



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 Mayo Clinic – tydzień 1

Dieta Mayo Clinic powstała w Stanach jako odpowiedź na problem z otyłością, z którą boryka się bardzo duży procent populacji tego kraju. Jest surowa, wymagająca i trudna do utrzymania, ale wspomaga szybką utratę wagi. Jednak zanim zdecydujesz się na dietę Mayo Clinic, przeczytaj [ten poradnik](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta Mayo Clinic

Tydzień 1

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|--|--|--|--|---|---|--|
| ŚNIADANIE 9:00 | | | | | | |
| Jajka na twardo i owoc | Jajka na twardo i owoc | Jajka na twardo i owoc | Jajka na twardo i owoc | Jajka na twardo i owoc | Jajka na twardo i owoc | Jajka na twardo i owoc |
| OBIAD 14:00 | | | | | | |
| Jajka na twardo i gotowana marchewka | Jajka na twardo i szparagi | Jajka na twardo i pure z pietruszki | Jajka na twardo i gotowany brokuł | Jajka na twardo i kalafior | Jajka na twardo na szpinaku | Jajka na twardo i carpaccio z buraka |
| KOLACJA 19:00 | | | | | | |
| Jajka na twardo Surówka z rukoli, awokado i ogórka | Jajka na twardo Surówka z tartej marchewki | Jajka na twardo Miks (sałata, szpinak, rukola) | Jajka na twardo Mizeria bez jogurtu | Jajka na twardo Pomidory | Jajka na twardo Sałata masłowa | Jajka na twardo Seler naciowy |
| 868,2 kcal Białko: 50,9 g Tłuszcz: 45,1 g Węglowodany: 55,7 g Błonnik: 18,9 g | 705,4 kcal Białko: 49,1 g Tłuszcz: 34,1 g Węglowodany: 43,8 g Błonnik: 13,2 g | 871,4 kcal Białko: 54,9 g Tłuszcz: 35,9 g Węglowodany: 71,7 g Błonnik: 21,3 g | 740,4 kcal Białko: 59,4 g Tłuszcz: 35,3 g Węglowodany: 36,2 g Błonnik: 17,6 g | 721,2 kcal Białko: 47,9 g Tłuszcz: 32,9 g Węglowodany: 57,2 g Błonnik: 7,4 g | 574,4 kcal Białko: 47,1 g Tłuszcz: 33,4 g Węglowodany: 19,8 g Błonnik: 5 g | 657,7 kcal Białko: 47,8 g Tłuszcz: 33,5 g Węglowodany: 35,7 g Błonnik: 10,2 g |

ŚNIADANIE 9:00

344,8 kcal | Białko: 17,6 g | Tłuszcz: 11,7 g | Węgle: 38,3 g | Błonnik: 7,6 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Pomarańcza – 400 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

231,1 kcal | Białko: 16,3 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 12,2 g | Błonnik: 8,1 g

JAJKA NA TWARDO I GOTOWANA MARCHEWKA

- Marchew – 225 g (5 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.
3. Umyj i obierz marchewki, ugotuj w wodzie.

KOLACJA 19:00

292,3 kcal | Białko: 17 g | Tłuszcz: 22 g | Węgle: 5,2 g | Błonnik: 3,2 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

SURÓWKA Z RUKOLI, AWOKADO I OGÓRKA

- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Rukola – 40 g (2 x garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj awokado i ogórka.
2. Wymieszaj z rukolą.

RAZEM:

868,2 kcal | Białko: 50,9 g | Tłuszcz: 45,1 g | Węgle: 55,7 g | Błonnik: 18,9 g

Wtorek

ŚNIADANIE 9:00

332,8 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 35,5 g | Błonnik: 8,4 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Grejpfrut – 440 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

200,9 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 11,3 g | Węgle: 5,3 g | Błonnik: 3,2 g

JAJKA NA TWARDO I SZPARAGI

- Szparagi – 210 g (7 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Szparagi umyj i wstaw do piekarnika na 8 minut.

KOLACJA 19:00

171,7 kcal | Białko: 14,5 g | Tłuszcz: 11 g | Węgle: 3 g | Błonnik: 1,6 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

- Marchew – 45 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew zetrzyj na grubych oczkach.

RAZEM:

705,4 kcal | Białko: 49,1 g | Tłuszcz: 34,1 g | Węgle: 43,8 g | Błonnik: 13,2 g

ŚNIADANIE 9:00

246,8 kcal | Białko: 15,4 g | Tłuszcz: 11,7 g | Węgle: 18,4 g | Błonnik: 3,2 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

442,8 kcal | Białko: 22,8 g | Tłuszcz: 12,7 g | Węgle: 50,9 g | Błonnik: 16 g

JAJKA NA TWARDO I PURE Z PIETRUSZKI

- Pomarańcza - 400 g (2 x sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 200 g (4 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Ugotuj pietruszkę, a następnie ją zblenduj.
3. Podaj jajka z puree z pietruszki

KOLACJA 19:00

181,8 kcal | Białko: 16,7 g | Tłuszcz: 11,5 g | Węgle: 2,4 g | Błonnik: 2,1 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

MIKS (SAŁATA, SZPINAK, RUKOLA)

- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Sałata - 25 g (5 x liść)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Porwij sałatę na drobne kawałki.
2. Wymieszaj sałatę, rukolę i szpinak.

RAZEM:

871,4 kcal | Białko: 54,9 g | Tłuszcz: 35,9 g | Węgle: 71,7 g | Błonnik: 21,3 g

Czwartek

ŚNIADANIE 9:00

244,8 kcal | Białko: 15,3 g | Tłuszcz: 11,3 g | Węgle: 18,1 g | Błonnik: 4,2 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Grejpfrut - 220 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

311,8 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcz: 12,9 g | Węgle: 14,2 g | Błonnik: 12,5 g

JAJKA NA TWARDO I GOTOWANY BROKUŁ

- Brokuły - 500 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Ugotuj brokuła, włóż go do wrzącej wody na 3 minuty.
3. Zjedz jajka z brokułem.

KOLACJA 19:00

183,8 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 3,9 g | Błonnik: 0,9 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

MIZERIA BEZ JOGURTU

- Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

RAZEM:

740,4 kcal | Białko: 59,4 g | Tłuszcz: 35,3 g | Węgle: 36,2 g | Błonnik: 17,6 g

ŚNIADANIE 9:00

384,8 kcal | Białko: 18,8 g | Tłuszcz: 10,9 g | Węgle: 52,3 g | Błonnik: 6 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Pomelo - 600 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

156,8 kcal | Białko: 14 g | Tłuszcz: 10,9 g | Węgle: 0,7 g | Błonnik: 0 g

JAJKA NA TWARDO I KALAFIOR

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Ugotuj kalafiora, włóż go do wrzącej wody na 3 minuty.
3. Zjedz jajka z kalafiorem.

KOLACJA 19:00

179,6 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 4,2 g | Błonnik: 1,4 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

POMIDORY

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj pomidora i pokrój w ćwiartki.

RAZEM:

721,2 kcal | Białko: 47,9 g | Tłuszcz: 32,9 g | Węgle: 57,2 g | Błonnik: 7,4 g

Sobota

ŚNIADANIE 9:00

230,8 kcal | Białko: 15,8 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 16,7 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Grejpfrut biały (kalifornijski) - 200 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

178,8 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 11,3 g | Węgle: 1,6 g | Błonnik: 2,1 g

JAJKA NA TWARDO NA SZPINAKU

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Szpinak - 100 g (4 x garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Wyłóż na talerz szpinak, a następnie jajka pokrojone w ćwiartki.

KOLACJA 19:00

164,8 kcal | Białko: 14,7 g | Tłuszcz: 11 g | Węgle: 1,5 g | Błonnik: 0,7 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

SALATA MASŁOWA

- Sałata - 50 g (10 x liść)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Umyj i porwij liście sałaty.

RAZEM:

574,4 kcal | Białko: 47,1 g | Tłuszcz: 33,4 g | Węgle: 19,8 g | Błonnik: 5 g

ŚNIADANIE 9:00

244,8 kcal | Białko: 15,3 g | Tłuszcz: 11,3 g | Węgle: 18,1 g | Błonnik: 4,2 g

JAJKA NA TWARDO I OWOC

- Grejpfrut - 220 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka, a następnie owoc.

OBIAD 14:00

240,8 kcal | Białko: 17,6 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 15,3 g | Błonnik: 4,4 g

JAJKA NA TWARDO I CARPACCIO Z BURAKA

- Burak - 200 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Ugotuj dwa buraki, następnie pokrój je w cieniutki plastry.

KOLACJA 19:00

172,1 kcal | Białko: 14,9 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 2,3 g | Błonnik: 1,6 g

JAJKA NA TWARDO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).

SELER NACIOWY

- Seler naciowy - 90 g (2 x łydga)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj seler naciowy.

RAZEM:

657,7 kcal | Białko: 47,8 g | Tłuszcz: 33,5 g | Węgle: 35,7 g | Błonnik: 10,2 g

Lista zakupów

| Produkt | Gramatura | Ilość szacunkowa |
|---------------------------------|-----------|------------------|
| NABIAŁ | | |
| Jaja kurze całe | 2352 g | 42 x sztuka |
| OWOCE I WARZYWA | | |
| Grejpfrut | 880 g | 4 x sztuka |
| Pomarańcza | 800 g | 4 x sztuka |
| Pomelo | 600 g | 1 x sztuka |
| Brokuły | 500 g | 1 x sztuka |
| Marchew | 270 g | 6 x sztuka |
| Szparagi | 210 g | 7 x sztuka |
| Burak | 200 g | 2 x sztuka |
| Grejpfrut biały (kalifornijski) | 200 g | 1 x sztuka |
| Pietruszka, korzeń | 200 g | 4 x sztuka |
| Ogórek zielony (długi) | 180 g | 1 x sztuka |
| Kiwi | 150 g | 2 x sztuka |
| Szpinak | 150 g | 6 x garść |
| Pomidor | 120 g | 1 x sztuka |
| Seler naciowy | 90 g | 2 x łodyga |
| Rukola | 80 g | 4 x garść |
| Salata | 75 g | 15 x liść |
| Awokado | 70 g | 0,5 x sztuka |
| Ogórek kwaszony | 60 g | 1 x sztuka |