 236,4 g Błonnik: 137,6 g	<b>1867,5 kcal</b> Białko: 83,1 g Tłuszcz: 58,3 g Węglowodany: 226,0 g Błonnik: 41,7 g	<b>1792,6 kcal</b> Białko: 80,8 g Tłuszcz: 53,6 g Węglowodany: 224,3 g Błonnik: 41,2 g	<b>1776,1 kcal</b> Białko: 79,1 g Tłuszcz: 52,8 g Węglowodany: 224,8 g Błonnik: 45,0 g	<b>1810,9 kcal</b> Białko: 80,3 g Tłuszcz: 52,8 g Węglowodany: 226,8 g Błonnik: 46,1 g
<b>Sód: średnio 1332 mg , potas: średnio 4260 mg</b>						

## ŚNIADANIE 8:00

554,5 kcal | Białko: 26,2 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 60,8 g | Błonnik: 11,4g

### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ

- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 90 g (3 x kromka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Kurkuma - 2.5 g (0,5 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój ugotowane (7-8 minut) jajka i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startą paprykę, ogórki, pokrojoną na drobno pietruszkę i szczypiorek.
3. Dopraw kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili i dobrze wymieszaj.
4. Posmaruj chleb pastą.

### WINOGRONA

- Winogrona - 100 g (1,4 x garść)

## OBIAD 16:00

600,9 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 7,9 g | Węgle: 105,9 g | Błonnik: 14,0 g

### KASZA JĘCZMIENNA Z FASOLĄ I WARZYWAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 80 g (5,3 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Kapusta pekińska - 50 g (1 x liść)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Czosnek granulowany - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę przepłucz i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Pokrój warzywa, fasolę odsącz.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, doprawiając do smaku.

### ARBUZ

- Arbuz - 400 g (1,3 x kawałek)

## KOLACJA 20:00

385 kcal | Białko: 17,1 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 47,7 g | Błonnik: 5,7 g

### SALATKA Z SARDYNKAMI I KASZĄ KUSKUS

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Rzoszponka - 60 g (3 x garść)
- Kuskus - 60 g (5 x łyżka)
- Sardynka w oleju - 30 g (0,2 x opakowanie)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kuskus zalej wrzątkiem (minimalnie ponad poziom kaszy), przykryj i odczekaj kilka minut.
2. Pomidorki pokrój na połówki, oliwki w talarki.
3. Wymieszaj z rzoszponką, skrop oliwą i dopraw ziołami.
4. Na przestudzonej kaszy połóż warzywa i sardynki.

## PRZEKĄSKA

285,0 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 9,6 g | Węgle: 26,3 g | Błonnik: 9,6 g

### SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI LEŚNYMI I MIGDAŁAMI

- Serek wiejski (light) - 100 g (0,7 x opakowanie)
- Maliny - 50 g (0,8 x garść)
- Czarne jagody - 50 g (0,4 x szklanka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

### GRUSZKA

- Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

## RAZEM:

1825,4 kcal | Białko: 78,1 g | Tłuszcz: 51,3 g | Węgle: 240,7 g | Błonnik: 40,7 g  
Całkowita zawartość sodu: 1497 mg

**ŚNIADANIE 8:00**

541,4 kcal | Białko: 27,9 g | Tłuszcz: 14,0 g | Węgle: 68,2 g | Błonnik: 8,3 g

**BUŁKI Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM**

- Bułka żytnia - 130 g (2 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 60 g (0,3 x opakowanie)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Olej z awokado - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

**OBIAD 16:00**

600,3 kcal | Białko: 27,0 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 76,3 g | Błonnik: 14,0 g

**RYŻ Z INDIKIEM I WARZYWAMI**

- Brokuły - 150 g (0,3 x sztuka)
- Ryż brązowy - 80 g (5,3 x łyżka)
- Polędwiczka z indyka (surowa) - 80 g (0,8 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)

**KIWI**

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso umyj i dopraw pieprzem, czosnkiem, ziołami prowansalskimi i słodką papryką (lub innymi ziołami według uznania).
3. Mięso gotuj na parze 10 minut, na mięsie ułóż różyczki brokołu i gotuj jeszcze 12 minut.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.

**KOLACJA 20:00**

419,0 kcal | Białko: 21,7 g | Tłuszcz: 11,2 g | Węgle: 52,3 g | Błonnik: 13,3 g

**RYBA GOTOWANA NA PARZE Z WARZYWAMI**

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 70 g
- Brokuły - 50 g (0,1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Olej lniany - 10 g (2 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Rybę umyj, pokrój na mniejsze kawałki i dopraw ziołami wg uznania.
2. Warzywa obierz i umyj. Buraki pokrój w plasterki, marchew w słupki, ziemniaki w ćwiartki.
3. Ułóż warzywa w naczyniu do gotowania na parze. Gotuj 25-30 minut.
4. Gdy warzywa są prawie miękkie na oddzielą półkę ułóż rybę. Gotuj kolejne 15-20 min. (zależnie od grubości ryby).
5. Na talerz nałóż porcję ryby i warzyw. Rybę skrop cytryną, i posyp posiekaną natką pietruszki, a warzywa polej olejem.

**PRZEKĄSKA**

293,8 kcal | Białko: 8,5 g | Tłuszcz: 7,4 g | Węgle: 40,4 g | Błonnik: 7,6 g

**FIT CIASTKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE, ZJEDZ 1)**

- Sok pomarańczowy - 60 g (0,2 x szklanka)
- Mąka z ciecierzycy - 50 g (4,2 x łyżka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Skórka z pomarańczy - 20 g (1 x łyżka)
- Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x łyżka)
- Mąka kukurydziana - 20 g (2 x łyżka)
- Ksylitol - 14 g (2 x łyżeczka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Nastaw piekarnik do nagrzania do 180° C.
2. Zmiksuj składniki. Jeśli masa zbyt gęsta dodaj odrobinę wody/sok z cytryny.
3. Wyłóż na blachę wyłożoną papierem i uformuj 6 ciastek.
4. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 180 °C.

Z przepisu powinno wyjść 6 ciastek, które stanowią 2 porcje. Dlatego zjedz naraz 3 ciasteczka.

**ANANAS**

- Ananas - 160 g (2 x Plaster)

**RAZEM:**

1799,3 kcal | Białko: 106,3 g | Tłuszcz: 141,5 g | Węgle: 22,4 g | Błonnik: 16,8 g

Całkowita zawartość sodu: 1440 mg

## ŚNIADANIE 8:00

520,8 kcal | Białko: 22,9 g | Tłuszcz: 3,9 g | Węgle: 95,1 g | Błonnik: 5,1 g

### BANANOWA JAGLANKA Z SERKIEM I ARBUZEM

- Arbuz - 150 g (0,5 x kawałek)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Serek wiejski (light) - 100 g (0,7 x opakowanie)
- Kasza jaglana - 80 g (6,2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę przepłucz i ugotuj, pod koniec gotowania wrzuć pokrojonego w drobną kostkę banana.
2. Arbuz wypestkuj i pokrój w kostkę.
3. Kaszę wyłóż do miski, dodaj serek i arbuz.

## OBIAD 16:00

604,7 kcal | Białko: 31,1 g | Tłuszcz: 20,6 g | Węgle: 62,8 g | Błonnik: 12,5 g

### KURCZAK Z MAKARONEM W PESTO

- Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1,1 x szklanka)
- Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 70 g
- Kielki brokuła - 50 g (6,2 x łyżka)
- Pesto czerwone z pomidorów - 30 g (1,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Mięso posmaruj oliwą, dopraw solą, pieprzem, curry i papryką. Filet grilluj na patelni grillowej lub w elektrycznym opiekaczu grillowym.
2. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu i wymieszaj z pesto.
3. Gotowy filet z indyka pokrój na plasterki i dodaj do makaronu.
4. Posyp kielkami.

### BRZOSKWINIA

- Brzoskwinia - 85 g (1 x sztuka)

## KOLACJA 20:00

356,7 kcal | Białko: 12,7 g | Tłuszcz: 17,2 g | Węgle: 33,2 g | Błonnik: 9,1 g

### SALATKA Z BURAKAMI I KOZIM SEREM

- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Cykoria - 80 g (1 x sztuka)
- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Ser, kozi (miękki) - 30 g (0,2 x opakowanie)
- Cebula czerwona - 20 g (0,2 x sztuka)
- Cytryna - 10 g (0,1 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 8 g (0,5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Ocet balsamiczny - 3 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Sałatę umyj i podrzyj na kawałki. Pokrój cykorię i od razu skrop ją sokiem z wyciśniętej cytryny.
2. Buraka ugotuj w wodzie lub kup gotowego, ugotowanego.
3. Ugotowane buraki oraz ser pokrój na plasterki. Orzechy włoskie upraż na suchej patelni.
4. Cebulę pokrój w cienkie piórka.
5. Oliwę wymieszaj z octem balsamicznym. Na półmisek wyłóż sałatę i cykorię, dodaj buraki i pokrojoną na ćwiartki figę.
6. Na wierzchu połóż plasterki sera, posyp orzechami, natką, pestkami granatu i czerwoną cebulą, polej sosem i oprósz pieprzem.

## PRZEKĄSKA

352,3 kcal | Białko: 10,8 g | Tłuszcz: 15,3 g | Węgle: 45,3 g | Błonnik: 10,9 g

### KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Dżem 100% owoców (dowolny rodzaj) - 30 g (2 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem orzechowym.
2. Na wierzchu posmaruj je delikatnie dżemem.

### JEŻYNY

- Jeżyny - 100 g (1,5 x garść)

## RAZEM:

1834,5 kcal | Białko: 77,5 g | Tłuszcz: 57,0 g | Węgle: 236,4 g | Błonnik: 37,6 g

Całkowita zawartość sodu: 1292 mg

## ŚNIADANIE 8:00

538,5 kcal | Białko: 23,9 g | Tłuszcz: 10,1 g | Węgle: 79,8 g | Błonnik: 15,9 g

### OWSIANKA Z NASIONAMI I ŚLIWKAMI

- Napój ryżowy - 150 g (0,6 x szklanka)
- Płatki owsiane (górskie) - 60 g (6 x łyżka)
- Śliwki bez pestek, suszone - 28 g (4 x sztuka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0,5 x łyżka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

### SKYR Z MALINAMI

- Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0,7 x opakowanie)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane i nasiona chia zalej napojem ryżowym i zostaw na noc.
2. Rano do płatków dodaj śliwki i podgrzej (nie jest to konieczne).
3. Podgrzane płatki przełóż do miski i wymieszaj ze słonecznikiem.

## OBIAD 16:00

604,7 kcal | Białko: 31,1 g | Tłuszcz: 20,6 g | Węgle: 62,8 g | Błonnik: 12,5 g

### ŁOSOŚ ZAPIEKANY W RATATUJ

- Cukinia - 100 g (0,3 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x Sztuka)
- Pomidor - 100 g (0,8 x Sztuka)
- Bakłażan - 100 g (0,5 x Sztuka)
- Łosoś, świeży - 70 g (0,7 x Kawalek)
- Ryż basmati - 70 g (4,7 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x Sztuka)
- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Kapary - 10 g (1 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Pomidora sparz wrzątkiem, przelej zimną wodą i zdejmij z niego skórkę.
2. Pozostałe warzywa umyj i pozbaw niejadalnych części. Pokrój je w 3-centymetrową kostkę.
3. Bakłażana posól i umieść na sicie.
4. Po 15 minutach przelej wodą i osusz.
5. Pokrojone warzywa wymieszaj z obranymi ząbkami czosnku, oliwkami, kaparami, oliwą i przyprawami.
6. Przełóż wszystko do brytfanki i wstaw na 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 200° C.
7. Po tym czasie wymieszaj zawartość naczynia, odsuń ratatuj na boki i pomiędzy warzywami ułóż skropionego sokiem z cytryny oraz doprawionego solą i pieprzem łososia.
8. Piecz wszystko około 15 minut i po wyjęciu posyp danie listkami bazylii.
9. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

## KOLACJA 20:00

614,6 kcal | Białko: 24,9 g | Tłuszcz: 21,3 g | Węgle: 72,1 g | Błonnik: 9,2 g

### SALATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM, PIECZYWO

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 70 g (0,7 x kawałek)
- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 20 g (4 x liść)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj mięso i pokrój w kostkę.
2. Porwij umytą sałatę na kawałki.
3. Posiekaj drobno cebulę.
4. Awokado pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny.
5. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku solą i dowolnymi ziołami.
6. Podawaj z pieczywem.

## PRZEKĄSKA

319,8 kcal | Białko: 10,6 g | Tłuszcz: 8,0 g | Węgle: 42,8 g | Błonnik: 8,7 g

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

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

#### MELON

- Melon - 300 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem orzechowym.
2. Na wierzchu posmaruj je delikatnie dżemem.

## RAZEM:

1867,5 kcal | Białko: 83,1 g | Tłuszcz: 58,3 g | Węgle: 226,0 g | Błonnik: 41,7 g

Całkowita zawartość sodu: 1266 mg

**ŚNIADANIE 8:00**

439,0 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 13,8 g | Węgle: 62,6 g | Błonnik: 6,5 g

**BAJGIEL Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I WARZYWAMI**

- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Bajgiel pełnoziarnisty - 80 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Serek naturalny do smarowania - 40 g (1,6 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Olej lniany - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tuńczyka odcedź, zblenduj razem z pieprzem olejem i serkiem do konsystencji pasty.
2. Pastę nałóż na kanapki, obsyp koperkiem.
3. Podaj z ogórkiem i papryką.

**NEKTARYNKA**

- Nektarynka - 100 g (1 x sztuka)

**OBIAD 16:00**

590,5 kcal | Białko: 29,7 g | Tłuszcz: 14,9 g | Węgle: 78,4 g | Błonnik: 12,9 g

**GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ I WARZYWAMI**

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Szparagi - 90 g (3 x sztuka)
- Kasza gryczana - 80 g (6,2 x łyżka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 70 g (0,7 x kawałek)
- Marchew - 30 g (0,7 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Szparagi i marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Kaszę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop oliwą i grilluj na patelni grillowej lub w opiekaczu.
4. Kurczaka podaj z kaszą i warzywami.

**JABŁKO**

- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

**KOLACJA 20:00**

405,4 kcal | Białko: 13,4 g | Tłuszcz: 18,6 g | Węgle: 37,8 g | Błonnik: 12,9 g

**SAŁATKA Z AWOKADO I CIECIERZYCA, PIECZYWO**

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ciecierzycza (ugotowana) - 80 g (4 x łyżka)
- Awokado - 50 g (0,4 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 30 g (1 x kromka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Sparz pomidora gorącą wodą, ściągnij skórę i pokrój go razem z cebulką oraz awokado.
2. Ciecierzycę opłucz oraz wymieszaj ją z resztą składników w miseczce.
3. Skrop wszystko sokiem z cytryny i oliwą.
4. Przypraw do smaku i dokładnie wymieszaj.
5. Podawaj z pieczywem.

**PRZEKĄSKA**

303,7 kcal | Białko: 11,9 g | Tłuszcz: 6,3 g | Węgle: 45,9 g | Błonnik: 8,9 g

**DESER CHIA Z WIŚNIAMI**

- Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7,5 x łyżka)
- Wiśnie - 100 g (1,4 x garść)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jogurt wymieszaj z nasionami chia i sokiem z cytryny.
2. Zostaw na 10-15 minut i poczekaj, aż nasiona zwiększą swoją objętość.
3. Wiśnie bez pestek podgotuj w rondelku i polej nimi jogurt.

**RAZEM:**

1792,6 kcal | Białko: 80,8 g | Tłuszcz: 53,6 g | Węgle: 224,3 g | Błonnik: 41,2 g

Całkowita zawartość sodu: 1541 mg

**ŚNIADANIE 8:00**

584,0 kcal | Białko: 17,8 g | Tłuszcz: 20,4 g | Węgle: 74,5 g | Błonnik: 18,1 g

**AMARANTUS NA MLEKU RYŻOWYM Z OWOCAMI LEŚNYMI**

Czas przygotowania: 30 minut

- Napój ryżowy - 250 g (1 x Szklanka)
- Amarantus, ziarno - 70 g (4.7 x łyżka)
- Czarne jagody - 60 g (0.5 x Szklanka)
- Maliny - 60 g (1 x Garść)
- Sezam, nasiona - 20 g (2 x łyżka)
- Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x łyżeczka)

1. Amarantus należy zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut, a następnie przepłukać.
2. Gotuj amarantus na napoju ryżowym ok. 20 minut (w razie potrzeby dolej wody), po czym dodaj ekstrakt waniliowy do smaku.
3. Upraż sezam.
4. Dodaj do amarantusa owoce i posyp sezamem.

**OBIAD 16:00**

538,3 kcal | Białko: 26,9 g | Tłuszcz: 16,2 g | Węgle: 68,3g | Błonnik: 8,8 g

**PSTRĄG Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ**

Czas przygotowania: 30 minut

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Pstrąg tęczy, świeży - 100 g (1 x kawałek)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 2 g (0,7 x łyżeczka)

1. Ziemniaki ugotuj.
2. Filet z pstrąga wysmaruj oliwą, natrzyj ziołami i obłóż plasterami cytryny.
3. Piekarnik rozgrzej do 200 °C i i piecz rybę przez około 15 minut.
4. Ogórka pokrój w plastry, wymieszaj z jogurtem i koperkiem.
5. Ziemniaki posyp pietruszką.

**CZEREŚNIE**

- Czereśnie - 200 g (2,5 x garść)

**KOLACJA 20:00**

329,0 kcal | Białko: 17,2 g | Tłuszcz: 7,5 g | Węgle: 40,6 g | Błonnik: 12,2 g

**CHILI SIN CARNE**

Czas przygotowania: 20 minut

- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
- Papryka zielona - 40 g (0,3 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 30 g (2,5 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)

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**

324,8 kcal | Białko: 17,2 g | Tłuszcz: 8,7 g | Węgle: 41,4 g | Błonnik: 5,9 g

**DESER MANGO**

Czas przygotowania: 10 minut

- Mango - 200 g (0,7 x Sztuka)
- Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 150 g (0,8 x Opakowanie)
- Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)

- Mango zmiksuj z serkiem.
- Posyp wiórkami.

**RAZEM:**

 1776,1 kcal | Białko: 79,1 g | Tłuszcz: 52,8 g | Węgle: 224,8 g | Błonnik: 45 g  
 Całkowita zawartość sodu: 1370 mg



## ŚNIADANIE 8:00

551,8 kcal | Białko: 28,2 g | Tłuszcz: 7,2 g | Węgle: 81,4 g | Błonnik: 14,1 g

- SAŁATKA Z KUSKUSEM
- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Szparagi - 150 g (5 x sztuka)
- Rzodkiewka - 90 g (6 x sztuka)
- Kuskus - 80 g (6,7 x łyżka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 50 g (1,7 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)
- Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)

### POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kuskus przepłucz, zalej wrzącą wodą odrobinę ponad poziom ziaren i odstaw na kilka minut.
2. Szparagi umyj, odłam twarde końce i wrzuć na wrzątek, gotuj przez 3 minuty, następnie schłodź je pod zimną, bieżącą wodą. Pokrój ukośnie w paski.
3. Umyte rzodkiewki i pomidorki pokrój drobno. Obraną cebulę, mięte i pietruszkę drobno posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę.
4. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekaną natką pietruszki, mięte, przeciśniętym czosnkiem i dopraw pieprzem. Tuńczyka odsącz i wymieszaj wszystkie składniki.

## OBIAD 16:00

554,9 kcal | Białko: 24,2 g | Tłuszcz: 15,6 g | Węgle: 72,2 g | Błonnik: 14,8 g

### GRILLOWANE KREWETKI, KOMOSA RYŻOWA I BRUKSELKA Z PARY

- Krewetki - 70 g (0,7 x porcja)
- Komosa ryżowa (quinoa), ziarna - 70 g (5 x łyżka)
- Brukselka - 68 g (4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Syrop z agawy - 5 g (0,3 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 4 g (4 x listek)
- Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Mielona słodka papryka - 1,5 g (0,3 x łyżeczka)

### KAKI (PERSYMONA)

- Kaki (persymona) - 150 g (0,6 x sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Oliwę wymieszaj z sokiem z limonki, posiekaną kolendrą, zgniecionym ząbkiem czosnku, syropem z agawy, kminem oraz słodką papryką.
2. Krewetki obierz (zostaw tylko końcówkę ogona), włóż do marynaty na 30 minut i odstaw do lodówki.
3. Po tym czasie nabij krewetki na patyczki do szaszłyków (wcześniej namocz je w wodzie - będą z nich łatwiej schodzić i nie wyschną) i grilluj na rozgrzanym grillu (gazowym/elektrycznym/patelni grillowej) 2-3 minuty z każdej strony.
4. Brukselki obierz, odetnij końcówki i wrzuć do lekko osolonego wrzątku. Gotuj do miękkości, mniej więcej 8 minut.
5. Komosę ryżową dokładnie opłucz na sitku i gotuj w proporcji 1:2 z wodą przez ok. 20 minut.

## KOLACJA 20:00

340,6 kcal | Białko: 15,9 g | Tłuszcz: 21,2 g | Węgle: 20,4 g | Błonnik: 5,7 g

### SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

- Ser mozzarella, light - 50 g (0,4 x opakowanie)
- Suszone pomidory (w oleju, odsączone) - 45 g (3 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Chleb orkiszowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Mozzarellę pokrój w kostkę, a suszone pomidory w paski.
- Ser, pomidory i oliwki wymieszaj z rukolą, skrop oliwą i dopraw ziołami.
- Sałatkę posyp pestkami słonecznika i podawaj z pieczywem.

## PRZEKĄSKA

363,6 kcal | Białko: 12,0 g | Tłuszcz: 8,8 g | Węgle: 52,8 g | Błonnik: 11,5 g

- ZIEŁONE SMOOTHIE
- Banan - 100 g (0,8 x sztuka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 50 g (0,3 x sztuka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x łodyga)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Białko konopne (proszek) - 20 g (0,7 x miarka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Jagody goji (suszone) - 8 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

### LICZI

- Liczi - 50 g (5 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce obierz, pokrój na kawałki i zblenduj wraz ze szpinakiem i selerem naciowym nagiadki koktajl. Dolej wodę, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
2. Do koktajlu dodaj łyżeczkę oliwy, sok z cytryny i wymieszaj.
3. Posyp jagodami goi.

## RAZEM:

1810,9 kcal | Białko: 80,3 g | Tłuszcz: 52,8 g | Węgle: 226,8 g | Błonnik: 46,1

g

Całkowita zawartość sodu: 1362,5 mg

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb orkiszowy	270 g	9 x kromka
Bułka żytnia	130 g	2 x sztuka
Bajgiel pełnoziarnisty	80 g	1 x sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	95 g	9,5 x łyżka
Olej lniany	15 g	3 x łyżeczka
Olej z awokado	8 g	1 x łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Napój ryżowy	400 g	1,6 x szklanka
Sok pomarańczowy	60 g	0,2 x szklanka
Sok cytrynowy	27 g	4,5 x łyżka
<b>MIEŚO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	140 g	1,4 x kawałek
Poleźdźwiczka z indyka (surowa)	80 g	0,8 x kawałek
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	70 g	0,7 x kawałek
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w sosie własnym	110 g	3,7 x łyżka
Pstrąg tęczy, świeży	100 g	1 x kawałek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	70 g	0,7 x kawałek
Krewetki	70 g	0,7 x porcja
Łosoś, świeży	70 g	0,7 x kawałek
Sardynka w oleju	30 g	0,2 x opakowanie
<b>ORZECZY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	45 g	3 x łyżeczka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
Sesam, nasiona	20 g	2 x łyżka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	8 g	0,5 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	5 g	0,5 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Serek wiejski (light)	200 g	1,3 x opakowanie
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	150 g	7,5 x łyżka
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	150 g	0,8 x opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	100 g	0,7 x opakowanie
Jogurt naturalny	60 g	3 x łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	0,3 x opakowanie
Ser mozzarella, light	50 g	0,4 x opakowanie
Serek naturalny do smarowania	40 g	1,6 x łyżka
Ser, kozí (miękki)	30 g	0,2 x opakowanie

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>INNE</b>		
Passata pomidorowa	100 g	1 x porcja
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	30 g	2 x łyżeczka
Pesto czerwone z pomidorów	30 g	1,5 x łyżka
Białko konopne (proszek)	20 g	0,7 x miarka
Ksylitol	14 g	2 x łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy	5 g	0,5 x łyżka
Syrop z agawy	5 g	0,3 x łyżka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	3 g	1 x łyżeczka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x łyżeczka
Soda oczyszczona	1 g	0,2 x łyżeczka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Zioła prowansalskie	11 g	3,7 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x szczypta
Cynamon	6 g	1,2 x łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	4 g	4 x listek
Sól himalajska	4 g	4 x szczypta
Kurkuma	4 g	0,5 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0,3 x łyżeczka
Czosnek granulowany	1,5 g	1 x szczypta
Mielona papryka chili	1 g	1 x szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	0,2 x łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kuskus	140 g	11,7 x łyżka
Kasza gryczana	80 g	6,2 x łyżka
Kasza jaglana	80 g	6,2 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	80 g	5,3 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	80 g	1,1 x szklanka
Ryż brązowy	80 g	5,3 x łyżka
Amarantus, ziarno	70 g	4,7 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarno	70 g	5 x łyżka
Ryż basmati	70 g	4,7 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	60 g	6 x łyżka
Mąka z ciecierzycy	50 g	4,2 x łyżka
Mąka kukurydziana	20 g	2 x łyżka
<b>OWOCE I WARZYWA, CZĘŚĆ 1</b>		
Arbuz	550 g	1,8 x kawałek
Ziemniaki	420 g	6 x sztuka
Pomidory koktajlowe	360 g	18 x sztuka
Pomidor	340 g	2,8 x sztuka
Papryka czerwona	320 g	2,3 x sztuka
Melon	300 g	1,5 x kawałek
Szparagi	240 g	8 x sztuka
Kiwi	225 g	3 x sztuka
Banan	220 g	1,8 x sztuka
Figi świeże	210 g	3 x sztuka
Maliny	210 g	3,5 x garść
Brokuły	200 g	0,4 x sztuka
Burak	200 g	2 x sztuka
Czereśnie	200 g	2,5 x garść

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA, CZĘŚĆ 2</b>		
Jabłko	200 g	1,3 x sztuka
Mango	200 g	0,7 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie	180 g	9 x łyżka
Cebula	175 g	1,8 x sztuka
Ananas	160 g	2 x plaster
Ogórek	160 g	4 x sztuka
Kaki (persymona)	150 g	0,6 x sztuka
Rzodkiewka	150 g	10 x sztuka
Gruszka	130 g	1 x sztuka
Awokado	120 g	0,9 x sztuka
Cebula czerwona	120 g	1,2 x sztuka
Marchew	120 g	2,7 x sztuka
Cytryna	110 g	1,4 x sztuka
Czarne jagody	110 g	0,8 x szklanka
Bakłażan	100 g	0,5 x sztuka
Cukinia	100 g	0,3 x sztuka
Jeżyny	100 g	1,5 x garść
Nektarynka	100 g	1 x sztuka
Pomarańcza	100 g	0,5 x sztuka
Winogrona	100 g	1,4 x garść
Wiśnie	100 g	1,4 x garść
Pietruszka, liście	96 g	16 x łyżeczka
Brzoskwinia	85 g	1 x sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	80 g	4 x łyżka
Cykorria	80 g	1 x sztuka
Bruksełka	68 g	4 x sztuka
Roszponka	60 g	3 x garść
Granat	50 g	0,5 x sztuka
Kapusta pekińska	50 g	1 x liść
Kiełki brokuła	50 g	6,2 x łyżka
Liczi	50 g	5 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Seler naciowy	45 g	1 x łydoga
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x sztuka
Papryka zielona	40 g	0,3 x sztuka
Rukola	40 g	2 x garść
Salata lodowa	40 g	2 x liść
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Soczewica czerwona, nasiona suche	30 g	2,5 x łyżka
Śliwki bez pestek, suszone	28 g	4 x sztuka
Czosnek	25 g	5 x ząbek
Szpinak	25 g	1 x garść
Koper ogrodowy	24 g	3 x łyżka
Papryka żółta	20 g	0,1 x sztuka
Salata	20 g	4 x liść
Skórka z pomarańczy	20 g	1 x łyżka
Szcypiorek	15 g	3 x łyżeczka
Kapary	10 g	1 x łyżka
Jagody goji (suszone)	8 g	1 x łyżka
Sok z limonki	6 g	1 x łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x łyżka