



## 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 cholesterolowa 1500 kcal

Dieta cholesterolowa promuje pokarmy wspomagające obniżanie poziomu cholesterolu i wyklucza te, które przyczyniają się do jego powstawania w nadmiarze. Powstała z myślą o wspomaganiu leczenia, jednak może skorzystać z niej każdy. Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



# Dieta cholesterolowa 1500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
Grzanki z pastą z awokado i czerwoną fasolą	Owsianka na wodzie z bakaliami	Mozarella z pomidorami	Salatka z białą fasolą	Owocowa ryżanka	Kanapki z awokado i grejpfrut	Jagłanka z malinami
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b>						
Gryczane babeczki	Gryczane babeczki	Koktajl jarmuż- banan- jabłko	Banan, mandarynka i garść orzechów	Koktajl jabłko- pomarańcza	Skyr z owocami i nasionami chia	Salatka z tofu, kukurydzą i papryką
<b>OBIAD 16:00</b>						
Kotlet z soczewicy z mizerią	Ryż z ciecierzycą	Bataty po meksykańsku	Bezmięsne gołąbki z surówką	Gotowana pierś z indyka z puree z marchewki	Szaszłyki z serem halloumi	Krewetki w sosie pomidorowym na ostro
<b>KOLACJA 20:00</b>						
Spaghetti aglio olio	Kajzerka z tofu	Kanapki z pastą z kalafiora	Twarożek na słono z pieczywem	Carpaccio z buraka	Butka z pastą dyniową	Kanapki z łososiem i kaparami
<b>1510,9 kcal</b> Białko: 56,7 g Tłuszcz: 51,8 g Węglowodany: 189,6 g Błonnik: 28,4 g	<b>1487 kcal</b> Białko: 53 g Tłuszcz: 52,5 g Węglowodany: 185,7 g Błonnik: 32,1 g	<b>1497,6 kcal</b> Białko: 58,3 g Tłuszcz: 50,9 g Węglowodany: 170,3 g Błonnik: 46,2 g	<b>1496,2 kcal</b> Białko: 63,3 g Tłuszcz: 59,5 g Węglowodany: 159 g Błonnik: 38,3 g	<b>1492,2 kcal</b> Białko: 57,6 g Tłuszcz: 53,8 g Węglowodany: 179,5 g Błonnik: 33,7 g	<b>1476,3 kcal</b> Białko: 56,9 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany: 171,7 g Błonnik: 32,7 g	<b>1490,8 kcal</b> Białko: 61,6 g Tłuszcz: 55,2 g Węglowodany: 173,7 g Błonnik: 38,9 g

## ŚNIADANIE 8:00

355,4 kcal | Białko: 11,5 g | Tłuszcz: 12,4 g | Węgle: 42,5 g | Błonnik: 12 g

### GRZANKI Z PASTĄ Z AWOKADO I CZERWONĄ FASOLĄ

- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Pomidor – 60 g (0,5 x sztuka)
- Fasola biała (konserwowa) – 60 g (3 x łyżka)
- Rukola – 40 g (2 x garść)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Awokado obierz, pokrój, a następnie zmiksuj lub rozgnieć widelcem, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Pomidor pokrój w drobną kostkę.
3. Posiekaj drobno szczypiorek.
4. Wymieszaj wszystkie składniki.
5. Dopraw pastę do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
6. Posmaruj pastą pieczywo.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

260,4 kcal | Białko: 16,2 g | Tłuszcz: 3,8 g | Węgle: 38,3 g | Błonnik: 4,7 g

### GRYCZANE BABECZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

- Zjedz 1 z 2 porcji
- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Płatki gryczane (bio) – 50 g (5 x łyżka)
- Miód pszczeli – 24 g (1 x łyżka)
- Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)
- Kardamon – 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia – 1,5 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Ser biały przełóż do miski i dokładnie rozgnieć widelcem.
2. Dodaj płatki gryczane, cynamon, kardamon, proszek do pieczenia i wymieszaj.
3. Zetrzyj jabłko na tarce, następnie wraz z żółtkiem i miodem dodaj do masy. Ponownie wymieszaj.
4. Białka ubij na sztywną pianę i za pomocą łyżki delikatnie połącz z masą.
5. Z powstałego ciasta dłońmi uformuj nieduże kulki.
6. Ustaw piekarnik na 180 stopni i włóż babeczki na 30 minut.

1 porcja = połowa przygotowanych babeczek  
(w zależności jaki rozmiar uformujesz)

## OBIAD 16:00

437,4 kcal | Białko: 18,5 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle : 54,3 g | Błonnik: 8,2 g

### KOTLET Z SOCZEWICY Z MIZERIĄ

- Ogórek zielony (długi) – 90 g (0,5 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 40 g (2 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 40 g (2 x łyżka)
- Kasza gryczana – 39 g (3 x łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 36 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bułka tarta – 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj kaszę i soczewicę wg instrukcji na opakowaniu.
2. Podsmaż pokrojoną drobno cebulkę na oliwie.
3. Dodaj starte pieczarki i podduś je chwilę.
4. Cebulkę, pieczarki i soczewicę przepuść przez maszynkę do mielenia.
5. Kaszę dodaj do powstałej, przypraw i wymieszaj razem.
6. Formuj kotlety i obtocz je w bułce tartej.
7. Wstaw do piekarnika na 20 minut (180°C).

Surówka:

1. Pokrój ogórka w plastry, wymieszaj z jogurtem. Dodaj soli i pieprzu.

## KOLACJA 20:00

457,7 kcal | Białko: 10,5 g | Tłuszcz: 21,5 g | Węgle: 54,5 g | Błonnik: 3,5 g

### SPAGHETTI AGLIO OLIO

- Makaron spaghetti – 70 g (1,4 x porcja)
- Pietruszka, liście – 24 g (4 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu (al dente!).
2. Pokrój czosnek w plastry, podsmaż lekko na oliwie na lekkim ogniu.
3. Posiekaj drobno pietruszkę.
4. Do ugotowanego makaronu przelej oliwę z czosnkiem z patelni, a następnie dodajbświeżo posiekanej pietruszki.
5. Całość wymieszaj.

## RAZEM:

1510,9 kcal | Białko: 56,7 g | Tłuszcz: 51,8 g | Węgle: 189,6 g | Błonnik: 28,4 g

## ŚNIADANIE 8:00

336,7 kcal | Białko: 7,8 g | Tłuszcz: 12,1 g | Węgle: 46,2 g | Błonnik: 6,1 g

### OWSIANKA NA WODZIE Z BAKALIAMI

- Płatki owsiane – 40 g (4 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 15 g (3 x sztuka)
- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki owsiane na wodzie
2. Dodaj wymienione bakalie

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

260,4 kcal | Białko: 16,2 g | Tłuszcz: 3,8 g | Węgle: 38,3 g | Błonnik: 4,7 g

### GRYCZANE BABECZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,  
Przepis znajdziesz powyżej.

## OBIAD 16:00

545,9 kcal | Białko: 15,8 g | Tłuszcz: 19,9 g | Węgle: 65,8 g | Błonnik: 17,6 g

### RYŻ Z CIECIERZYCĄ

- Pomidory z puszki (krojone) – 200 g (2 x porcja)
- Cukinia – 150 g (0,5 x sztuka)
- Ciecierzycza (w zalewie) – 80 g (4 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Ryż basmati – 45 g (3 x łyżka)
- Papryka czerwona – 42 g (0,3 x sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) – 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) – 10 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Sól morską – 2 g (2 x szczypta)
- Curry – 2 g (2 x szczypta)
- Imbir mielony – 1 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. W rondelku ugotuj ryż.
2. Cebulę, paprykę i cukinię pokrój w kostkę.
3. Ciecierzycę odsącz z zalewy.
4. Na dużej patelni/w woku rozgrzej oliwę.
5. Wrzuć na patelnię pokrojone warzywa i podsmażaj na średnim ogniu.
6. Po kilku minutach dodaj ciecierzycę i zalej pomidorami i mleczkiem kokosowym.
7. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i dopraw przyprawami.
8. Duś wszystko ok. 10–15 minut, co jakiś czas mieszając.
9. Wyłóż na głęboki talerz razem z ryżem.

## KOLACJA 20:00

344 kcal | Białko: 13,2 g | Tłuszcz: 16,7 g | Węgle: 35,4 g | Błonnik: 3,7 g

### KAJZERKA Z TOFU

- Tofu naturalne – 90 g (0,5 x opakowanie)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Sałata lodowa – 60 g (3 x liść)
- Kajzerki – 50 g (1 x sztuka)
- Cebula – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tofu pokrój w plastry.
2. Rozgrzej oliwę na patelni i zarumień tofu.
3. Bułkę przekrój na pół i ułóż na niej warzywa i tofu.

## RAZEM:

1487 kcal | Białko: 53 g | Tłuszcz: 52,5 g | Węgle: 185,7 g | Błonnik: 32,1 g

## ŚNIADANIE 8:00

343,3 kcal | Białko: 25,1 g | Tłuszcz: 15,2 g | Węgle: 22,6 g | Błonnik: 7 g

### MOZARELLA Z POMIDORAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella (bez tłuszczu) – 60 g (4 x plaster)
- Chleb żytni razowy na miodzie – 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) – 8 g (8 x listek)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Oregano (suszone) – 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój mozzarellę i pomidora w plastry.
2. Poukładaj na przemian na talerzu pomidora i mozzarellę.
3. Dodaj liście świeżej bazylii, polej oliwą z oliwek oraz posyp oregano i nasionami słonecznika.
4. Zjedz z kromką pieczywa.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

312,6 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 11,5 g | Węgle: 44,6 g | Błonnik: 7,8 g

### KOKTAJL JARMUŻ-BANAN-JABŁKO

- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Jarmuż – 60 g (3 x garść)
- Cytryna – 24 g (0,3 x sztuka)
- Olej z pestek winogron – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zmiksuj jabłko, banana, 3 garści jarmużu, olej z pestek winogron oraz ćwiartkę cytryny (bez skórki).

## OBIAD 16:00

413,7 kcal | Białko: 11,9 g | Tłuszcz: 12,2 g | Węgle: 49,8 g | Błonnik: 15,5 g

### BATATY PO MEKSYKAŃSKU

- Bataty – 200 g (1 x sztuka)
- Fasola czarna (konserwowa) – 120 g (8 x łyżka)
- Cebula czerwona – 20 g (0,2 x sztuka)
- Jogurt grecki – 20 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Sok z limonki – 6 g (1 x łyżka)
- Kolendra (świeża) – 2 g (2 x listek)
- Mielona papryka chili – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską – 1 g (1 x szczypta)
- Czosnek granulowany – 1 g (1 x szczypta)
- Kmin rzymski (kumin) – 1 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 210°C.
2. Umieść słodkie ziemniaki na papierze do pieczenia.
3. Piecz przez 25-30 minut lub do momentu, gdy widelec z łatwością da się wbić w miąższ ziemniaków.
4. Jogurt wymieszaj z sokiem z limonki i pieprzem.
5. Kiedy do końca pieczenia batatów pozostanie około 10 min, rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu.
6. Na patelnię dodaj poszatowaną cebulę i smaż około 5 min.
7. Dodaj przyprawę, wymieszaj i gotuj jeszcze 3 min.
8. Wrzuć odsączoną fasolę na patelnię i wymieszaj do połączenia składników.
9. Gotuj dalej przez 5 min, cały czas mieszając.
10. Po upieczeniu batatów pozostaw je do ostudzenia.
11. Bataty rozetnij, widełcem rozgnieć miąższ tak, by przypominał puree.
12. Równomiernie nadziej bataty farszem z fasoli i sosem limonkowym.
13. Danie udekoruj kolendrą.

## KOLACJA 20:00

428 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 12 g | Węgle: 53,3 g | Błonnik: 15,9 g

### KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA

- Kalafior, gotowany w wodzie – 200 g (1 x porcja)
- Fasola biała (konserwowa) – 120 g (6 x łyżka)
- Pumpernikiel – 60 g (2 x kromka)
- Kiełki lucerny – 32 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kalafiora ugotuj na parze, zblenduj z fasolą, oliwą i dopraw do smaku.
2. Pastę zjedz na kanapkach z kiełkami lucerny.

## RAZEM:

1497,6 kcal | Białko: 58,3 g | Tłuszcz: 50,9 g | Węgle: 170,3 g | Błonnik: 46,2 g

## ŚNIADANIE 8:00

355,7 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 15,7 g | Węgle: 34,7 g | Błonnik: 9,9 g

### SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Fasola biała (konserwowa) – 100 g (5 x łyżka)
- Rzodkiewka – 75 g (5 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy, ze śliwką – 30 g (1 x kromka)
- Sałata – 25 g (5 x liść)
- Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

1. Pokrój w kostkę ogórka i rzodkiewkę.
2. Urwij kilka liści sałaty.
3. Wymieszaj wszystko z fasolą.
4. Posyp sałatkę pestkami dyni.
5. Zalej oliwą i dopraw do smaku.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

228,7 kcal | Białko: 4,3 g | Tłuszcz: 7,1 g | Węgle: 36,7 g | Błonnik: 3,7 g

### BANAN, MANDARYNKA I GARŚĆ ORZECHÓW

- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Mandarynki – 65 g (1 x sztuka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 15 g (1 x łyżka)

## OBIAD 16:00

542,2 kcal | Białko: 13,6 g | Tłuszcz: 32,7 g | Węgle: 41,3 g | Błonnik: 15,1 g

### BEZMIĘSNE GOŁĄBKI Z SURÓWKĄ

Czas przygotowania: 120 minut

- Kapusta włoska – 110 g (2 x liść)
- Passata pomidorowa (przecier) – 100 g (1 x porcja)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ogórki, kiszzone – 60 g (1 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Por – 35 g (0,2 x sztuka)
- Kuskus – 24 g (2 x łyżka)
- Marchew – 22,5 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) – 10 g (0,5 x sztuka)
- Olej lniany tłoczony na zimno – 10 g (1 x łyżka)
- Mielona słodka papryka – 5 g (1 x łyżeczka)
- Koper (w pęczkach) – 5 g (1 x pęczek)
- Sól biała – 5 g (5 x szczypta)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)

1. Zalej wrzątkiem liście kapusty by nadać im elastyczności.
2. Zalej wrzątkiem kaszę wg instrukcji na opakowaniu.
3. Podsmaż na oliwie pokrojoną cebulkę i pora. Posiekaj na drobno koperek i zetrzyj marchew na drobnych oczkach.
4. Do kaszy dodaj koperek, marchew, cebulkę, pora, przyprawy (połowę soli i bazylię). Jeśli konsystencja będzie zbyt rzadka dodaj mąki.
5. Ulep dwa podłużne pulpety, a następnie owiń je liściem kapusty.
6. Naczynie żaroodporne zalej przecierem i dopraw solą oraz papryką.
7. Włóż do naczynia gołąbki i przykryj. Piecz ok. 80 min. w temp. 180°C.

### Surówka:

1. Pokrój awokado i ogórka w kostkę.
2. Pokrój chili i cebulkę w drobną kosteczkę.
3. Wrzuć wszystkie pokrojone produkty do miski i wymieszaj z łyżeczką oleju lnianego, wyciśnij cytrynę. Przypraw.

## KOLACJA 20:00

369,6 kcal | Białko: 32,5 g | Tłuszcz: 4 g | Węgle: 46,3 g | Błonnik: 9,6 g

### TWAROŻEK NA SŁONO Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy chudy – 120 g (0,6 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Rzodkiewka – 45 g (3 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 40 g (2 x łyżka)
- Kielki rzodkiewki – 24 g (3 x łyżka)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)

1. Rozgnieć ser twarogowy z jogurtem.
2. Skrój rzodkiewkę i szczypiorek.
3. Wymieszaj produkty, dodaj przypraw do smaku.
4. Posmaruj pieczywo twarożkiem, wyłóż na wierzch kielki.

## RAZEM:

1496,2 kcal | Białko: 63,3 g | Tłuszcz: 59,5 g | Węgle: 159 g | Błonnik: 38,3 g

## ŚNIADANIE 8:00

409,7 kcal | Białko: 7,1 g | Tłuszcz: 10,4 g | Węgle: 68,9 g | Błonnik: 7,2 g

### OWOCOWA RYŻANKA

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Ryż biały - 50 g (3,3 x łyżka)
- Woda kokosowa - 50 g (0,2 x szklanka)
- Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu.
2. Zmiksuj orzechy z 50 ml wody.
3. Zalej ryż zmiksowanymi orzechami z wodą.
4. Wkrój banana do potrawy i posyp cynamonem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

173 kcal | Białko: 2,5 g | Tłuszcz: 1 g | Węgle: 34,8 g | Błonnik: 6,9 g

### KOKTAJL JABŁKO-POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Imbir - 5 g (1 x plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zmiksuj pomarańcz z jabłkiem w blenderze, dodaj wody w zależności jaką chcesz gęstość.

## OBIAD 16:00

433,9 kcal | Białko: 34,1 g | Tłuszcz: 12,4 g | Węgle: 42,4 g | Błonnik: 9,5 g

### GOTOWANA PIERŚ Z INDYKA Z PUREE Z MARCHEWKI

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Marchew - 135 g (3 x sztuka)
- Ryż brązowy - 50 g (3,3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotować pierś z indyka w wodzie z marchewkami i przyprawami.
2. W oddzielnym garnku ugotować ryż wg instrukcji na opakowaniu.
3. Czosnek przecisnąć przez praskę dodać do oliwy, następnie wymieszać z ugotowanym ryżem.
4. Ugotowane mięso pokroić w plastry, a marchewkę zetrzeć na tarce.
5. Podać mięso z ryżem oraz puree z marchewki.

## KOLACJA 20:00

475,6 kcal | Białko: 13,9 g | Tłuszcz: 30 g | Węgle: 33,4 g | Błonnik: 10,1 g

### CARPACCIO Z BURAKA

- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Upiecz buraka (mały burak ok. 40 min. w T=180°C).
2. Na talerz wyłóż rukolę.
3. Upieczonego buraka pokrój w plastry. Wyłóż na rukolę.
4. Na patelni bez tłuszczu podpraż orzechy włoskie i pestki.
5. Całość posyp orzechami, pestkami oraz pestkami granata.
6. Polej łyżką oliwy z oliwek.

## RAZEM:

1492,2 kcal | Białko: 57,6 g | Tłuszcz: 53,8 g | Węgle: 179,5 g | Błonnik: 33,7 g

**ŚNIADANIE 8:00**

345,8 kcal | Białko: 7,7 g | Tłuszcz: 12 g | Węgle: 46,9 g | Błonnik: 10,7 g

**KANAPKI Z AWOKADO I GREJPFRTUT**

- Grejpfrut biały (kalifornijski) – 200 g (1 x sztuka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor – 60 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb awokado.
2. Połóż plastry pomidora.
3. Posyp posiekaną pietruszką.
4. Dodatkowo zjedz grejpfruta.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

272,7 kcal | Białko: 20,8 g | Tłuszcz: 3,7 g | Węgle: 35,2 g | Błonnik: 7 g

**SKYR Z OWOCAMI I NASIONAMI CHIA**

- Jogurt typu islandzkiego skyr – 150 g (1 x opakowanie)
- Mango – 140 g (0,5 x sztuka)
- Borówki amerykańskie – 50 g (1 x garść)
- Nasiona chia – 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chia zalej wrzątkiem i odstaw na 3 min.
2. Wymieszaj nasiona chia z jogurtem.

**OBIAD 16:00**

444,5 kcal | Białko: 16,7 g | Tłuszcz: 27 g | Węgle: 27,8 g | Błonnik: 7,4 g

**SZASZŁYKI Z SEREM HALLOUMI**

- Bataty – 100 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Papryka żółta – 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Ser halloumi – 50 g (0,5 x porcja)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek – 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ser i paprykę i bataty pokrój w grubą kostkę, a cebulę w ćwiartki.
2. Pokrojone składniki przełóż do miski i wymieszaj dokładnie z oliwą i przyprawami.
3. Wszystkie składniki nadziej naprzemiennie na patyczki do szaszłyków.
4. Wstaw szaszłyki do piekarnika na 20 minut (180°C), aż warzywa zmiękną i lekko się zarumienią.

**KOLACJA 20:00**

413,3 kcal | Białko: 11,7 g | Tłuszcz: 12,3 g | Węgle: 61,8 g | Błonnik: 7,6 g

**BUŁKA Z PASTĄ DYNIOWĄ**

- Dynia – 100 g (0,5 x kawałek)
- Bułki pszenne zwykłe – 80 g (1 x sztuka)
- Suszone pomidory – 28 g (4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Włóż dynię do piekarnika (bez skóry) na 35 minut (180°C).
2. Zmiksuj dynię z suszonymi pomidorami oraz oliwą z oliwek.
3. Posmaruj pastą pieczywo.

**RAZEM:**

1476,3 kcal | Białko: 56,9 g | Tłuszcz: 171,7 g | Węgle: 32,7 g | Błonnik: 17,5 g



## ŚNIADANIE 8:00

336,6 kcal | Białko: 9,9 g | Tłuszcz: 10 g | Węgle: 45,8 g | Błonnik: 13,6 g

### JAGLANKA Z MALINAMI

- Napój migdałowy naturalny bio - 125 g (0,5 x szklanka)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
- Kardamon - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na napoju migdałowym z dodatkiem kardamonu.
2. Jaglankę przełóż do miseczki, dodaj maliny, pokrojone w kostkę kiwi oraz posyp płatkami migdałów oraz wiórkami kokosowymi.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

257,5 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 15,7 g | Węgle: 15,3 g | Błonnik: 7,4 g

### SAŁATKA Z TOFU, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska - 105 g (3 x liść)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) - 50 g (0,3 x opakowanie)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój pomidora, tofu oraz paprykę w kostkę.
2. Dodaj kukurydzy, porwij sałatę.
3. Polej łyżką oliwy.
4. Przypraw wg uznania.

## OBIAD 16:00

560,7 kcal | Białko: 20,3 g | Tłuszcz: 22,7 g | Węgle: 66 g | Błonnik: 9,8 g

### KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM NA OSTRO

- Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x porcja)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Krewetki - 50 g (0,5 x porcja)
- Makaron spaghetti - 50 g (1 x porcja)
- 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)
- Suszone pomidory - 14 g (2 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Bazylia (świeża) - 4 g (4 x liść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj na patelnię krewetki i smaż ok 5 minut.
3. Posiekaj drobno ostrą papryczkę. Podana ilość jest tylko propozycją. Użyj wg własnych preferencji smakowych. By była ostrzejsza, spożytkuj ziarenka, by łagodniejsza - nie dodawaj ich. Podsmaż z krewetkami.
4. Dodaj pomidorowy sos, sok z cytryny, pokrojone drobno suszone pomidory i bazylię.
5. Dopraw solą.
6. Duś ok. 10 minut.
7. Ugotuj makaron al dente.
8. Podaj makaron z sosem.

## KOLACJA 20:00

336 kcal | Białko: 18,5 g | Tłuszcz: 6,8 g | Węgle: 46,6 g | Błonnik: 8,1 g

### KANAPKI Z ŁOSOSIEM I KAPARAMI

- Ananas - 160 g (2 x plaster)
- Łosoś, wędzony - 60 g (2 x kawałek)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Kapary - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Połóż na pieczywie rukolę, następnie plaster łososia i ananasa.
2. Na koniec posyp kaparami.

## RAZEM:

1490,8 kcal | Białko: 61,6 g | Tłuszcz: 55,2 g | Węgle: 173,7 g | Błonnik: 38,9 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
<b>NAPOJE</b>		
Napój migdałowy naturalny bio	125 g	0,5 x szklanka
Woda kokosowa	50 g	0,2 x szklanka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, wędzony	60 g	2 x kawałek
Krewetki	50 g	0,5 x porcja
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	170 g	17 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x łyżka
Olej z pestek winogron	10 g	1 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	300 g	10 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x sztuka
Pumpernikiel	60 g	2 x kromka
Kajzerki	50 g	1 x sztuka
Chleb żytni razowy na miodzie	30 g	1 x kromka
Chleb żytni razowy, ze śliwką	30 g	1 x kromka
<b>INNE</b>		
Passata pomidorowa (przecier)	300 g	3 x porcja
Tofu naturalne	90 g	0,5 x opakowanie
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	50 g	0,3 x opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	40 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
Proszek do pieczenia	1,5 g	0,5 x łyżeczka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Orzechy laskowe	15 g	1 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Ser twarogowy chudy	220 g	1,1 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Jogurt naturalny	80 g	4 x łyżka
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	60 g	4 x plaster
Jaja kurze całe	56 g	1 x sztuka
Ser halloumi	50 g	0,5 x porcja
Jogurt grecki	20 g	1 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron spaghetti	120 g	2,4 x porcja
Płatki gryczane (bio)	50 g	5 x łyżka
Ryż biały	50 g	3,3 x łyżka
Ryż brązowy	50 g	3,3 x łyżka
Ryż basmati	45 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Kasza jaglana	39 g	3 x łyżka
Kuskus	24 g	2 x łyżka
Bułka tarta	8 g	1 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	10 g	2 x łyżeczka
Sól biała	6 g	6 x szczypta
Kardamon	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Bazylia (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Sól morską	3 g	3 x szczypta
Curry	2 g	2 x szczypta
Kolendra (świeża)	2 g	2 x listek
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x szczypta
Czosnek granulowany	1 g	1 x szczypta
Imbir mielony	1 g	0,2 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	1 g	0,2 x łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x szczypta

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Jabłko	450 g	3 x sztuka
Banan	360 g	3 x sztuka
Pomidor	360 g	3 x sztuka
Bataty	300 g	1,5 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	280 g	14 x łyżka
Papryka czerwona	252 g	1,8 x sztuka
Cebula	220 g	2,2 x sztuka
Awokado	210 g	1,5 x sztuka
Grejfrut biały (kalifornijski)	200 g	1 x sztuka
Kalafior, gotowany w wodzie	200 g	1 x porcja
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x porcja
Ananas	160 g	2 x plaster
Rukola	160 g	8 x garść
Marchew	157,5 g	3,5 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Mango	140 g	0,5 x sztuka
Fasola czarna (konserwowa)	120 g	8 x łyżka
Maliny	120 g	2 x garść
Rzodkiewka	120 g	8 x sztuka
Kapusta włoska	110 g	2 x liść
Salata rzymska	105 g	3 x liść
Burak	100 g	1 x sztuka
Dynia	100 g	0,5 x kawałek
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	80 g	4 x łyżka
Kiwi	75 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	70 g	0,7 x sztuka
Papryka żółta	70 g	0,5 x sztuka
Mandarynki	65 g	1 x sztuka
Cytryna	64 g	0,8 x sztuka
Jarmuż	60 g	3 x garść
Ogórki, kiszzone	60 g	1 x sztuka
Salata lodowa	60 g	3 x liść
Borówki amerykańskie	50 g	1 x garść
Granat	50 g	0,5 x sztuka
Suszone pomidory	42 g	6 x sztuka
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	40 g	2 x sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x łyżeczka
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x łyżka
Czosnek	35 g	7 x ząbek
Por	35 g	0,2 x sztuka
Kiełki lucerny	32 g	4 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	30 g	1,5 x sztuka
Salata	25 g	5 x liść
Szczypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Kapary	20 g	2 x łyżka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	18 g	1 x sztuka
Daktyle, suszone	15 g	3 x sztuka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x łyżka
Bazylia (świeża)	12 g	12 x listek
Sok z limonki	6 g	1 x łyżka
Imbir	5 g	1 x plaster
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x pęczek