



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 2

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 2

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 9:00						
Jajka na twardo z majonezem i kromka chrupkiego pieczywa	Jajka na twardo i kromka chrupkiego pieczywa z oliwą	Jajka na twardo i kromka chrupkiego pieczywa z masłem	Jajka na twardo z majonezem i kromka chrupkiego pieczywa	Jajka na twardo i kromka chrupkiego pieczywa z oliwą	Jajka na twardo i kromka chrupkiego pieczywa z masłem	Jajka na twardo z majonezem i kromka chrupkiego pieczywa
OBIAD 14:00						
Grillowana pierś z kurczaka z tartą marchewką	Smażona pierś z indyka z pomidorami	Pieczona dorada ze szparagami	Zapiekana cielęcina z brokułem	Pstrąg pieczony podany z sałatką	Kurczak z warzywami z patelni	Morszczuk pieczony w świeżych ziołach i brokuł
KOLACJA 19:00						
Jajka na twardo Marchew	Szynka wołowa, gotowana Brokuł gotowany	Jajka na twardo Sałata z sokiem z cytryny	Polędwica z indyka Grejpfrut	Jajka na twardo Jogurt naturalny	Polędwica z piersi kurczaka Sałatka owocowa	Jajka na twardo Brokuł gotowany
762,8 kcal Białko: 64,5 g Tłuszcz: 42,9 g Węglowodany: 24 g Błonnik: 12,7 g	765,7 kcal Białko: 56,3 g Tłuszcz: 45,9 g Węglowodany: 24,5 g Błonnik: 16,1 g	677,5 kcal Białko: 62,1 g Tłuszcz: 38,2 g Węglowodany: 16 g Błonnik: 7,6 g	803,2 kcal Białko: 72,9 g Tłuszcz: 40,4 g Węglowodany: 30,8 g Błonnik: 12,7 g	795,2 kcal Białko: 65,9 g Tłuszcz: 48,4 g Węglowodany: 21,2 g Błonnik: 6,6 g	731,2 kcal Białko: 82,2 g Tłuszcz: 25,2 g Węglowodany: 39,3 g Błonnik: 10 g	981 kcal Białko: 86,8 g Tłuszcz: 48 g Węglowodany: 37,4 g Błonnik: 29,6 g

ŚNIADANIE 9:00

264,2 kcal | Białko: 15,2 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO Z MAJONEZEM I KROMKA
CHRUPKIEGO PIECZYWA

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa.

- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x łyżeczka)

OBIAD 14:00

312,1 kcal | Białko: 34,4 g | Tłuszcz: 12,5 g | Węgle: 12,2 g | Błonnik: 7,3 g

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z TARTĄ MARCHEWKĄ

Czas przygotowania: 30 minut

1. Natrzyj pierś z kurczaka oliwą oraz pieprzem.
2. Wrzuć na grilla.
3. W tym czasie zetrzyj marchewki. Następnie skrop je cytryną.

- Marchew - 180 g (4 x sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

KOLACJA 19:00

186,5 kcal | Białko: 14,9 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 5,3 g | Błonnik: 3,2 g

JAJKA NA TWARDO

Czas przygotowania: 10 minut

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

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

MARCHEW

- Marchew - 90 g (2 x sztuka)

RAZEM:

762,8 kcal | Białko: 64,5 g | Tłuszcz: 42,9 g | Węgle: 24 g | Błonnik: 12,7 g

Wtorek

ŚNIADANIE 9:00

281,3 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 21,4 g | Węgle: 6,2 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO I KROMKA CHRUPKIEGO PIECZYWA Z OLIWĄ

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa i łyżką oliwy.

- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

OBIAD 14:00

202,2 kcal | Białko: 1,1 g | Tłuszcz: 20,1 g | Węgle: 3,5 g | Błonnik: 1,4 g

SMAŻONA PIERŚ Z INDYKA Z POMIDORAMI

Czas przygotowania: 15 minut

1. Utnij plaster piersi z indyka.
2. Usmaż na patelni.
3. Podaj z pomidorem.

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

KOLACJA 19:00

282,2 kcal | Białko: 40,1 g | Tłuszcz: 4,4 g | Węgle: 14,8 g | Błonnik: 12,5 g

SZYNKA WOŁOWA, GOTOWANA

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj warzywo na parze.

- Szynka wołowa, gotowana - 120 g (8 x plasterki)

BROKUŁ GOTOWANY

- Brokuły - 500 g (1 x sztuka)

RAZEM:

765,7 kcal | Białko: 56,3 g | Tłuszcz: 45,9 g | Węgle: 24,5 g | Błonnik: 16,1 g

ŚNIADANIE 9:00

229 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 15,5 g | Węgle: 6,2 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO I KROMKA CHRUPKIEGO PIECZYWA Z MASŁEM

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa posmarowaną masłem.

OBIAD 14:00

267,7 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 5,3 g | Błonnik: 3,9 g

PIECZONA DORADA ZE SZPARAGAMI

Czas przygotowania: 25 minut

- Szparagi - 210 g (7 x sztuka)
- Ryba dorada (świeża) - 150 g (1,5 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)
- Tymianek - 2 g (0,5 x łyżeczka)

1. Wymieszaj oliwę z sokiem cytrynowym. Dodaj wymienione przyprawy, a także sól i pieprz.
2. Natrzyj marynatą doradę.
3. Ułóż w naczyniu żaroodpornym doradę.
4. Wstaw do piekarnika na 20 minut (210°C). Po 10 minutach dołóż szparagi.

KOLACJA 19:00

180,8 kcal | Białko: 15 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 4,5 g | Błonnik: 1,5 g

JAJKA NA TWARDO

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Sałata z sokiem z cytryny
- Sałata - 50 g (10 x liść)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)

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

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj liście sałaty, skrop cytryną

RAZEM:

677,5 kcal | Białko: 62,1 g | Tłuszcz: 38,2 g | Węgle: 16 g | Błonnik: 7,6 g

Czwartek

ŚNIADANIE 9:00

264,2 kcal | Białko: 15,2 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO Z MAJONEZEM I KROMKA CHRUPKIEGO PIECZYWA

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x łyżeczka)

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa.

OBIAD 14:00

325 kcal | Białko: 37,4 g | Tłuszcz: 15,2 g | Węgle: 6,8 g | Błonnik: 6,3 g

ZAPIEKANA CIEŁĘCINA Z BROKUŁEM

Czas przygotowania: 30 minut

- Brokuły - 250 g (0,5 x sztuka)
- Cielęcina, łopatka - 150 g (1,5 x kawałek)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

1. Brokuł ugotuj do miękkości.
2. Mięso lekko rozbij i dopraw. Posmaruj olejem.
3. Zapiecz aż mięso będzie miękkie.

KOLACJA 19:00

214 kcal | Białko: 20,3 g | Tłuszcz: 5,9 g | Węgle: 17,5 g | Błonnik: 4,2 g

POLĘDWICA Z INDYKA

- Polędwica z indyka - 120 g (8 x plasterek)

GREJPFRUT

- Grejpfrut - 220 g (1 x sztuka)

RAZEM:

803,2 kcal | Białko: 72,9 g | Tłuszcz: 40,4 g | Węgle: 30,8 g | Błonnik: 12,7 g

ŚNIADANIE 9:00

281,3 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 21,4 g | Węgle: 6,2 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO I KROMKA CHRUPKIEGO PIECZYWA Z OLIWĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wielozziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut)
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa i łyżką oliwy.

OBIAD 14:00

292,6 kcal | Białko: 31,7 g | Tłuszcz: 13,8 g | Węgle: 8,3 g | Błonnik: 4,4 g

PSTRĄG PIECZONY PODANY Z SAŁATĄ

Czas przygotowania: 20 minut

- Pstrąg strumieniowy, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 32 g (4 x łyżka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek - 2 g (0,5 x łyżeczka)

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, pieprzem i solą.
2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180°C.

Sałatką:

1. Obierz pomidora ze skórki
2. Porwij sałatę, posiekaj koperek i pokrój pomidora na małe kawałki.
3. Wymieszaj produkty razem z łyżką oliwy. Dopraw.

KOLACJA 19:00

221,3 kcal | Białko: 19,1 g | Tłuszcz: 13,2 g | Węgle: 6,7 g | Błonnik: 0 g

JAJKA NA TWARDO

Czas przygotowania: 10 minut

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

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

JOGURT NATURALNY

Czas przygotowania: 2 minut

- Jogurt naturalny (pitny) - 150 g (0,5 x opakowanie)

1. Wypij jogurt

RAZEM:

795,2 kcal | Białko: 65,9 g | Tłuszcz: 48,4 g | Węgle: 21,2 g | Błonnik: 6,6 g

Sobota

ŚNIADANIE 9:00

229 kcal | Białko: 15,1 g | Tłuszcz: 15,5 g | Węgle: 6,2 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO I KROMKA CHRUPKIEGO PIECZYWA Z MASŁEM

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wielozziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa posmarowaną masłem.

OBIAD 14:00

227,5 kcal | Białko: 36,1 g | Tłuszcz: 3,6 g | Węgle: 10,5 g | Błonnik: 5 g

KURCZAK Z WARZYWAMI Z PATELNI

Czas przygotowania: 20 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)

1. Zetrzyj marchew na tarce. Kurczaka pokrój w kostkę.
2. Rozgrzej oliwę na patelni.
3. Wrzuć marchew, a następnie kurczaka.
4. Przygotuj sałatę z pomidorami i jogurtem.

KOLACJA 19:00

274,7 kcal | Białko: 31,0 g | Tłuszcz: 6,1 g | Węgle: 22,6 g | Błonnik: 2,8 g

POŁĘDWICA Z PIERSI KURCZAKA

Czas przygotowania: 3 minut

- Połędwica z piersi kurczaka - 120 g (8 x plasterek)
- Sałatka owocowa
- Jogurt naturalny - 150 g (7,5 x łyżka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Mandarynki - 65 g (1 x sztuka)

1. Obierz owoce i podziel na mniejsze części.
2. Zalej jogurtem.

RAZEM:

731,2 kcal | Białko: 82,2 g | Tłuszcz: 25,2 g | Węgle: 39,3 g | Błonnik: 10 g

ŚNIADANIE 9:00

264,2 kcal | Białko: 15,2 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 2,2 g

JAJKA NA TWARDO Z MAJONEZEM I KROMKA
CHRUPKIEGO PIECZYWA

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na twardo (nie gotuj dłużej niż 10 minut).
2. Zjedz jajka z kromką chrupkiego pieczywa.

- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x kromka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x łyżeczka)

OBIAD 14:00

405 kcal | Białko: 42,6 g | Tłuszcz: 15,8 g | Węgle: 16,7 g | Błonnik: 14,9 g

MORSZCZUK PIECZONY W ŚWIEŻYCH ZIOŁACH I BROKUŁ

Czas przygotowania: 30 minut

1. Umyty filet z morszczuka natrzeć solą, pieprzem oraz estragonem wymieszanymi z łyżką oliwy z oliwek.
2. Następnie zamarynowanego fileta położyć na folii aluminiowej, przykryć gałązkami kopru i tymianku.
3. Zawinąć w folię i włożyć do piekarnika 220°C na 20-25 min.
4. W czasie pieczenia ugotuj brokuł (wrzucić do wrzątku na 3-4 min.)

- Brokuły - 500 g (1 x sztuka)
- Morszczuk, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Tymianek (świeży) - 10 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Estragon (suszony) - 3 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

KOLACJA 19:00

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

JAJKA NA TWARDO

Czas przygotowania: 10 minut

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

- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Brokuł gotowany
- Brokuły - 500 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj warzywo na parze.

RAZEM:

981 kcal | Białko: 86,8 g | Tłuszcz: 48 g | Węgle: 37,4 g | Błonnik: 29,6 g



Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Pieczywo chrupkie wielozziarniste	70 g	7 x Kromka
INNE		
Majonez domowy z olejem rzepakowym	30 g	3 x łyżeczka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	3 g	0,5 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	1232 g	22 x Sztuka
Jogurt naturalny	190 g	9,5 x łyżka
Jogurt naturalny (pitny)	150 g	0,5 x opakowanie
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	80 g	8 x łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x łyżeczka
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Morszczuk, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Pstrąg strumieniowy, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Ryba dorada (świeża)	150 g	1,5 x kawałek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x kawałek
Cielęcina, topatka	150 g	1,5 x kawałek
Polędwica z indyka	120 g	8 x plasterek
Polędwica z piersi kurczaka	120 g	8 x plasterek
Szynka wołowa, gotowana	120 g	8 x plasterek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Tymianek (świeży)	10 g	2 x łyżka
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Estragon (suszony)	3 g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x szczypta
Sól biała	1 g	1 x szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Brokuły	1750 g	3,5 x sztuka
Marchew	360 g	8 x sztuka
Pomidor	360 g	3 x sztuka
Grejpfrut	220 g	1 x sztuka
Szparagi	210 g	7 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Salata	100 g	20 x liść
Kiwi	75 g	1 x sztuka
Mandarynki	65 g	1 x sztuka
Koper ogrodowy	48 g	6 x łyżka