



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 Montignaca 1

Dieta Montignaca wywodzi się z Francji i polega na ścisłym kontrolowaniu rodzaju i jakości spożywanych węglowodanów. Jej celem jest redukcja masy ciała, a następnie utrzymanie osiągniętego rezultatu. Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta Montignaca 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30						
Gruszka	Śliwki	Maliny	Jeżyny	Grejpfrut	Borówki amerykańskie	Wiśnie
ŚNIADANIE 10:00						
Owsianka kokosowa	Shakshuka	Jajka poszete na warzywach	Koktajl	Jajka sadzone z awokado i pomidorkami	Jaglanka	Kanapki z polędwicą z indyka
OBIAD 13:30						
Sandacz po polsku	Grillowana pierś z indyka i szparagi	Kotlety sojowe z surówką	Dorsz pieczony z surówką z białej rzodkwi	Pieczona pierś z kurczaka z wiosenną sałatką	Chilli con carne z indyka	Mintaj po hiszpańsku
KOLACJA 18:00						
Szaszłyki drobiowe	Salatka z fetą	Salatka z kurczakiem	Kanapki z twarogiem	Krewetki na ostro	Salatka z tofu	Omlet z warzywami
1530 kcal Białko: 123,5 g Tłuszcz: 64,5 g Węglowodany: 101,4 g Błonnik: 25,2 g	1595,2 kcal Białko: 95,4 g Tłuszcz: 98,7 g Węglowodany: 70,3 g Błonnik: 25 g	1605,9 kcal Białko: 98,2 g Tłuszcz: 95,7 g Węglowodany: 66,1 g Błonnik: 44,6 g	1451,8 kcal Białko: 122,8 g Tłuszcz: 47,5 g Węglowodany: 102,4 g Błonnik: 253,4 g	1408,4 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 88,1 g Węglowodany: 49 g Błonnik: 16,3 g	1652,6 kcal Białko: 131,5 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 125,4 g Błonnik: 37,6 g	1466,3 kcal Białko: 95,4 g Tłuszcz: 68,6 g Węglowodany: 104,1 g Błonnik: 26,6 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

150,8 kcal | Białko: 1,6 g | Tłuszcz: 0,5 g | Węgle: 32 g | Błonnik: 5,5 g

GRUSZKA

Czas przygotowania: 1 minut

- Gruszka - 260 g (2 x sztuka)

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

ŚNIADANIE 10:00

365,8 kcal | Białko: 24,7 g | Tłuszcz: 11,2 g | Węgle: 38,8 g | Błonnik: 6 g

OWSIANKA KOKOSOWA

Czas przygotowania: 10 minut

- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
- Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)

1. Ugotuj płatki na wodzie.
2. Ugotowane płatki wymieszaj z serkiem typu Skyr.
3. Dodaj wiórki kokosowe.

OBIAD 13:30

469,7 kcal | Białko: 46,7 g | Tłuszcz: 27,7 g | Węgle: 5,9 g | Błonnik: 3,4 g

SANDACZ PO POLSKU

Czas przygotowania: 60 minut

- Sandacz, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Rozmaryn (świeży) - 15 g (3 x łydoga)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

1. Nastaw jajko do gotowania.
2. Wymieszaj przyprawę do ryb z oliwą.
3. Natrzyj marynatą sandacza (czosnek przeciśnięty przez praskę, oliwa, sól, pieprz cytrynowy). Obłóż go następnie łydogaми rozmarynu. Zostaw sandacza w marynacie na min. 30 minut.
4. Usmaż sandacza na patelni z obu stron. (wylóż na patelnię razem z łydogaми i resztką marynaty).
5. Ugotowane jajka na twardo i koperek, zetrzyj na tarce lub posiekaj.
6. Usmażonego sandacza wylóż na talerz i posyp posiekanym jajkiem oraz koperkiem.
7. Skrop cytryną.

KOLACJA 18:00

543,7 kcal | Białko: 50,5 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 24,7 g | Błonnik: 10,3 g

SZASZŁYKI DROBIOWE

Czas przygotowania: 40 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Papryka żółta - 140 g (1 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

1. Wszystkie składniki pokrój w kostkę.
2. Mięso skrop sokiem z cytryny i dopraw ulubionymi ziołami.
3. Włóż do piekarnika kurczaka na 20 minut (piekarnik na 200 stopni). Na ostatnie 5 minut dołóż na blaszkę pomidorki, paprykę, cebulę.
4. Po upieczeniu się mięsa i batatów.
5. W dowolnej kolejności nadziewaj wszystkie produkty na długą wykałaczkę.

RAZEM:

1530 kcal | Białko: 123,5 g | Tłuszcz: 64,5 g | Węgle: 101,4 g | Błonnik: 25,2 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

122,5 kcal | Białko: 1,5 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 25,3 g | Błonnik: 4 g

ŚLIWKI

- Śliwki - 250 g (3,1 x garść)

ŚNIADANIE 10:00

519,2 kcal | Białko: 25,9 g | Tłuszcz: 37,5 g | Węgle: 16,8 g | Błonnik: 6,4 g

SHAKSHUKA

Czas przygotowania: 20 minut

- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Kolendra (świeża) - 3 g (3 x listek)

1. Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy.
2. Podsmaż cebulę i paprykę (pokrojone w drobną kostkę), aż zmiękną.
3. Dodaj pokrojone pomidory i przyprawy (np. kumin, paprykę słodką, sól i pieprz).
4. Gotuj na średnim ogniu, aż pomidory się rozpadną i sos zgęstnieje.
5. Delikatnie wbij jaja na powierzchnię sosu.
6. Przykryj patelnię i gotuj na niskim ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
7. Posyp świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub kolendra.

OBIAD 13:30

478,7 kcal | Białko: 47,1 g | Tłuszcz: 23,1 g | Węgle: 16,6 g | Błonnik: 9,6 g

GRILLOWANA PIERŚ Z INDYKA I SZPARAGI

Czas przygotowania: 30 minut

- Szparagi - 300 g (10 x sztuka)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
- Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

1. Przygotowujemy marynatę: oliwa, sól, pieprz, papryka, posiekany czosnek.
2. Mięso delikatnie rozbijamy tłuczkiem.
3. Następnie marynatę delikatnie wcieramy w mięso.
4. Zamarynowanego indyka grilluj na patelni lub grillu aż do zarumienienia. Razem ze szparagami (szparagi można skropić oliwą).
5. Podaj indyka wraz ze szparagami

KOLACJA 18:00

474,8 kcal | Białko: 20,9 g | Tłuszcz: 37,3 g | Węgle: 11,6 g | Błonnik: 5 g

SALATKA Z FETA

Czas przygotowania: 10 minut

- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Ogórek - 120 g (3 x sztuka)
- Ser typu "feta" - 100 g (2 x kawałek)
- Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

1. Posiekaj kostkę: fetę, paprykę, ogórka. Wrzuć do miski. Dodaj kiełki.
2. Zalej oliwą z oliwek, dodaj przyprawy. Wymieszaj.

RAZEM:

1595,2 kcal | Białko: 95,4 g | Tłuszcz: 98,7 g | Węgle: 70,3 g | Błonnik: 25 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

107,5 kcal | Białko: 3,3 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 13,3 g | Błonnik: 16,8 g

MALINY

- Maliny – 250 g (4,2 x garść)

ŚNIADANIE 10:00

439 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 31,9 g | Węgle: 15,6 g | Błonnik: 7,6 g

JAJKA POSZETOWE NA WARZYWACH

- Pomidor – 240 g (2 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Bakłażan – 100 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Posiekaj warzywa w kostkę. Wrzuć na patelnię na rozgrzanej oliwie.
2. Smaż, aż zmiękną, pod przykryciem.
3. Zagotuj wodę.
4. Rozbij jajko do szklanki.
5. Wylej jajko na gotującą się wodę (zmniejsz ogień, żeby woda nie bulgotała)
6. Przygotuj jaja poszetowe.
7. Wyłóż na talerz warzywa, a na nich połóż jajka.

OBIAD 13:30

577,2 kcal | Białko: 29,3 g | Tłuszcz: 36,5 g | Węgle: 26,3 g | Błonnik: 12,8 g

KOTLETY SOJOWE Z SURÓWKĄ

- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Soja, nasiona suche – 50 g (3,3 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Mąka gryczana – 15 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Szczypiorek – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 150 minut

1. Namocz soję przez noc.
2. Namoczoną soję przepłucz na sitku, następnie zalej wodą w proporcji 4:1 (na 1 szklankę soi, 4 szklanki wody).
3. Gotuj soję na małym ogniu do zmięknienia (ok. 2 h).
4. Ugotowaną soję odcedź i zblenduj.
5. Na oliwie podsmaż drobno posiekaną cebulkę.
6. Gdy cebulka wystygnie, w misce wymieszaj: soję, jajko, mąkę, zioła, sól, pieprz i cebulkę.
7. Z powstałej masy uformuj kotlety.
8. Smaż na patelni na oliwie.

Surówka:

1. Posiekaj awokado, ogórka świeżego oraz pietruszkę.
2. Wymieszaj w misce z dodatkiem soku z cytryny.

Podaj kotlety z surówką.

KOLACJA 18:00

482,2 kcal | Białko: 46,6 g | Tłuszcz: 26,5 g | Węgle: 10,9 g | Błonnik: 7,4 g

SALATKA Z KURCZAKIEM

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe – 200 g (10 x sztuka)
- Sałata lodowa – 120 g (6 x liść)
- Oliwki czarne – 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy – 12 g (2 x łyżka)
- Oregano (suszone) – 6 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni.
2. Przekrój pomidorki na pół, porwij sałatę lodową.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.
4. Dodaj oliwy. Wymieszaj.
5. Przypraw wg uznania.

RAZEM:

1605,9 kcal | Białko: 98,2 g | Tłuszcz: 95,7 g | Węgle: 66,1 g | Błonnik: 44,6 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

107,5 kcal | Białko: 3,5 g | Tłuszcz: 1,3 g | Węgle: 10,8 g | Błonnik: 13,3 g

JEŻYNY

- Jeżyny - 250 g (3,8 x garść)

ŚNIADANIE 10:00

395,6 kcal | Białko: 30,9 g | Tłuszcz: 7,3 g | Węgle: 36,6 g | Błonnik: 28,6 g

KOKTAJL

- Maliny, mrożone - 300 g (0,6 x opakowanie)
- Napój owsiany - 250 g (1 x szklanka)
- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Otręby pszenne - 20 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

OBIAD 13:30

482,3 kcal | Białko: 38,7 g | Tłuszcz: 32,7 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 2,6 g

DORSZ PIECZONY Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ RZODKWI

- Dorsz, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Rzodkiew biała - 110 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

Ryba:

1. Dorsza umyj, następnie natrzyj oliwą, skrop sokiem z cytryny.
2. Włóż do piekarnika z gałązkami tymianku.
3. Piecz w 180°C przez 15-20 minut.

Surówka:

1. Zetrzyj białą rzodkiew na tarce. Posiekaj szczypiorek.
2. Wymieszaj z jogurtem naturalnym, dodaj sól i pieprz.

KOLACJA 18:00

466,4 kcal | Białko: 49,7 g | Tłuszcz: 6,2 g | Węgle: 48,5 g | Błonnik: 8,9 g

KANAPKI Z TWAROŻKIEM

- Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x opakowanie)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj twaróg z jogurtem. Dodaj soli i pieprzu, oraz startej rzodkiewki.
2. Zjedz twarożek z bułką i pomidorem.

RAZEM:

1451,8 kcal | Białko: 122,8 g | Tłuszcz: 47,5 g | Węgle: 102,4 g | Błonnik: 53,4 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

88 kcal | Białko: 1,3 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 17,4 g | Błonnik: 4,2 g

GREJPFROT

- Grejpfrut - 220 g (1 x sztuka)

ŚNIADANIE 10:00

490,5 kcal | Białko: 17,2 g | Tłuszcz: 41,9 g | Węgle: 9 g | Błonnik: 4,7 g

JAJKA SADZONE Z AWOKADO I POMIDORKAMI

- Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej oliwę na patelni.
2. Wrzuć przekrojone pomidorki, lekko podsmaż.
3. Następnie zdejmij pomidorki z oliwy i wrzuć 2 jajka.
4. Podaj jajka sadzone z plasterami awokado i pomidorkami.

OBIAD 13:30

423,5 kcal | Białko: 45,2 g | Tłuszcz: 23,1 g | Węgle: 6,1 g | Błonnik: 3,5 g

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z WIOSENĄ SAŁATKĄ

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Ogórek zielony (długi) - 90 g (0,5 x sztuka)
- Rzodkiewka - 30 g (2 x sztuka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Ocet balsamiczny - 6 g (2 x łyżeczka)
- Curry - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

Mięso:

1. Umyj pierś z kurczaka.
2. Wlej do miski 1 łyżkę oliwy i wyciśnij ćwiartkę cytryny. Dodaj soli, pieprzu oraz przyprawy curry.
3. Natrzyj przygotowaną marynatą pierś z kurczaka.
4. Ustaw piekarnik na 180 stopni. Włóż pierś z kurczaka na 20 minut.

Sałatka:

1. Umyj i porwij sałatę masłową. Obierz i pokrój w plastry ogórka.
2. Zetrzyj na tarce rzodkiewkę.
3. Posiekaj szczypiorek i koperek.
4. Wymieszaj warzywa. Zalej dwiema łyżeczkami octu balsamicznego oraz jedną łyżką oliwy z oliwek. Przypraw solą i pieprzem.

KOLACJA 18:00

406,4 kcal | Białko: 30,5 g | Tłuszcz: 22,7 g | Węgle: 16,5 g | Błonnik: 3,9 g

KREWETKI NA OSTRO

- Krewetki - 200 g (2 x porcja)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)
- Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 18 g (1 x sztuka)
- Czosnek - 15 g (3 x ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę, papryczki i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj na patelnię krewetki i smaż ok 5 minut. Skrop obficie cytryną.
3. Duś całość razem ok. 10 min

RAZEM:

1408,4 kcal | Białko: 94,2 g | Tłuszcz: 88,1 g | Węgle: 49 g | Błonnik: 16,3 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

114 kcal | Białko: 1,4 g | Tłuszcz: 0,6 g | Węgle: 24,2 g | Błonnik: 4,8 g

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE

- Borówki amerykańskie - 200 g (4 x garść)

ŚNIADANIE 10:00

382,4 kcal | Białko: 27,7 g | Tłuszcz: 10,2 g | Węgle: 39,6 g | Błonnik: 4,3 g

JAGLANKA

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Kasza jaglana - 50 g (3,8 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj kaszę jaglaną.
2. Wymieszaj kaszę z serkiem i dodaj cynamonu.

OBIAD 13:30

539,5 kcal | Białko: 59,2 g | Tłuszcz: 15,6 g | Węgle : 34,5 g | Błonnik: 10,2 g

CHILLI CON CARNE Z INDYKA

- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 200 g (2 x porcja)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza (świeża) - 45 g (3 x łyżka)
- Fasola czarna - 30 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Kmin rzymski (kumin) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Kolendra (świeża) - 4 g (4 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso podduś na oleju z cebulą i papryką.
Dodaj przyprawy, przede wszystkim kmin rzymski.
2. Dodaj posiekane świeże pomidory, fasolę. Wyciśnij pół limonki.
3. Dopraw solą, pieprzem i pieprzem cayenne do smaku.
4. Posiekaj świeżą kolendrę.
5. Podaj chilli con carne w miseczkach, z dodatkiem kolendry.

KOLACJA 18:00

616,7 kcal | Białko: 43,2 g | Tłuszcz: 36,6 g | Węgle: 27,1 g | Błonnik: 18,3 g

SALATKA Z TOFU

- Cukinia - 300 g (1 x sztuka)
- Kalafior - 250 g (0,5 x sztuka)
- Bakłażan - 200 g (1 x sztuka)
- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) - 180 g (1 x opakowanie)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa i tofu w grubą kostkę.
2. Warzywa wstaw do rozgrzanego piekarnika na 200°C na 5 min.
3. Wytłóż do miski warzywa i tofu.
4. Przeciśnij czosnek do oliwy.
5. Zalej czosnkową oliwą warzywa i tofu.

RAZEM:

1652,6 kcal | Białko: 131,5 g | Tłuszcz: 63 g | Węgle: 125,4 g | Błonnik: 37,6 g

PRZEKĄSKA PRZED ŚNIADANIEM 09:30

122,5 kcal | Białko: 2,3 g | Tłuszcz: 1 g | Węgle: 24,8 g | Błonnik: 2,5 g

WIŚNIE

- Wiśnie – 250 g (3,6 x garść)

ŚNIADANIE 10:00

462 kcal | Białko: 30,5 g | Tłuszcz: 8,7 g | Węgle: 59,6 g | Błonnik: 13,8 g

KANAPKI Z POLĘDWICĄ Z INDYKA

Czas przygotowania: 5 minut

- Polędwica z indyka – 120 g (8 x plasterek)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta – 120 g (4 x kromka)
- Rukola – 80 g (4 x garść)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)

1. Połóż garść rukoli, 2 plastry polędwicy (najlepiej pieczonej w domu), paprykę (pokrój w paski) i ogórka na każdą z kromek.

OBIAD 13:30

414,9 kcal | Białko: 38,3 g | Tłuszcz: 22 g | Węgle: 12,5 g | Błonnik: 6,1 g

MINTAJ PO HISZPAŃSKU

Czas przygotowania: 30 minut

- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Mintaj, świeży – 200 g (2 x kawałek)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy – 12 g (2 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 3 g (3 x szczypta)
- Rozmaryn – 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

1. Rybę przypraw, np. rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Pomidor i cukinię pokrój w kostkę.
3. Warzywa umieść w żaroodpornym naczyniu i polej oliwą oraz dopraw rozmarynem.
4. Obok warzyw ułóż rybę.
5. Piecz 10-15 minut w 180°C (w rozgrzanym piecu).

KOLACJA 18:00

466,9 kcal | Białko: 24,3 g | Tłuszcz: 36,9 g | Węgle: 7,2 g | Błonnik: 4,2 g

OMLET Z WARZYWAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Jaja kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Papryka zielona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Szpinak – 50 g (2 x garść)
- Olej rzepakowy – 20 g (2 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)

1. Rozgrzej oliwę na patelni. Wrzuć posiekane warzywa oraz 2 garści szpinaku.
2. Podsmaż warzywa.
3. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. dodaj łyżkę mleka. Wylej je na patelnię. Przygotuj omlet.
4. Wyłóż omlet na chleb. Pomidora pokrój w plastry.
5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

RAZEM:

1466,3 kcal | Białko: 95,4 g | Tłuszcz: 68,6 g | Węgle: 104,1 g | Błonnik: 26,6 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ORZECHY I ZIARNA		
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	250 g	25 x łyżka
olej rzepakowy	40 g	4 x łyżka
NAPOJE		
Napój owsiany	250 g	1 x szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	120 g	4 x kromka
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x sztuka
INNE		
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x opakowanie
Ocet balsamiczny	6 g	2 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	50 g	3,8 x łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
Otręby pszenne	20 g	5 x łyżka
Mąka gryczana	15 g	1 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	600 g	6 x kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Polędwica z indyka	120 g	8 x plasterki
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	200 g	2 x kawałek
Krewetki	200 g	2 x porcja
Mintaj, świeży	200 g	2 x kawałek
Sandacz, świeży	200 g	2 x kawałek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	672 g	12 x sztuka
Ser twarogowy chudy	300 g	1,5 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Ser typu feta	100 g	2 x kawałek
Jogurt naturalny	80 g	4 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Rozmaryn (świeży)	15 g	3 x łyżka
Oregano (suszone)	10 g	3,3 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x szczypta
Kolendra (świeża)	7 g	7 x liść
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x łyżeczka
Sól biała	4 g	4 x szczypta
Rozmaryn	2 g	0,5 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	1 g	0,2 x łyżeczka
Curry	1 g	1 x szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1080 g	9 x sztuka
Cukinia	600 g	2 x sztuka
Pomidory koktajlowe	600 g	30 x sztuka
Cebula	500 g	5 x sztuka
Papryka czerwona	350 g	2,5 x sztuka
Bakłażan	300 g	1,5 x sztuka
Maliny, mrożone	300 g	0,6 x opakowanie
Szparagi	300 g	10 x sztuka
Awokado	280 g	2 x sztuka
Gruszka	260 g	2 x sztuka
Jeżyny	250 g	3,8 x garść
Kalaafior	250 g	0,5 x sztuka
Maliny	250 g	4,2 x garść
Śliwki	250 g	3,1 x garść
Wiśnie	250 g	3,6 x garść
Grejfrut	220 g	1 x sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x garść
Ogórek	200 g	5 x sztuka
Cytryna	140 g	1,8 x sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x sztuka
Salata lodowa	120 g	6 x liść
Rzodkiew biała	110 g	1 x sztuka
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Rzodkiewka	90 g	6 x sztuka
Rukola	80 g	4 x garść
Papryka zielona	70 g	0,5 x sztuka
Soja, nasiona suche	50 g	3,3 x łyżka
Szpinak	50 g	2 x garść
Kukurydza (świeża)	45 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	36 g	6 x łyżeczka
Czosnek	35 g	7 x ząbek
Fasola czarna	30 g	2 x łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Salata	25 g	5 x liść
Szczypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Kielki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x sztuka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	18 g	1 x sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka