



## 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 2100 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 2100 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 z płatkami migdałów	Gryczane babeczki z płatkami migdałów	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>2164,2 kcal</b> Białko: 81,7 g Tłuszcz: 79,1 g Węglowodany: 261 g Błonnik: 42,3 g	<b>2105,9 kcal</b> Białko: 72,4 g Tłuszcz: 80,5 g Węglowodany: 256,1 g Błonnik: 38,5 g	<b>2089,5 kcal</b> Białko: 86,1 g Tłuszcz: 77,5 g Węglowodany: 224,5 g Błonnik: 55,7 g	<b>2073,4 kcal</b> Białko: 84,7 g Tłuszcz: 82,7 g Węglowodany: 224,6 g Błonnik: 48,6 g	<b>2117,4 kcal</b> Białko: 79,1 g Tłuszcz: 74,2 g Węglowodany: 261 g Błonnik: 47,4 g	<b>2134,6 kcal</b> Białko: 81,3 g Tłuszcz: 84 g Węglowodany: 237,8 g Błonnik: 50,2 g	<b>2078,9 kcal</b> Białko: 93 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 250,4 g Błonnik: 50,9 g

## ŚNIADANIE 8:00

500,9 kcal | Białko: 15,4 g | Tłuszcz: 18,5 g | Węgle: 59,1 g | Błonnik: 17 g

### GRZANKI Z PASTĄ Z AWOKADO I CZERWONĄ FASOLĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Awokado - 105 g (0,8 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Fasola biała (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
- Szcypiorek - 15 g (3 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

348,9 kcal | Białko: 19,4 g | Tłuszcz: 11,7 g | Węgle: 39,6 g | Błonnik: 6,2 g

### GRYCZANE BABECZKI Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Płatki gryczane (bio) - 50 g (5 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 30 g (3 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. Na koniec dodaj płatki migdałów.
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

820,8 kcal | Białko: 35,2 g | Tłuszcz: 27,2 g | Węgle: 100,6 g | Błonnik: 15,3 g

### KOTLET Z SOCZEWICY Z MIZERIĄ

- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) - 90 g (0,5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x sztuka)
- Kasza gryczana - 78 g (6 x łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 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

493,6 kcal | Białko: 11,7 g | Tłuszcz: 21,7 g | Węgle: 61,7 g | Błonnik: 3,8 g

### SPAGHETTI AGLIO OLIO

- Makaron spaghetti - 80 g (1,6 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 dodaj świeżo posiekanej pietruszki.
5. Całość wymieszaj.

## RAZEM:

216,2 kcal | Białko: 81,7 g | Tłuszcz: 79,1 g | Węgle: 261 g | Błonnik: 42,3 g

## ŚNIADANIE 8:00

469,3 kcal | Białko: 10,6 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 71,6 g | Błonnik: 8,8 g

### OWSIANKA NA WODZIE Z BAKALIAMI

- Płatki owsiane – 60 g (6 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 30 g (2 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 20 g (4 x sztuka)
- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

348,9 kcal | Białko: 19,4 g | Tłuszcz: 11,7 g | Węgle: 39,6 g | Błonnik: 6,2 g

### GRYCZANE BABECZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,  
Przepis znajdziesz powyżej.

## OBIAD 16:00

624,4 kcal | Białko: 17,1 g | Tłuszcz: 22,4 g | Węgle: 77,6 g | Błonnik: 17,8 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)
- Mleczko kokosowe (12%) – 60 g (3 x łyżka)
- Ryż basmati – 60 g (4 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona – 42 g (0,3 x sztuka)
- 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

663,3 kcal | Białko: 25,3 g | Tłuszcz: 32,8 g | Węgle: 67,3 g | Błonnik: 5,7 g

### KAJZERKA Z TOFU

- Tofu naturalne – 180 g (1 x opakowanie)
- Kajzerki – 100 g (2 x sztuka)
- Sałata lodowa – 80 g (4 x liść)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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:

2105,9 kcal | Białko: 72,4 g | Tłuszcz: 80,5 g | Węgle: 256,1 g | Błonnik: 38,5 g

## ŚNIADANIE 8:00

646,4 kcal | Białko: 48,3 g | Tłuszcz: 29,9 g | Węgle: 39,2 g | Błonnik: 11,1 g

### MOZARELLA Z POMIDORAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella (bez tłuszczu) – 120 g (8 x plaster)
- Chleb żytni razowy na miodzie – 60 g (2 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 20 g (2 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

519 kcal | Białko: 5,2 g | Tłuszcz: 21,5 g | Węgle: 70,7 g | Błonnik: 9,9 g

### KOKTAJL JARMUŻ/BANAN/JABŁKO

- Banan – 240 g (2 x sztuka)
- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Jarmuż – 60 g (3 x garść)
- Cytryna – 24 g (0,3 x sztuka)
- Olej z pestek winogron – 20 g (2 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

477,1 kcal | Białko: 13,5 g | Tłuszcz: 13,7 g | Węgle: 59,4 g | Błonnik: 17 g

### BATATY PO MEKSYKAŃSKU

- Bataty – 250 g (1,2 x sztuka)
- Fasola czarna (konserwowa) – 120 g (8 x łyżka)
- Jogurt grecki – 40 g (2 x łyżka)
- Cebula czerwona – 20 g (0,2 x sztuka)
- 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 mięsz 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 przyprawy, 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 mięsz tak, by przypominał puree.
12. Równomiernie nadziej bataty farszem z fasoli i sosem limonkowym.
13. Danie udekoruj kolendrą.

## KOLACJA 20:00

447 kcal | Białko: 19,1 g | Tłuszcz: 12,1 g | Węgle: 55,2 g | Błonnik: 17,7 g

### KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA

- Kalafior, gotowany w wodzie – 300 g (1,5 x porcja)
- Fasola biała (konserwowa) – 120 g (6 x łyżka)
- Pumpernikiel – 60 g (2 x kromka)
- Kielki 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 kielkami lucerny.

## RAZEM:

2089,5 kcal | Białko: 86,1 g | Tłuszcz: 77,5 g | Węgle: 224,5 g | Błonnik: 55,7 g

## ŚNIADANIE 8:00

597,1 kcal | Białko: 18,4 g | Tłuszcz: 30,8 g | Węgle: 53,4 g | Błonnik: 13,6 g

### SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Fasola biała (konserwowa) – 120 g (6 x łyżka)
- Rzodkiewka – 75 g (5 x Sztuka)
- Chleb żytni razowy, ze śliwką – 60 g (2 x Kromka)
- Ogórek – 40 g (1 x Sztuka)
- Sałata – 25 g (5 x Liść)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

370,1 kcal | Białko: 7,9 g | Tłuszcz: 13,9 g | Węgle: 53,2 g | Błonnik: 6,7 g

### BANAN, MANDARYNKA I GARŚĆ ORZECHÓW

- Mandarynki – 195 g (3 x Sztuka)
- Banan – 120 g (1 x Sztuka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 30 g (2 x łyżka)

## OBIAD 16:00

695,2 kcal | Białko: 19,2 g | Tłuszcz: 33,2 g | Węgle: 69,5 g | Błonnik: 18,7 g

### BEZMIĘSNE GOŁĄBKI Z SURÓWKĄ

Czas przygotowania: 120 minut

- Kapusta włoska – 110 g (2 x liść)
- Passata pomidorowa (przecier) – 100 g (1 x porcja)
- Por – 70 g (0,5 x sztuka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kuskus – 60 g (5 x łyżka)
- Ogórki, kiszane – 60 g (1 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Marchew – 45 g (1 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 chilli i cebulkę w drobną kosteczkę.
3. Wrzuć wszystkie pokrojone produkty do miski i wymieszaj z łyżeczką oleju lnianego, wyciśnij cytrynę. Przypraw.

## KOLACJA 20:00

411 kcal | Białko: 39,2 g | Tłuszcz: 4,8 g | Węgle: 48,5 g | Błonnik: 9,6 g

### TWAROŻEK NA SŁONO Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy chudy – 150 g (0,8 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Jogurt naturalny – 60 g (3 x łyżka)
- Rzodkiewka – 45 g (3 x sztuka)
- 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:

2073,4 kcal | Białko: 84,7 g | Tłuszcz: 82,7 g | Węgle: 224,6 g | Błonnik: 48,6 g

## ŚNIADANIE 8:00

645,6 kcal | Białko: 11,2 g | Tłuszcz: 20 g | Węgle: 100,2 g | Błonnik: 10,2 g

### OWOCOWA RYŻANKA

- Banan - 180 g (1,5 x sztuka)
- Woda kokosowa - 100 g (0,4 x szklanka)
- Ryż biały - 70 g (4,7 x łyżka)
- Orzechy laskowe - 30 g (2 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

271 kcal | Białko: 4,4 g | Tłuszcz: 1,5 g | Węgle: 54,4 g | Błonnik: 10,8 g

### KOKTAJL JABŁKO-POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 400 g (2 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

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

## OBIAD 16:00

557,2 kcal | Białko: 45,5 g | Tłuszcz: 13,1 g | Węgle: 58,3 g | Błonnik: 12,8 g

### GOTOWANA PIERŚ Z INDYKA Z PUREE Z MARCHEWKI

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Marchew - 180 g (4 x sztuka)
- Ryż brązowy - 70 g (4,7 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

643,6 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 39,6 g | Węgle: 48,1 g | Błonnik: 13,6 g

### CARPACCIO Z BURAKA

- Burak - 100 g (1 x sztuka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 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:

2117,4 kcal | Białko: 79,1 g | Tłuszcz: 74,2 g | Węgle: 261 g | Błonnik: 47,4 g

**ŚNIADANIE 8:00**

640,4 kcal | Białko: 15 g | Tłuszcz: 24,2 g | Węgle: 81,3 g | Błonnik: 20,8 g

**KANAPKI Z AWOKADO I GREJPFRT**

- Pomidor – 240 g (2 x sztuka)
- Grejfrut biały (kalifornijski) – 200 g (1 x sztuka)
- Awokado – 140 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Pietruszka, liście – 24 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

301,2 kcal | Białko: 21,1 g | Tłuszcz: 3,8 g | Węgle: 41,2 g | Błonnik: 8,2 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 – 100 g (2 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**

727 kcal | Białko: 30,8 g | Tłuszcz: 43 g | Węgle: 44,9 g | Błonnik: 10,4 g

**SZASZŁYKI Z SEREM HALLOUMI**

- Bataty – 200 g (1 x sztuka)
- Ser halloumi – 100 g (1 x porcja)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Papryka żółta – 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- 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**

466 kcal | Białko: 14,4 g | Tłuszcz: 13 g | Węgle: 70,4 g | Błonnik: 10,8 g

**BUŁKA Z PASTĄ DYNIOWĄ**

- Dynia – 150 g (0,8 x kawałek)
- Bułki pszenne zwykłe – 80 g (1 x sztuka)
- Suszone pomidory – 42 g (6 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:**

2134,6 kcal | Białko: 81,3 g | Tłuszcz: 84 g | Węgle: 237,8 g | Błonnik: 50,2 g



## ŚNIADANIE 8:00

508,6 kcal | Białko: 15,5 g | Tłuszcz: 65,6 g | Węgle: 55,6 g | Błonnik: 16,2 g

### JAGLANKA Z MALINAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio – 200 g (0,8 x szklanka)
- Maliny – 120 g (2 x garść)
- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)
- Kasza jaglana – 65 g (5 x łyżka)
- Migdały w płatkach – 20 g (2 x łyżka)
- Kardamon – 2,5 g (0,5 x łyżeczka)

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

400,6 kcal | Białko: 23,2 g | Tłuszcz: 20,5 g | Węgle: 30,6 g | Błonnik: 10,8 g

### SAŁATKA Z TOFU, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska – 105 g (3 x liść)
- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) – 100 g (0,6 x opakowanie)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 30 g (2 x łyżka)
- Chleb żytni razowy na miodzie – 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

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

## OBIAD 16:00

665,7 kcal | Białko: 26,3 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 84,1 g | Błonnik: 11,4 g

### KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM NA OSTRO

Czas przygotowania: 20 minut

- Passata pomidorowa (przecier) – 250 g (2,5 x porcja)
- Krewetki – 70 g (0,7 x porcja)
- Makaron spaghetti – 70 g (1,4 x porcja)
- Cebula – 50 g (0,5 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)
- Suszone pomidory – 14 g (2 x sztuka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Bazylia (świeża) – 4 g (4 x listek)

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

504 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 10,3 g | Węgle: 70,1 g | Błonnik: 12,5 g

### KANAPKI Z ŁOSOSIEM I KAPARAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Ananas – 240 g (3 x plaster)
- Łosoś, wędzony – 90 g (3 x kawałek)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Rukola – 60 g (3 x garść)
- Kapary – 30 g (3 x łyżka)

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

## RAZEM:

2078,9 kcal | Białko: 93 g | Tłuszcz: 71,8 g | Węgle: 250,4 g | Błonnik: 50,9 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
<b>NAPOJE</b>		
Napój migdałowy naturalny bio	200 g	0,8 x szklanka
Woda kokosowa	100 g	0,4 x szklanka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, wędzony	90 g	3 x kawałek
Krewetki	70 g	0,7 x porcja
<b>OLIWA I OLEJE</b>		
Oliwa z oliwek	210 g	21 x łyżka
Olej z pestek winogron	20 g	2 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	450 g	15 x kromka
Kajzerki	100 g	2 x sztuka
Chleb żytni razowy na miodzie	90 g	3 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x sztuka
Chleb żytni razowy, ze śliwką	60 g	2 x kromka
Pumpernikiel	60 g	2 x kromka
<b>INNE</b>		
Passata pomidorowa (przecier)	350 g	3,5 x porcja
Tofu naturalne	180 g	1 x opakowanie
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	100 g	0,6 x opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	60 g	3 x łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
Proszek do pieczenia	1,5 g	0,5 x łyżeczka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały w płatkach	50 g	5 x łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x łyżka
Orzechy laskowe	30 g	2 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Ser twarogowy chudy	250 g	1,2 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Jogurt naturalny	120 g	6 x łyżka
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	120 g	8 x plaster
Ser halloumi	100 g	1 x porcja
Jaja kurze całe	56 g	1 x sztuka
Jogurt grecki	40 g	2 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron spaghetti	150 g	3 x porcja
Kasza gryczana	78 g	6 x łyżka
Ryż biały	70 g	4,7 x łyżka
Ryż brązowy	70 g	4,7 x łyżka
Kasza jaglana	65 g	5 x łyżka
Kuskus	60 g	5 x łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x łyżka
Ryż basmati	60 g	4 x łyżka
Płatki gryczane (bio)	50 g	5 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>		
Pomidor	600 g	5 x sztuka
Banan	540 g	4,5 x sztuka
Bataty	450 g	2,2 x sztuka
Jabłko	450 g	3 x sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x sztuka
Awokado	315 g	2,2 x sztuka
Cebula	300 g	3 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	300 g	15 x łyżka
Kalafior, gotowany w wodzie	300 g	1,5 x porcja
Papryka czerwona	252 g	1,8 x sztuka
Ananas	240 g	3 x plaster
Marchew	225 g	5 x sztuka
Grejfrut biały (kalifornijski)	200 g	1 x sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x porcja
Rukola	200 g	10 x garść
Mandarynki	195 g	3 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Dynia	150 g	0,8 x kawałek
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
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Burak	100 g	1 x sztuka
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	80 g	4 x łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x sztuka
Salata lodowa	80 g	4 x liść
Kiwi	75 g	1 x sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	72 g	6 x łyżka
Cebula czerwona	70 g	0,7 x sztuka
Papryka żółta	70 g	0,5 x sztuka
Por	70 g	0,5 x sztuka
Cytryna	64 g	0,8 x sztuka
Jarmuż	60 g	3 x garść
Ogórki, kiszone	60 g	1 x sztuka
Suszone pomidory	56 g	8 x sztuka
Granat	50 g	0,5 x sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Czosnek	35 g	7 x ząbek
Kiełki lucerny	32 g	4 x łyżka
Kapary	30 g	3 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	30 g	1,5 x sztuka
Rodzynki, suszone	30 g	2 x łyżka
Szczypiorek	30 g	6 x łyżeczka
Salata	25 g	5 x liść
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Daktyl, suszone	20 g	4 x sztuka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	18 g	1 x sztuka
Bazyliia (świeża)	12 g	12 x listek
Imbir	10 g	2 x plaster
Sok z limonki	6 g	1 x łyżka
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x pęczek