



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 bezglutenowa

1800 kcal | białko 22% | tłuszcz 38% | węglowodany 40%

Dieta bezglutenowa powstała z myślą o osobach zmagających się z nadwrażliwością na gluten – zarówno w formie choroby, jak i nietolerancji bez żadnego podłoża chorobowego. Polega na całkowitej eliminacji glutenu z pożywienia. Zanim zaczniesz, przeczytaj [ten poradnik](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta bezglutenowa

1800 kcal | białko 22% | tłuszcz 38% | węglowodany 40%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Jaja faszerowane pastą awokado, pieczywo	Płatki quinoa z granatem i pomarańczą	Jajecznica klasyczna, pieczywo	Ryż z jabłkiem i twarogiem	Omlet bananowy z twarogiem i malinami	Jajka sadzone na grzance z pomidorami	Ciabatta z kurczakiem
OBIAD 16:00						
Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną	Makaron z indykiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami	Łosoś grillowany z kaszą i kapustą	Kotlety mielone z buraczkami i ziemniakami	Polędwiczki wieprzowe pieczone z kaszą	Kaszotto z kurczakiem i warzywami	Gulasz wołowy z kaszą
KOLACJA 20:00						
Salatka caprese z grillowanym bakłażanem	Pasta z makreli z selerem naciowym	Salatka z wędzonym tofu, pieczywo z hummusem	Salatka z czarnej soczewicy	Śledź z pestkami dyni	Twarożek z borówkami i cynamonem, wafle ryżowe	Salatka z krewetkami, pomarańczą i awokado
PRZEKĄSKA						
Salatka z tuńczykiem Maliny	Bułki z indykiem i ogórkiem Winogrona	Salatka ryżowa z ananasem i kurczakiem Jeżyny	Bułka z szynką i papryką Figi świeże	Salatka makaronowa z łososiem Ananas	Tortilla z mozzarellą i warzywami Banan	Makaron z serem i musem z malin Mango
1855,7 kcal Białko: 99,4 g Tłuszcz: 75,7 g Węglowodany: 169,4 g Błonnik: 39,9 g	1800,6 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 81 g Węglowodany: 164,8 g Błonnik: 27,7 g	1834,5 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 77,6 g Węglowodany: 163 g Błonnik: 32,4 g	1849,2 kcal Białko: 99,7 g Tłuszcz: 74,4 g Węglowodany: 175,5 g Błonnik: 33,6 g	1845,8 kcal Białko: 95,6 g Tłuszcz: 81,2 g Węglowodany: 169,7 g Błonnik: 27,8 g	1828 kcal Białko: 104,1 g Tłuszcz: 73,7 g Węglowodany: 174 g Błonnik: 35,1 g	1810,2 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcz: 75,1 g Węglowodany: 175,8 g Błonnik: 34,1 g

ŚNIADANIE 8:00

449,7 kcal | Białko: 19,3 g | Tłuszcz: 24,6 g | Węgle: 32,7 g | Błonnik: 7,4 g

JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO, PIECZYWO

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb bezglutenowy jasny – 60 g (1,1 x kromka)
- Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny ziarnisty – 1 g (1 x sztuka)

1. Jajka ugotuj na twardo i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.
5. Podawaj z pieczywem i pomidorem.

OBIAD 16:00

469,5 kcal | Białko: 28,7 g | Tłuszcz: 13,3 g | Węgle: 53,7 g | Błonnik: 12 g

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM

Czas przygotowania: 35 minut

I POMIDOROWĄ KASZĄ JAGLANĄ

- Brokuły – 150 g (0,3 x sztuka)
- Por – 140 g (1 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 80 g (0,8 x kawałek)
- Kasza jaglana – 60 g (4,6 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) – 30 g (0,3 x porcja)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)

1. Rybę dopraw, polej oliwą i obtóż plastrami cytryny, a następnie włóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180°C.
3. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu (wcześniej przepłucz), dodaj przecier, bazylię i dopraw solą.
4. Brokuł ugotuj na parze.
5. Podaj rybę z ugotowaną kaszą i brokułem.

KOLACJA 20:00

406,1 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 27 g | Węgle: 14,1 g | Błonnik: 6 g

SAŁATKA CAPRESE Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Bakłażan – 120 g (0,6 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella – 80 g (5,3 x kawałek)
- Szpinak – 20 g (0,8 x garść)
- Pesto zielone z bazylii – 20 g (1 x łyżka)
- Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) – 5 g (5 x listek)
- Olej lniany – 5 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany – 2 g (2 x szczypta)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry.
2. Posól, dodaj czosnek i grilluj na patelni grillowej lub w opiekaczu.
3. Pokrój pomidor i ser w plastry.
4. Na talerzu połóż szpinak, a na nim przekładaj składniki.
5. Wymieszaj olej z pesto. Polej sałatkę sosem i przystroj listkami bazylii i oliwkami.

PRZEKĄSKA

530,4 kcal | Białko: 27,7 g | Tłuszcz: 10,8 g | Węgle: 68,9 g | Błonnik: 14,5 g

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Ogórki małosolne – 100 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym – 90 g (3 x łyżka)
- Ryż Basmati – 70 g (4,7 x łyżka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym – 10 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa pokrój w kostkę, kukurydzę i tuńczyka odcedź i dodaj do ryżu.
3. Całość wymieszaj z majonezem i dopraw solą oraz pieprzem.

MALINY

- Maliny – 150 g (2,5 x garść)

RAZEM:

1855,7 kcal | Białko: 99,4 g | Tłuszcz: 75,7 g | Węgle: 169,4 g | Błonnik: 39,9 g

ŚNIADANIE 8:00

467,7 kcal | Białko: 27,8 g | Tłuszcz: 19,9 g | Węgle: 43,9 g | Błonnik: 9,2 g

PŁATKI QUINOA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

- Napój migdałowy naturalny bio – 150 g (0,6 x szklanka)
- Pomarańcza – 100 g (0,5 x sztuka)
- Granat – 50 g (0,5 x sztuka)
- Płatki quinoa (komosa ryżowa) – 40 g (4 x łyżka)
- Odżywka białkowa – izolat – 20 g (0,7 x miarka)
- Orzechy pekan – 18 g (6 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki przepłucz wodą na sitku, a następnie ugotuj na wodzie (1:2) 5 minut. Przełóż do miseczki i zalej odżywką białkową wymieszaną z mlekiem migdałowym.
2. Owoce obierz, rozdrobnij i razem z orzechami wrzuć do miseczki.

OBIAD 16:00

468,6 kcal | Białko: 25,7 g | Tłuszcz: 18,6 g | Węgle: 47,5 g | Błonnik: 5,2 g

MAKARON Z INDYKIEM, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 100 g (1 x kawałek)
- Szpinak – 50 g (2 x garść)
- Makaron bezglutenowy (Fusilli trzy kolory) – 50 g (0,8 x szklanka)
- Jogurt grecki – 30 g (1,5 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 30 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Curry – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Oregano (suszone) – 1,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso z indyka pokrój w drobną kostkę, dopraw solą, pieprzem, curry i oregano. Usmaż na oliwie.
3. Gdy mięso się zarumieni dodaj czosnek i szpinak i uduś chwilę.
4. Wrzuć na patelnię makaron i pokrojone w kostkę pomidory. Dodaj jogurt i wymieszaj.

KOLACJA 20:00

352,1 kcal | Białko: 21,9 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 6,7 g | Błonnik: 5,8 g

PASTA Z MAKRELI Z SELEREM NACIOWYM

- Seler naciowy – 180 g (4 x łydyga)
- Makrela, wędzona – 90 g (0,7 x sztuka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Sok cytrynowy – 3 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Awokado przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestki i wydrążyć miąższ za pomocą dużej łyżki. Miąższ rozgnieść widelcem, skropić sokiem z cytryny, by nie ściemniał.
2. Makrelę wędzoną pozbawić skóry, ości i rozdrobnić. Wszystko delikatnie wymieszać, dodając świeżo mielony pieprz i ewentualnie chrzan.
3. Pastę zjedz z łydygami selera.

PRZEKĄSKA

512,2 kcal | Białko: 18,8 g | Tłuszcz: 17,4 g | Węgle: 66,7 g | Błonnik: 7,5 g

BUŁKI Z INDYKIEM I OGÓRKIEM

- Bułki panini bezglutenowe – 120 g (1,2 x sztuka)
- Ogórek kwaszony – 90 g (1,5 x sztuka)
- Szyńka z indyka – 75 g (5 x plasterek)
- Kielki rzodkiewki – 25 g (3,1 x łyżka)
- Masło ekstra – 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułki posmaruj masłem, ułóż na nich cienko pokrojone plastry indyka i ogórka, posyp kielkami.

WINOGRONA

- Winogrona – 70 g (1 x garść)

RAZEM:

1800,6 kcal | Białko: 94,2 g | Tłuszcz: 81 g | Węgle: 164,8 g | Błonnik: 27,7 g

ŚNIADANIE 8:00

446 kcal | Białko: 17,9 g | Tłuszcz: 23,8 g | Węgle: 35,3 g | Błonnik: 6,3 g

JAJECZNICA KLASYCZNA, PIECZYWO

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Chleb bezglutenowy jasny - 80 g (1,4 x kromka)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Masło klarowane - 5 g (0,3 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na patelni rozpuść masło klarowane.
2. W miseczce roztrzep jaja.
3. Wlej jaja na rozgrzaną patelnię i smaż do uzyskania preferowanej konsystencji.
4. Jajecznicę posyp pieprzem i solą.
5. Podawaj z pieczywem z masłem i rzodkiewką.

OBIAD 16:00

462,4 kcal | Białko: 29,2 g | Tłuszcz: 21,7 g | Węgle: 33,9 g | Błonnik: 6,2 g

ŁOSOŚ GRILLOWANY Z KASZĄ I KAPUSTĄ

- Łosoś, świeży - 110 g (1,1 x kawałek)
- Kapusta, kiszona - 100 g (0,9 x szklanka)
- Kasza gryczana - 50 g (3,8 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę posmaruj oliwą, przypraw i grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty z każdej strony. Skrop cytryną.
2. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Rybę podaj z kaszą i kapustą kiszoną.

KOLACJA 20:00

389,2 kcal | Białko: 19,9 g | Tłuszcz: 21,9 g | Węgle: 23,8 g | Błonnik: 5,6 g

SALATKA Z WĘDZONYM TOFU, PIECZYWO Z HUMMUSEM

- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Tofu wędzone - 100 g (0,6 x opakowanie)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Chleb bezglutenowy jasny - 30 g (0,6 x kromka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Hummus klasyczny - 10 g (1 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Tofu pokrój w kostkę, pomidory przekrój na pół, a cebulę drobno posiekaj.
2. Warzywa wymieszaj, dodaj tofu, pestki, skrop oliwą i sokiem z cytryny.
3. Podawaj z pieczywem posmarowanym hummusem

PRZEKĄSKA

536,9 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcz: 10,2 g | Węgle: 70 g | Błonnik: 14,3 g

SALATKA RYŻOWA Z ANANASEM I KURCZAKIEM

- Granat - 100 g (1 x sztuka)
- Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 90 g (0,9 x kawałek)
- Ananas - 80 g (1 x plaster)
- Ryż basmati - 50 g (3,3 x łyżka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Filet z kurczaka posmaruj oliwą, przypraw i usmaż na patelni grillowej.
2. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Owoce obierz, ananasa pokrój w kostkę, ziarna z granatu podziel i oczyść z gorzkich błonek.
4. Kurczaka pokrój w kostkę, i wymieszaj wszystkie składniki.

JEŻYNY

- Jeżyny - 150 g (2,3 x garść)

RAZEM:

1834,5 kcal | Białko: 96 g | Tłuszcz: 77,6 g | Węgle: 163 g | Błonnik: 32,4 g

ŚNIADANIE 8:00

480,2 kcal | Białko: 22 g | Tłuszcz: 16 g | Węgle: 58 g | Błonnik: 5,2 g

RYŻ Z JABŁKIEM I TWAROGIEM

- Jabłko - 120 g (0,8 x sztuka)
- Ser twarogowy tłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Ryż jaśminowy - 50 g (3,3 x łyżka)
- Olej kokosowy (płynny) - 5 g (0,5 x łyżka)
- Cynamon - 4 g (0,8 x łyżeczka)
- Ksylitol - 3 g (0,4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jabłko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Olej roztop na patelni i usmaż jabłko z cynamonem i ksylitolem.
4. Wymieszaj z ryżem i twarogiem.

OBIAD 16:00

493,5 kcal | Białko: 30,5 g | Tłuszcz: 19,6 g | Węgle: 46,4 g | Błonnik: 8 g

KOTLETY MIELONE Z BURACZKAMI I ZIEMNIAKAMI

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x sztuka)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Do zmielonego mięsa dodaj posiekaną cebulę, jajko, odrobinę oleju i dopraw.
2. Formuj kotlety i smaż na oleju.
3. Ziemniaki ugotuj do miękkości.
4. Zjedz z surówką z buraczków (może być kupiona).

KOLACJA 20:00

420,9 kcal | Białko: 26,5 g | Tłuszcz: 19,8 g | Węgle: 26 g | Błonnik: 12,1 g

SALAATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Soczewica czarna (ugotowana) - 80 g (4 x łyżka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy - 5 g (0,5 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Soczewicę i kukurydzę przepłucz z zalewy pod bieżącą wodą.
2. Pomidorki koktajlowe i suszone posiekaj.
3. Natkę pietruszki i orzechy również posiekaj.
4. Do miski przełóż szpinak, soczewicę, kukurydzę, odsączonego z sosu tuńczyka, pomidorki, natkę pietruszki i orzechy.
5. Przygotuj sos z soku z cytryny, syropu klonowego i oleju.
6. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.

PRZEKAŚKA

454,6 kcal | Białko: 20,7 g | Tłuszcz: 19 g | Węgle: 45,1 g | Błonnik: 8,3 g

BUŁKA Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ

- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Bułka kukurydziano-ryżowa - 60 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x plasterki)
- Ser, ementaler pełnotłusty - 30 g (2 x plasterki)
- Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)
- Kielki lucerny - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę rozkrój i posmaruj pesto.
2. Połóż szynkę, ser i kielki.
3. Podawaj z pokrojoną papryką.

FIGI ŚWIEŻE

- Figi świeże - 70 g (1 x sztuka)

RAZEM:

1849,2 kcal | Białko: 99,7 g | Tłuszcz: 74,4 g | Węgle: 175,5 g | Błonnik: 33,6 g

ŚNIADANIE 8:00

496,7 kcal | Białko: 25,4 g | Tłuszcz: 21,7 g | Węgle: 45,9 g | Błonnik: 8,7 g

OMLET BANANOWY Z TWAROGIEM I MALINAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Ser twarogowy tłusty - 50 g (0,2 x opakowanie)
- Miód pszczeli - 15 g (0,6 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 5 g (0,2 x łyżka)

1. Jajka i jednego banana zmiksuj w blenderze.
2. Tak przygotowane składniki usmaż na patelni.
3. Maliny i twaróg nałóż na usmażonego omleta.

OBIAD 16:00

460,2 kcal | Białko: 30,4 g | Tłuszcz: 15,6 g | Węgle : 44,6 g | Błonnik: 8,5 g

POLĘDWICZKI WIEPRZOWE PIECZONE Z KASZĄ

Czas przygotowania: 50 minut

- Polędwica wieprzowa (surowa) - 100 g (1 x kawałek)
- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Kasza gryczana niepalona (biała) - 60 g (4,6 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Polędwiczkę pokrój na około 1 ½ cm kotleczki i dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej olej i chwilę podsmaż polędwiczkę.
3. Zawartość patelni przenieś do rondelka i podlej wodą. Duś pod przykryciem do miękkości.
4. Buraki ugotuj (lub kup gotowe ugotowane), a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj oliwę.
5. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
6. Podaj całość razem.

KOLACJA 20:00

362,5 kcal | Białko: 23,1 g | Tłuszcz: 22,3 g | Węgle: 14,3 g | Błonnik: 5,7 g

ŚLEDŹ Z PESTKAMI DYNI

Czas przygotowania: 15 minut

- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Śledź, filety solone - 80 g (0,8 x porcja)
- Woda mineralna niegazowana - 70 g (0,3 x szklanka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Ocet winny - 30 g (5 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Liść laurowy - 2 g (2 x listek)
- Ziele angielskie - 2 g (2 x sztuka)

Marynata:

1. Wymieszaj ocet, wodę, liść laurowy, ziele angielskie.
2. Zagotuj i wystudź.

Ryba:

1. Opłucz rybę, by nie była zbyt słona.
2. Pokrój rybę na kawałki i dodaj cebulę w piórkach. Zalej marynatą i odstaw do lodówki na 24 h.

Potrawa:

1. Odlej marynatę z ryby.
2. Upraż pestki.
3. Wymieszaj rybę z pestkami..
4. Marchew zetrzyj na tarce i skrop sokiem z cytryny.

PRZEKAŚKA

526,4 kcal | Białko: 16,7 g | Tłuszcz: 21,6 g | Węgle: 64,9 g | Błonnik: 4,9 g

SALATKA MAKARONOWA Z ŁOSOSIEM

Czas przygotowania: 25 minut

- Cukinia - 100 g (0,3 x sztuka)
- Łosoś (z rusztu z przyprawami) - 60 g (0,6 x kawałek)
- Makaron bezglutenowy (Fusilli trzy kolory) - 50 g (0,8 x szklanka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Cukinię pokrój w plasterki i razem z łososiem i skrop oliwą, następnie usmaż na patelni grillowej.
3. Połącz makaron z rybą i pozostałymi składnikami.

ANANAS

- Ananas - 160 g (2 x plaster)

RAZEM:

1845,8 kcal | Białko: 95,6 g | Tłuszcz: 81,2 g | Węgle: 169,7 g | Błonnik: 27,8 g

ŚNIADANIE 8:00

449,3 kcal | Białko: 19,3 g | Tłuszcz: 24,4 g | Węgle: 33,7 g | Błonnik: 6,8 g

JAJKA SADZONE NA GRZANCE Z POMIDORAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Chleb bezglutenowy jasny – 60 g (1,1 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) – 6 g (6 x listek)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)

1. Na patelni rozgrzej oliwę.
2. Wbij jajka i smaż na małej mocy palnika ok. 4 minuty. Na ostatnią minutę możesz przykryć je przykrywką, by białko przy samym żółtku również się ścięło.
3. Pomidora pokrój w kostkę, dodaj posiekaną bazylię i odrobinę pieprzu.
4. Pieczywo podgrzej na grzanki na suchej patelni lub w tosterze.
5. Na pieczywo nałóż salsę pomidorową.
6. Grzanki podaj z jajkami i ogórkiem i papryką.

OBIAD 16:00

489,2 kcal | Białko: 33,9 g | Tłuszcz: 15,1 g | Węgle: 46 g | Błonnik: 10,9 g

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Czas przygotowania: 25 minut

- Marchew z groszkiem, mrożona – 150 g (1 x szklanka)
- Bulion warzywny (domowy) – 150 g (0,6 x szklanka)
- Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) – 100 g (1 x kawałek)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Kasza gryczana – 50 g (3,8 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek – 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

1. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na patelni. Dodaj kurczaka pokrojonego w kostkę. Dopraw tymiankiem i pieprzem.
2. Dodaj kaszę gryczaną i podsmaż przez ok. 3 minuty.
3. Dodaj mrożone warzywa wymieszaj i smaż przez 1 – 2 minuty, a następnie zalej gorącym bulionem.
4. Gotuj aż kasza wchłonie cały płyn. W razie, gdyby bulion się wygotował, a kasza nie była gotowa – dolej wody.

KOLACJA 20:00

376,8 kcal | Białko: 22,8 g | Tłuszcz: 12,3 g | Węgle: 41,9 g | Błonnik: 5,7 g

TWAROŻEK Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM, WAFLE RYŻOWE

Czas przygotowania: 5 minut

- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Ser twarogowy półtłusty – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Jogurt naturalny – 40 g (2 x łyżka)
- Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej – 34 g (2 x sztuka)
- Cynamon – 3 g (0,6 x łyżeczka)

1. Serek wymieszaj z jogurtem, borówkami i dopraw cynamonem.

PRZEKĄSKA

512,7 kcal | Białko: 28,1 g | Tłuszcz: 21,9 g | Węgle: 52,4 g | Błonnik: 11,7 g

TORTILLA Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Mozzarella z bazylią – 100 g (0,8 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Groszek zielony – 60 g (4 x łyżka)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Tortilla bezglutenowa kukurydziana – 40 g (0,5 x sztuka)
- Sałata rzymska – 35 g (1 x liść)
- Marchew – 30 g (0,7 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) – 30 g (0,3 x porcja)
- Kiełki rzodkiewki – 25 g (3,1 x łyżka)

1. Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Marchewkę zetrzyj na tarce.
2. Paprykę i ogórka pokrój w słupki.
3. Na placku tortilli ułóż sałatę (lub dowolną mieszankę sałat), marchew, rozgnieciony na pastę groszek zielony, słupki papryki, kiełki rzodkiewki, ser mozzarella i zawiń tortille w rulonik.

*Można użyć kiełki dowolnego rodzaju.

*Tortillę można spożyć na zimno lub delikatnie podgrzać w piekarniku lub grillu elektrycznym.

BANAN

- Banan – 60 g (0,5 x sztuka)

RAZEM:

1828 kcal | Białko: 104,1 g | Tłuszcz: 73,7 g | Węgle: 174 g | Błonnik: 35,1 g

ŚNIADANIE 8:00

444 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcz: 17,3 g | Węgle: 43,8 g | Błonnik: 10,3 g

CIABATTA Z KURCZAKIEM

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Bułki ciabatta bezglutenowe - 100 g (1,8 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Curry - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso zamarynuj w oliwie z curry i pieprzem, a następnie pokrój na kawałki.
2. Usmaż kurczaka na patelni grillowej.
3. Bułkę przekrój na pół, posmaruj masłem i połóż na niej sałatę, pietruszkę i pokrojonego ogórka.
4. Gotowe mięso przełóż do bułki.

OBIAD 16:00

442,6 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 15,4 g | Węgle : 48 g | Błonnik: 3,5 g

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ

- Wołowina, polędwica - 100 g (1 x kawałek)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Kasza jaglana - 50 g (3,8 x łyżka)
- Skrobia ziemniaczana - 10 g (0,4 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Kostka rosółowa warzywna - 5 g (0,5 x kostka)
- Ziele angielskie - 1 g (1 x sztuka)
- Liść laurowy - 1 g (1 x listek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
3. Przygotuj bulion.
4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
6. Zagęść skrobią i gotuj aż mięso zmięknie.
7. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu i polej sosem.

KOLACJA 20:00

409 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 26,2 g | Węgle: 19,4 g | Błonnik: 7,2 g

SALAATKA Z KREWETKAMI, POMARAŃCZĄ I AWOKADO

- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Krewetki tygrysy - 72 g (6 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Połącz sok z cytryny z oliwą, rozdrobnioną miętą i krewetkami.
2. Podsmaż krewetki.
3. Wymieszaj pozostałe, pokrojone składniki z solą i pieprzem do smaku.
4. Połącz sałatkę z krewetkami.
5. Podaj z pieczywem.

PRZEKĄSKA

514,6 kcal | Białko: 22,6 g | Tłuszcz: 16,2 g | Węgle: 64,6 g | Błonnik: 13,1 g

MAKARON Z SEREM I MUSEM Z MALIN

- Maliny, mrożone - 150 g (0,3 x opakowanie)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Limonka - 30 g (0,5 x sztuka)
- Makaron bezglutenowy (Fusilli trzy kolory) - 30 g (0,5 x szklanka)
- Miód pszczeli - 15 g (0,6 x łyżka)
- Olej z orzechów włoskich - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj.
2. Maliny ugotuj z miodem, sokiem z limonki i odrobiną wody aż powstanie sos.
3. Na makaron pokrusz ser i polej malinowym sosem.

MANGO

- Mango - 100 g (0,4 x sztuka)

RAZEM:

1810,2 kcal | Białko: 96,4 g | Tłuszcz: 75,1 g | Węgle: 175,8 g | Błonnik: 34,1 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	150 g	0,6 x szklanka
Woda mineralna niegazowana	70 g	0,3 x szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dyńa, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pekan	18 g	6 x sztuka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb bezglutenowy jasny	230 g	4,2 x kromka
Bułki panini bezglutenowe	120 g	1,2 x sztuka
Bułki ciabatta bezglutenowe	100 g	1,8 x sztuka
Bułka kukurydziano-ryżowa	60 g	1 x sztuka
Tortilla bezglutenowa kukurydziana	40 g	0,5 x sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x łyżka
Łosoś, świeży	110 g	1,1 x kawalek
Makrela, wędzona	90 g	0,7 x sztuka
Dorsz, świeży, filety bez skóry	80 g	0,8 x kawalek
Śledź, filety solone	80 g	0,8 x porcja
Krewetki tygrysy	72 g	6 x sztuka
Łosoś (z rusztu z przyprawami)	60 g	0,6 x kawalek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	504 g	9 x sztuka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x opakowanie
Ser twarogowy tłusty	150 g	0,8 x opakowanie
Mozzarella z bazylią	100 g	0,8 x sztuka
Ser, mozzarella	80 g	5,3 x kawalek
Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
Jogurt grecki	30 g	1,5 x łyżka
Ser, ementaler pełnotłusty	30 g	2 x plasterek
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	190 g	1,9 x kawalek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x kawalek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x kawalek
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100 g	1 x kawalek
Poławdwa wieprzowa (surowa)	100 g	1 x kawalek
Wołowina, poławdwa	100 g	1 x kawalek
Szynka z indyka	75 g	5 x plasterek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x plasterek

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Makaron bezglutenowy (fusilli trzy kolory)	130 g	2,2 x szklanka
Ryż basmati	120 g	8 x łyżka
Kasza jaglana	110 g	8,5 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	60 g	4,6 x łyżka
Ryż jaśminowy	50 g	3,3 x łyżka
Platki quinoa (komosa ryżowa)	40 g	4 x łyżka
Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	34 g	2 x sztuka
Skrobia ziemniaczana	10 g	0,4 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	90 g	9 x łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x łyżeczka
olej rzepakowy	25 g	2,5 x łyżka
olej z orzechów włoskich	10 g	1 x łyżka
Masło klarowane	5 g	0,3 x łyżka
olej kokosowy (płynny)	5 g	0,5 x łyżka
olej kokosowy (stały)	5 g	0,2 x łyżka
olej lniany	5 g	1 x łyżeczka
olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0,5 x łyżka
INNE		
Pieprz czarny mielony	150 g	0,6 x szklanka
Cynamon	100 g	0,6 x opakowanie
Sól himalajska	60 g	0,6 x porcja
Kostka rosółowa warzywna	40 g	2 x łyżka
Bazylija (suszona)	30 g	1,3 x łyżka
Liść laurowy	30 g	5 x łyżka
Ziele angielskie	20 g	0,7 x miarka
Oregano (suszone)	10 g	1 x łyżeczka
Curry	10 g	1 x łyżeczka
Czosnek granulowany		
Tymianek	5 g	0,5 x łyżka
Pieprz czarny ziarnisty	3 g	0,4 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bulion warzywny (domowy)	13 g	13 x szczypta
Tofu wędzone	7 g	1,4 x łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	6,5 g	6,5 x szczypta
Pesto zielone z bazylii	5 g	0,5 x kostka
Miód pszczeli	4 g	1 x łyżeczka
Ocet winny	3 g	3 x listek
Odżywkowa białkowa - izolat	3 g	3 x sztuka
Hummus klasyczny	2,5 g	0,8 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	2 g	2 x szczypta
Syrop klonowy	2 g	2 x szczypta
Syrop klonowy	2 g	0,5 x łyżeczka
Ksylitol	1 g	1 x sztuka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	360 g	3 x sztuka
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x sztuka
Papryka czerwona	310 g	2,2 x sztuka
Cebula	250 g	2,5 x sztuka
Maliny	250 g	4,2 x garść
Ananas	240 g	3 x plaster
Awokado	210 g	1,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	210 g	3,5 x sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x łodyga
Brokuły	150 g	0,3 x sztuka
Granat	150 g	1,5 x sztuka
Jeżyny	150 g	2,3 x garść
Maliny, mrożone	150 g	0,3 x opakowanie
Marchew z groszkiem, mrożona	150 g	1 x szklanka
Por	140 g	1 x sztuka
Bakłażan	120 g	0,6 x sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x sztuka
Jabłko	120 g	0,8 x sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Burak	100 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x sztuka
Cukinia	100 g	0,3 x sztuka
Kapusta, kiszona	100 g	0,9 x szklanka
Mango	100 g	0,4 x sztuka
Ogórki małosolne	100 g	1 x sztuka
Szpinak	95 g	3,8 x garść
Rukola	80 g	4 x garść
Salata lodowa	80 g	4 x liść
Soczewica czarna (ugotowana)	80 g	4 x łyżka
Marchew	75 g	1,7 x sztuka
Rzodkiewka	75 g	5 x sztuka
Figi świeże	70 g	1 x sztuka
Winogrona	70 g	1 x garść
Groszek zielony	60 g	4 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x sztuka
Kiełki rzodkiewki	50 g	6,3 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Cytryna	40 g	0,5 x sztuka
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Salata rzymska	35 g	1 x liść
Limonka	30 g	0,5 x sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Kiełki lucerny	16 g	2 x łyżka
Bazylija (świeża)	11 g	11 x listek
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Szcypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka