



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 2500 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 2500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
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	Jaglanka z malinami
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00						
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
OBIAD 16:00						
Kotlet z soczewicy z mizerią	Ryż z ciecierzycą	Bataty po meksykańsku	Bezmięśne gołąbki z surówką	Gotowana pierś z indyka z puree z marchewki	Szaszłyki z serem halloumi	Krewetki w sosie pomidorowym na ostro
KOLACJA 20:00						
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
2501,2 kcal Białko: 95,5 g Tłuszcz: 86,3 g Węglowodany: 312,1 g Błonnik: 49,7 g	2457,4 kcal Białko: 85,8 g Tłuszcz: 94,4 g Węglowodany: 296,8 g Błonnik: 45,8 g	2537 kcal Białko: 85,9 g Tłuszcz: 108,8 g Węglowodany: 261,1 g Błonnik: 62,5 g	2512,7 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 100,5 g Węglowodany: 267 g Błonnik: 60,7 g	2521,8 kcal Białko: 91,9 g Tłuszcz: 90,8 g Węglowodany: 308,5 g Błonnik: 54,1 g	2502,2 kcal Białko: 91,1 g Tłuszcz: 86,1 g Węglowodany: 312,4 g Błonnik: 57,2 g	2519,6 kcal Białko: 106,5 g Tłuszcz: 91,5 g Węglowodany: 300,9 g Błonnik: 57,9 g

ŚNIADANIE 8:00

665,2 kcal | Białko: 20,3 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 78,6 g | Błonnik: 22,1 g

GRZANKI Z PASTĄ Z AWOKADO I CZERWONĄ FASOLĄ

Czas przygotowania: 15 minut

- Awokado – 140 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Rukola – 80 g (4 x garść)
- Fasola biała (konserwowa) – 80 g (4 x łyżka)
- Szcypiorek – 20 g (4 x łyżeczka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)

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

449,8 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 12,3 g | Węgle: 56,8 g | Błonnik: 7,9 g

GRYCZANE BABECZKI Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 45 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Jabłko – 225 g (1,5 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy – 150 g (0,8 x opakowanie)
- Płatki gryczane (bio) – 70 g (7 x łyżka)
- Jajka kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Miód pszczeli – 36 g (1,5 x łyżka)
- Migdały w płatkach – 30 g (3 x łyżka)
- Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)
- Kardamon – 5 g (1 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia – 3 g (1 x łyżeczka)

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

Czas przygotowania: 30 minut

- 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)

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

565,4 kcal | Białko: 14,2 g | Tłuszcz: 22,1 g | Węgle: 76,1 g | Błonnik: 4,4 g

SPAGHETTI AGLIO OLIO

Czas przygotowania: 15 minut

- Makaron spaghetti – 100 g (2 x porcja)
- Pietruszka, liście – 24 g (4 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)

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:

2501,2 kcal | Białko: 95,5 g | Tłuszcz: 86,3 g | Węgle: 312,1 g | Błonnik: 49,7 g

ŚNIADANIE 8:00

606,8 kcal | Białko: 14,2 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 79,7 g | Błonnik: 10,5 g

OWSIANKA NA WODZIE Z BAKALIAMI

- Płatki owsiane – 70 g (7 x łyżka)
- Orzechy włoskie – 30 g (2 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 30 g (2 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 20 g (4 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

449,8 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 12,3 g | Węgle: 56,8 g | Błonnik: 7,9 g

GRYCZANE BABECZKI Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 16:00

737,5 kcal | Białko: 20,5 g | Tłuszcz: 25,9 g | Węgle: 93 g | Błonnik: 21,7 g

RYŻ Z CIECIERZYCĄ

- Pomidory z puszki (krojone) – 300 g (3 x porcja)
- Cukinia – 150 g (0,5 x sztuka)
- Ciecierzycza (w zalewie) – 100 g (5 x łyżka)
- Mleczko kokosowe (12%) – 80 g (4 x łyżka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ryż basmati – 70 g (4,7 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 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:

2457,4 kcal | Białko: 85,8 g | Tłuszcz: 94,4 g | Węgle: 296,8 g | Błonnik: 45,8 g

ŚNIADANIE 8:00

782 kcal | Białko: 39,5 g | Tłuszcz: 49 g | Węgle: 41,4 g | Błonnik: 8,9 g

MOZARELLA Z POMIDORAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella – 120 g (8 x kawałek)
- 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

666,6 kcal | Białko: 17,4 g | Tłuszcz: 25,2 g | Węgle: 72,7 g | Błonnik: 21,2 g

BATATY PO MEKSYKAŃSKU

- Bataty – 300 g (1,5 x sztuka)
- Fasola czarna (konserwowa) – 160 g (10,7 x łyżka)
- Jogurt grecki – 60 g (3 x łyżka)
- Cebula czerwona – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

569,4 kcal | Białko: 23,8 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 76,3 g | Błonnik: 22,5 g

KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA

- Kalafior, gotowany w wodzie – 300 g (1,5 x porcja)
- Fasola biała (konserwowa) – 160 g (8 x łyżka)
- Pumpernikiel – 90 g (3 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:

2537 kcal | Białko: 85,9 g | Tłuszcz: 108,8 g | Węgle: 261,1 g | Błonnik: 62,5 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

997,5 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 49,5 g | Węgle: 96 g | Błonnik: 27,7 g

BEZMIĘSNE GOŁĄBKI Z SURÓWKĄ

Czas przygotowania: 120 minut

- Passata pomidorowa (przecier) – 200 g (2 x porcja)
- Kapusta włoska – 165 g (3 x liść)
- Ogórki, kiszane – 120 g (2 x sztuka)
- Awokado – 105 g (0,8 x sztuka)
- Por – 100 g (0,7 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)
- Kuskus – 72 g (6 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

548 kcal | Białko: 52,2 g | Tłuszcz: 6,3 g | Węgle: 64,4 g | Błonnik: 12,7 g

TWAROŻEK NA SŁONO Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy chudy – 200 g (1 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Jogurt naturalny – 80 g (4 x łyżka)
- Rzodkiewka – 60 g (4 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki – 32 g (4 x łyżka)
- Szcypiorek – 20 g (4 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:

2512,7 kcal | Białko: 105,3 g | Tłuszcz: 100,5 g | Węgle: 267 g | Błonnik: 60,7 g

ŚNIADANIE 8:00

743,3 kcal | Białko: 11,7 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 112,2 g | Błonnik: 11,3 g

OWOCOWA RYŻANKA

- Banan – 240 g (2 x sztuka)
- Napój kokosowy bez cukru – 125 g (0,5 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

346 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 2,1 g | Węgle: 69,5 g | Błonnik: 13,8 g

KOKTAJL JABŁKO-POMARAŃCZA

- Pomarańcza – 400 g (2 x sztuka)
- Jabłko – 300 g (2 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

699,2 kcal | Białko: 57,2 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle: 78,7 g | Błonnik: 15,4 g

GOTOWANA PIERŚ Z INDYKA Z PUREE Z MARCHEWKI

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 250 g (2,5 x kawałek)
- Marchew – 180 g (4 x sztuka)
- Ryż brązowy – 100 g (6,7 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

733,3 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 49,5 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 – 20 g (2 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:

2521,8 kcal | Białko: 91,9 g | Tłuszcz: 90,8 g | Węgle: 308,5 g | Błonnik: 54,1 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

397,8 kcal | Białko: 21,8 g | Tłuszcz: 4,2 g | Węgle: 62,6 g | Błonnik: 10,6 g

SKYR Z OWOCAMI I NASIONAMI CHIA

- Mango – 280 g (1 x sztuka)
- Jogurt typu islandzkiego skyr – 150 g (1 x opakowanie)
- 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

737 kcal | Białko: 23,5 g | Tłuszcz: 14,7 g | Węgle: 123,6 g | Błonnik: 15,4 g

BUŁKA Z PASTĄ DYNIOWĄ

- Dynia – 200 g (1 x kawałek)
- Bułki pszenne zwykłe – 160 g (2 x sztuka)
- Suszone pomidory – 56 g (8 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:

2502,2 kcal | Białko: 91,1 g | Tłuszcz: 86,1 g | Węgle: 312,4 g | Błonnik: 57,2 g

ŚNIADANIE 8:00

635,6 kcal | Białko: 19,7 g | Tłuszcz: 24,5 g | Węgle: 77,1 g | Błonnik: 18,8 g

JAGLANKA Z MALINAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x szklanka)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Kasza jaglana - 78 g (6 x łyżka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Migdały w płatkach - 30 g (3 x łyżka)
- Kardamon - 5 g (1 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

606,6 kcal | Białko: 28,8 g | Tłuszcz: 32,7 g | Węgle: 48 g | Błonnik: 14,3 g

SAŁATKA Z TOFU, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) - 120 g (0,7 x opakowanie)
- Sałata rzymska - 105 g (3 x liść)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy na miodzie - 60 g (2 x kromka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 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

773,4 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 24 g | Węgle: 105,7 g | Błonnik: 12,3 g

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM NA OSTRO

Czas przygotowania: 20 minut

- Passata pomidorowa (przecier) - 250 g (2,5 x porcja)
- Makaron spaghetti - 100 g (2 x porcja)
- Krewetki - 70 g (0,7 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:

2519,6 kcal | Białko: 106,5 g | Tłuszcz: 91,5 g | Węgle: 300,9 g | Błonnik: 57,9 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	250 g	2,5 x kawałek
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	250 g	1 x szklanka
Napój kokosowy bez cukru	125 g	0,5 x szklanka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	90 g	3 x kawałek
Krewetki	70 g	0,7 x porcja
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	250 g	25 x łyżka
Olej z pestek winogron	20 g	2 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	510 g	17 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	160 g	2 x sztuka
Chleb żytni razowy na miodzie	120 g	4 x kromka
Kajzerki	100 g	2 x sztuka
Pumpernikiel	90 g	3 x kromka
Chleb żytni razowy, ze śliwką	60 g	2 x kromka
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	450 g	4,5 x porcja
Tofu naturalne	180 g	1 x opakowanie
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	120 g	0,7 x opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x łyżka
Miód pszczeli	36 g	1,5 x łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały w płatkach	60 g	6 x łyżka
Orzechy włoskie	60 g	4 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
NABIAŁ		
Ser twarogowy chudy	350 g	1,8 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Jogurt naturalny	140 g	7 x łyżka
Ser, mozzarella	120 g	8 x kawałek
Ser halloumi	100 g	1 x porcja
Jogurt grecki	60 g	3 x łyżka
Jaja kurze całe	56 g	1 x sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Makaron spaghetti	200 g	4 x porcja
Ryż brązowy	100 g	6,7 x łyżka
Kasza gryczana	78 g	6 x łyżka
Kasza jaglana	78 g	6 x łyżka
Kuskus	72 g	6 x łyżka
Płatki gryczane (bio)	70 g	7 x łyżka
Płatki owsiane	70 g	7 x łyżka
Ryż basmati	70 g	4,7 x łyżka
Ryż biały	70 g	4,7 x łyżka
Bułka tarta	8 g	1 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Kardamon	10 g	2 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	10 g	2 x łyżeczka
Sól biała	6 g	6 x szczypta
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
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	675 g	4,5 x sztuka
Banan	600 g	5 x sztuka
Pomidor	600 g	5 x sztuka
Bataty	500 g	2,5 x sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x sztuka
Awokado	385 g	2,8 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	360 g	18 x łyżka
Cebula	350 g	3,5 x sztuka
Kalafior, gotowany w wodzie	300 g	1,5 x porcja
Pomidory z puszki (krojone)	300 g	3 x porcja
Mango	280 g	1 x sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x sztuka
Marchew	270 g	6 x sztuka
Ananas	240 g	3 x plaster
Rukola	220 g	11 x garść
Dynia	200 g	1 x kawałek
Grejfrut biały (kalifornijski)	200 g	1 x sztuka
Mandarynki	195 g	3 x sztuka
Kapusta włoska	165 g	3 x liść
Fasola czarna (konserwowa)	160 g	10,7 x łyżka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Rzodkiewka	135 g	9 x sztuka
Maliny	120 g	2 x garść
Ogórki, kiszzone	120 g	2 x sztuka
Salata rzymska	105 g	3 x liść
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Burak	100 g	1 x sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	100 g	5 x łyżka
Por	100 g	0,7 x sztuka
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
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
Suszone pomidory	70 g	10 x sztuka
Cytryna	64 g	0,8 x sztuka
Jarmuż	60 g	3 x garść
Granat	50 g	0,5 x sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Czosnek	40 g	8 x ząbek
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Szczypiorek	40 g	8 x łyżeczka
Kiełki lucerny	32 g	4 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	32 g	4 x łyżka
Kapary	30 g	3 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	30 g	1,5 x sztuka
Rodzynki, suszone	30 g	2 x łyżka
Salata	25 g	5 x liść
Daktyle, suszone	20 g	4 x sztuka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	18 g	1 x sztuka
Bazylija (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