



## 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 2500 kcal

**2500 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



# Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna

2500 kcal | białko 28% | 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 mango	Zielone smoothie, liczi
<b>2527,6 kcal</b> Białko: 106,3 g Tłuszcz: 80,4 g Węglowodany: 313,4 g Błonnik: 56,4 g	<b>2561,6 kcal</b> Białko: 119,8 g Tłuszcz: 69,0 g Węglowodany: 330 g Błonnik: 56,8 g	<b>2521,9 kcal</b> Białko: 107,2 g Tłuszcz: 82,3 g Węglowodany: 320,3 g Błonnik: 48,8 g	<b>2575,8 kcal</b> Białko: 119,5 g Tłuszcz: 77,3 g Węglowodany: 315,2 g Błonnik: 55,1 g	<b>2549,7 kcal</b> Białko: 117,4 g Tłuszcz: 74,3 g Węglowodany: 322,8 g Błonnik: 56,2 g	<b>2452,5 kcal</b> Białko: 102,5 g Tłuszcz: 76,7 g Węglowodany: 310,5 g Błonnik: 61,8 g	<b>2509,6 kcal</b> Białko: 109,2 g Tłuszcz: 70,9 g Węglowodany: 322,9 g Błonnik: 65,7 g
<b>Sód: średnio 1790 mg , potas: średnio 5450 mg</b>						

## ŚNIADANIE 8:00

778,9 kcal | Białko: 30,5 g | Tłuszcz: 31,2 g | Węgle: 91,6 g | Błonnik: 15,9 g

### KANAPKI Z PASTĄ JAJE CZNĄ

- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 120 g (4 x kromka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Olej lniany - 5 g (1 x łyżeczka)
- Kurkuma - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

### WINOGRONA

- Winogrona - 200 g (2,9 x garść)

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 szczypierek.
3. Dopraw kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili i dobrze wymieszaj.
4. Posmaruj chleb pastą.

## OBIAD 16:00

746,1 kcal | Białko: 21,3 g | Tłuszcz: 13,5 g | Węgle: 123,6 g | Błonnik: 16,8 g

### KASZA JĘCZMIENNA Z FASOLĄ I WARZYWAMI

- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 140 g (7 x łyżka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g (6,7 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 - 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Czosnek granulowany - 1 g (1 x szczypta)

### ARBUZ

- Arbuz - 400 g (1,3 x kawałek)

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.

## KOLACJA 20:00

544,0 kcal | Białko: 27,0 g | Tłuszcz: 17,4 g | Węgle: 62,6 g | Błonnik: 7,2 g

### SALATKA Z SARDYNKAMI I KASZĄ KUSKUS

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Kuskus - 80 g (6,7 x łyżka)
- Sardynka w oleju - 60 g (0,5 x opakowanie)
- Roszponka - 60 g (3 x garść)
- Oliwki czarne - 30 g (2 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 roszponką, skrop oliwą i dopraw ziołami.
4. Na przestudzonej kaszy połóż warzywa i sardynki.

## PRZEKĄSKA

458,6 kcal | Białko: 27,5 g | Tłuszcz: 18,3 g | Węgle: 35,6 g | Błonnik: 16,5 g

### SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI LEŚNYMI I MIGDAŁAMI

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Czarne jagody - 100 g (0,8 x Szklanka)
- Migdały - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

### GRUSZKA

- Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

## RAZEM:

2527,6 kcal | Białko: 106,3 g | Tłuszcz: 80,4 g | Węgle: 313,4 g | Błonnik: 56,4 g

Całkowita zawartość sodu: 2162 mg

**ŚNIADANIE 8:00**

782,9 kcal | Białko: 43,7 g | Tłuszcz: 17,2 g | Węgle: 102,3 g | Błonnik: 12 g

**BUŁKI Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM**

- Bułka żytnia - 195 g (3 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Szczypiorek - 20 g (4 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**

750,4 kcal | Białko: 33,7 g | Tłuszcz: 24,1 g | Węgle: 91,2 g | Błonnik: 16,9 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)

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 brokułu i gotuj jeszcze 12 minut.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.

**KIWI**

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)

**KOLACJA 20:00**

588,4 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 16,5 g | Węgle: 75,8 g | Błonnik: 7,9 g

**RYBA GOTOWANA NA PARZE Z WARZYWAMI**

- Ziemniaki - 350 g (5 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Brokuły - 50 g (0,1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Olej lniany - 15 g (3 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**

439,9 kcal | Białko: 13,0 g | Tłuszcz: 11,2 g | Węgle: 60,7 g | Błonnik: 11,6 g

**FIT CIASTKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

- 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. Wylóż 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 - 240 g (3 x plaster)

**RAZEM:**

2561,6 kcal | Białko: 119,8 g | Tłuszcz: 69,0 g | Węgle: 330,0 g | Błonnik: 56,8 g

Całkowita zawartość sodu: 2054 mg

## ŚNIADANIE 8:00

673,5 kcal | Białko: 31,8 g | Tłuszcz: 5,1 g | Węgle: 120,3 g | Błonnik: 6,4 g

### BANANOWA JAGLANKA Z SERKIEM I ARBUZEM

- Arbuz – 200 g (0,7 x kawałek)
- Banan – 150 g (1,2 x sztuka)
- Serek wiejski (light) – 150 g (1 x opakowanie)
- Kasza jaglana – 100 g (7,7 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

## OBIAD 16:00

751,5 kcal | Białko: 40,9 g | Tłuszcz: 25,7 g | Węgle: 76,1 g | Błonnik: 14,8 g

### KURCZAK Z MAKARONEM W PESTO

- Makaron pełnoziarnisty – 100 g (1,4 x szklanka)
- Filet z piersi kurczaka zagrodowy – 100 g (1 x kawałek)
- Kielki brokuła – 50 g (6,2 x łyżka)
- Pesto czerwone z pomidorów – 40 g (2 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 plastry i dodaj do makaronu.
4. Posyp kielkami.

### BRZOSKWINIA

- Brzoskwinia – 85 g (1 x sztuka)

## KOLACJA 20:00

545,1 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 57,4 g | Błonnik: 13,7 g

### SALATKA Z BURAKAMI I KOZIM SEREM

- Figi świeże – 140 g (2 x sztuka)
- Burak – 100 g (1 x sztuka)
- Cykorია – 80 g (1 x sztuka)
- Granat – 50 g (0,5 x sztuka)
- Sałata lodowa – 40 g (2 x liść)
- Chleb orkiszowy – 30 g (1 x kromka)
- Ser, kozi (miękki) – 30 g (0,2 x opakowanie)
- Cebula czerwona – 20 g (0,2 x sztuka)
- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
- Cytryna – 10 g (0,1 x sztuka)
- 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

551,8 kcal | Białko: 17,2 g | Tłuszcz: 26,4 g | Węgle: 65,5 g | Błonnik: 13,9 g

### KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

- Chleb orkiszowy – 90 g (3 x kromka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) – 45 g (3 x łyżeczka)
- Masło orzechowe – 30 g (2 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:

2521,9 kcal | Białko: 107,2 g | Tłuszcz: 82,3 g | Węgle: 320,3 g | Błonnik: 48,8 g

Całkowita zawartość sodu: 1928 mg

## ŚNIADANIE 8:00

781,2 kcal | Białko: 35,9 g | Tłuszcz: 16,7 g | Węgle: 111,2 g | Błonnik: 20,8 g

### OWSIANKA Z NASIONAMI I ŚLIWKAMI

- Napój ryżowy - 200 g (0,8 x szklanka)
- Płatki owsiane (górskie) - 90 g (9 x łyżka)
- Śliwki bez pestek, suszone - 35 g (5 x sztuka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

### SKYR Z MALINAMI

- Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 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

817,4 kcal | Białko: 34,7 g | Tłuszcz: 25,9 g | Węgle: 99,7 g | Błonnik: 11,3 g

### ŁOSOŚ ZAPIEKANY W RATATUJ

- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 100 g (1 x kawałek)
- Bakłażan - 100 g (0,5 x sztuka)
- Ryż basmati - 100 g (6,7 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Czosnek - 15 g (3 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

517,3 kcal | Białko: 33,3 g | Tłuszcz: 22,8 g | Węgle: 43,8 g | Błonnik: 10,3 g

### SALATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM, PIECZYWO

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Chleb orkiszowy - 90 g (3 x kromka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 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

459,9 kcal | Białko: 15,6 g | Tłuszcz: 11,9 g | Węgle: 60,5 g | Błonnik: 12,7 g

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

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

### MELON

- Melon - 400 g (2 x kawałek)

## RAZEM:

2575,8 kcal | Białko: 119,5 g | Tłuszcz: 77,3 g | Węgle: 315,2 g | Błonnik: 55,1 g

Całkowita zawartość sodu: 1411 mg

**ŚNIADANIE 8:00**

796,9 kcal | Białko: 40,7 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 109,5 g | Błonnik: 10,1 g

**BAJGIEL Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I WARZYWAMI**

Czas przygotowania: 10 minut

- Bajgiel pełnoziarnisty - 160 g (2 x sztuka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x łyżka)
- Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)
- Olej lniany - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

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**

784,5 kcal | Białko: 44,3 g | Tłuszcz: 21,2 g | Węgle: 96,0 g | Błonnik: 15,8 g

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

Czas przygotowania: 20 minut

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

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**

562,0 kcal | Białko: 18,6 g | Tłuszcz: 25,6 g | Węgle: 54,6 g | Błonnik: 17,0 g

**SAŁATKA Z AWOKADO I CIECIERZYCĄ, PIECZYWO**

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x łyżka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- 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)

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**

406,3 kcal | Białko: 13,8 g | Tłuszcz: 8,2 g | Węgle: 62,1 g | Błonnik: 13,3 g

**DESER CHIA Z WIŚNIAMI**

Czas przygotowania: 15 minut

- Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7,5 x łyżka)
- Wiśnie - 150 g (2,1 x garść)
- Cytryna - 25 g (0,3 x sztuka)
- Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)

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:**

 2549,7 kcal | Białko: 117,4 g | Tłuszcz: 74,3 g | Węgle: 322,8 g | Błonnik: 56,2 g  
 Całkowita zawartość sodu: 2142 mg

**ŚNIADANIE 8:00**

763,9 kcal | Białko: 23,4 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 102,7 g | Błonnik: 26,4 g

**AMARANTUS NA MLEKU RYŻOWYM Z OWOCAMI LEŚNYMI**

Czas przygotowania: 30 minut

- Napój ryżowy - 300 g (1,2 x szklanka)
- Amarantus, ziarno - 100 g (6,7 x łyżka)
- Czarne jagody - 100 g (0,8 x szklanka)
- Maliny - 100 g (1,7 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**

764,4 kcal | Białko: 35,7 g | Tłuszcz: 24,4 g | Węgle: 97,1 g | Błonnik: 12,3 g

**PSTRĄG Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ**

Czas przygotowania: 30 minut

- Ziemniaki - 350 g (5 x sztuka)
- Pstrąg tęczy, świeży - 130 g (1,3 x kawałek)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 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 - 240 g (3 x garść)

**KOLACJA 20:00**

468,7 kcal | Białko: 20,4 g | Tłuszcz: 16,1 g | Węgle: 53,4 g | Błonnik: 14,5 g

- CHILI SIN CARNE, PIECZYWO
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
- Papryka zielona - 40 g (0,3 x sztuka)
- Cebula - 40 g (0,4 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 30 g (2, x łyżka)
- Chleb orkiszowy - 30 g (1 x kromka)
- Papryka żółta - 20 g (0,1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 20 g (0,1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 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. Doprav 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**

763,9 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 57,3 g | Błonnik: 8,6 g

**DESER MANGO**

Czas przygotowania: 10 minut

- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x opakowanie)
- Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)

- Mango zmiksuj z serkiem.
- Posyp wiórkami.

**RAZEM:**

 2452,5 kcal | Białko: 102,5 g | Tłuszcz: 76,7 g | Węgle: 310,5 g | Błonnik: 61,8 g  
 Całkowita zawartość sodu: 1736 mg



## ŚNIADANIE 8:00

740,9 kcal | Białko: 34,6 g | Tłuszcz: 12,7 g | Węgle: 106,8 g | Błonnik: 18,1 g

### SAŁATKA Z KUSKUSEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Szparagi - 180 g (6 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Rzodkiewka - 120 g (8 x sztuka)
- Kuskus - 100 g (8,3 x łyżka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)

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, miętę i pietruszkę drobno posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę.
4. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekaną natką pietruszki, miętą, przeciśniętym czosnkiem i dopraw pieprzem. Tuńczyka odsącz i wymieszaj wszystkie składniki.

### POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)

## OBIAD 16:00

775,0 kcal | Białko: 34,8 g | Tłuszcz: 18,0 g | Węgle: 107,7 g | Błonnik: 22,4 g

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

Czas przygotowania: 30 minut

- Brukselka - 102 g (6 x sztuka)
- Krewetki - 100 g (1 x porcja)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 100 g (7,1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Syrop z agawy - 7 g (0,5 x łyżka)
- Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x listek)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0,2 x łyżeczka)

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.

### KAKI (PERSYMONA)

- Kaki (persyona) - 250 g (1 x sztuka)

## KOLACJA 20:00

500,3 kcal | Białko: 22,2 g | Tłuszcz: 29,6 g | Węgle: 35,1 g | Błonnik: 9,1 g

### SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Ser mozzarella, light - 62,5 g (0,5 x opakowanie)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

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

## PRZEKĄSKA

493,4 kcal | Białko: 17,6 g | Tłuszcz: 10,6 g | Węgle: 73,3 g | Błonnik: 16,1 g

### ZIELONE SMOOTHIE

Czas przygotowania: 10 minut

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 75 g (0,5 x sztuka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x łydyga)
- Białko konopne (proszek) - 30 g (1 x miarka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Jagody goji (suszone) - 16 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- LICZI
- Liczi - 100 g (10 x Sztuka)

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

## RAZEM:

2509,6 kcal | Białko: 109,2 g | Tłuszcz: 70,9 g | Węgle: 322,9 g | Błonnik: 65,7 g  
Całkowita zawartość sodu: 1976 mg

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb orkiszowy	480 g	16 x kromka
Bułka żytnia	195 g	3 x sztuka
Bajgiel pełnoziarnisty	160 g	2 x sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	125 g	12,5 x łyżka
Olej lniany	25 g	5 x łyżeczka
Olej z awokado	8 g	1 x łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Napój ryżowy	500 g	2 x szklanka
Sok pomarańczowy	60 g	0,2 x szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220 g	1,4 x kawałek
Półędwiczka z indyka (surowa)	100 g	0,8 x kawałek
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	100 g	0,7 x kawałek
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x łyżka
Pstrąg tęczy, świeży	130 g	1,3 x kawałek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x kawałek
Krewetki	100 g	1 x porcja
Łosoś, świeży	100 g	1 x kawałek
Sardynka w oleju	60 g	0,5 x opakowanie
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	60 g	4 x łyżeczka
Migdały 30 g	30 g	2 x łyżka
Nasiona chia	25 g	5 x łyżeczka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
Szlam, nasiona	20 g	2 x łyżka
Wiórki kokosowe	18 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Serek wiejski (light)	300 g	2 x opakowanie
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	200 g	1 x opakowanie
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	150 g	7,5 x łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x sztuka
Ser twarogowy chudy	100 g	0,5 x opakowanie
Jogurt naturalny	80 g	4 x łyżka
Ser mozzarella, light	62,5 g	0,5 x opakowanie
Serek naturalny do smarowania	50 g	2 x łyżka
Ser, kozi (miękki)	30 g	0,2 x opakowanie

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>INNE</b>		
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	45 g	3 x łyżeczka
Pesto czerwone z pomidorów	40 g	2 x łyżka
Białko konopne (proszek)	30 g	1 x miarka
Ksylitol	14 g	2 x łyżeczka
Syrop z agawy	7 g	0,5 x łyżka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	5 g	0,5 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	12 g	4 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x szczypta
Cynamon	6 g	1,2 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x listek
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Kurkuma	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0,5 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0,4 x łyżeczka
Sól himalajska	2 g	2 x szczypta
Czosnek granulowany	1 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	180 g	15 x łyżka
Amarantus, ziarno	100 g	6,7 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza jaglana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	100 g	6,7 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarno	100 g	7,1 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	100 g	1,4 x szklanka
Ryż basmati	100 g	6,7 x łyżka
Ryż brązowy	100 g	6,7 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	90 g	9 x łyżka
Mąka z ciecierzycy	50 g	4,2 x łyżka
Mąka kukurydziana	20 g	2 x łyżka

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ziemniaki	700 g	10 x sztuka
Arbuz	600 g	2 x kawałek
Papryka czerwona	440 g	3,1 x sztuka
Melon	400 g	2 x kawałek
Pomidory koktajlowe	380 g	19 x sztuka
Pomidor	360 g	3 x sztuka
Figi świeże	350 g	5 x sztuka
Maliny	300 g	5 x garść
Szparagi	300 g	10 x sztuka
Mango	280 g	1 x sztuka
Banan	270 g	2,2 x sztuka
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Kaki (persymona)	250 g	1 x sztuka
Ananas	240 g	3 x plaster
Czereśnie	240 g	3 x garść
Jabłko	225 g	1,5 x sztuka
Kiwi	225 g	3 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	220 g	11 x łyżka
Burak	200 g	2 x sztuka
Czarne jagody	200 g	1,5 x szklanka
Ogórek	200 g	5 x sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Winogrona	200 g	2,9 x garść
Rzodkiewka	195 g	13 x sztuka
Cebula	190 g	1,9 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Wiśnie	150 g	2,1 x garść
Awokado	140 g	1 x sztuka
Marchew	135 g	3 x sztuka
Gruszka	130 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	120 g	1,2 x sztuka
Cytryna	115 g	1,4 x sztuka
Brukselka	102 g	6 x sztuka
Bakłażan	100 g	0,5 x sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	100 g	5 x łyżka
Jeżyny	100 g	1,5 x garść
Liczi	100 g	10 x sztuka
Nektarynka	100 g	1 x sztuka
Pietruszka, liście	96 g	16 x łyżeczka
Brzoskwinia	85 g	1 x sztuka
Cykoria	80 g	1 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	60 g	4 x łyżka
Oliwki czarne	60 g	4 x łyżka
Roszonka	60 g	3 x garść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x sztuka
Granat	50 g	0,5 x sztuka
Kapusta pekińska	50 g	1 x liść
Kiełki brokuła	50 g	6,2 x łyżka
Seler naciowy	45 g	1 x todyga
Papryka zielona	40 g	0,3 x sztuka
Rukola	40 g	2 x garść
Salata lodowa	40 g	2 x liść
Śliwki bez pestek, suszone	35 g	5 x sztuka
Koper ogrodowy	32 g	4 x łyżka
Czosnek	30 g	6 x ząbek
Soczewica czerwona, nasiona suche	30 g	2,5 x łyżka
Salata	25 g	5 x liść
Szpinak	25 g	1 x garść
Papryka żółta	20 g	0,1 x sztuka
Skórka z pomarańczy	20 g	1 x łyżka
Szcypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Jagody goji (suszone)	16 g	2 x łyżka
Kapary	10 g	1 x łyżka
Sok z limonki	6 g	1 x łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x łyżka