



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 fleksytariańska 1500 kcal

Fleksytarianizm to połączenie wysokiej podaży produktów roślinnych i niewielkiej ilości mięsa oraz produktów odzwierzęcych. Jest to jeden z lepiej zbilansowanych sposobów żywienia, z którego może skorzystać każdy.

Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta fleksytariańska 1500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Jaglanka na słodko	Kanapki z jajkiem	Bagietka z pastą z oliwek	Jaglanka na słono	Owsianka na wodzie z suszonymi owocami	Omlet francuski	Bananowe placki owsiane
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00						
Serek wiejski z malinami	Mandarynki	Galaretka z biszkoptami o owocami	Baton owsiany	Baton owsiany	Deser z kiwi	Przekąska owocowa
OBIAD 16:00						
Kotlety jajeczne	Fasola w sosie curry	Zapiekanka makaronowa z serem	Pikantny makaron z tuńczykiem, pomidorami i oliwkami	Kotlet z soczewicy z mizerią	Stek z patelni z surówką z młodej kapusty	Dorsz w panierce z surówką z białej rzodkwi
KOLACJA 20:00						
Kasza manna na mleku z muszem z jagód	Placuszki twarogowe	Placuszki twarogowe	Kanapki z serem żółtym i warzywami	Śledzik z pieczywem	Krem z buraka	Krem z buraka
PRZEKĄSKA						
Kanapka z miodem i twarogiem	Koktajl mango	Orzechy pekan	Skyr waniliowy	Serek wiejski z borówkami	Świeżo wyciskany sok z pomarańczy	Zielone smoothie
1486,5 kcal Białko: 74,4 g Tłuszcz: 54,2 g Węglowodany: 159,5 g Błonnik: 32,3 g	1521,6 kcal Białko: 72,9 g Tłuszcz: 61,3 g Węglowodany: 160,2 g Błonnik: 20,6 g	1523,1 kcal Białko: 73,9 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 148,3 g Błonnik: 31,8 g	1500 kcal Białko: 81,3 g Tłuszcz: 61,4 g Węglowodany: 140,2 g Błonnik: 23,6 g	1540 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 58,3 g Węglowodany: 155,2 g Błonnik: 29 g	1533,7 kcal Białko: 71,4 g Tłuszcz: 55,7 g Węglowodany: 173,7 g Błonnik: 26,2 g	1525,8 kcal Białko: 70,9 g Tłuszcz: 60,3 g Węglowodany: 159,2 g Błonnik: 30,2 g

ŚNIADANIE 8:00

485,3 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcz: 20,3 g | Węgle: 69,1 g | Błonnik: 5,8 g

JAGLANKA NA SŁODKO

- Napój migdałowy - 250 g (1 x szklanka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy pinii - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj kaszę jaglaną na napoju migdałowym.
2. Po 8 minutach dodaj pokrojonego banana i całość wymieszaj.
3. Orzechy pokrusz i podpraż na patelni.
4. Dodaj je do owsianki wraz z borówkami. Wymieszaj.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

159,6 kcal | Białko: 20,2 g | Tłuszcz: 1,9 g | Węgle: 9,4 g | Błonnik: 8 g

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 120 g (2 x garść)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz serek z malinami.

OBIAD 16:00

329 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 20,8 g | Węgle: 9,5 g | Błonnik: 2,8 g

KOTLETY JAJECZNE

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Bułka tarta - 4 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj 2 jajka na twardo.
2. Ugotowane jajka wystudź i rozgnieć widelcem w misce.
3. Dodaj jedno surowe jajko, sól, pieprz, posiekaną pietruszkę, szczypiorek oraz pół łyżki bułki tartej. Wymieszaj.
4. Uformuj dwa lub 3 kotlety i podsmaż na maśle.
5. Gotowe kotlety zjedz z pomidorem i cebulką (pokrój pomidora w plastry oraz cebulkę w kostkę).

KOLACJA 20:00

301,3 kcal | Białko: 10,5 g | Tłuszcz: 4,9 g | Węgle: 52,3 g | Błonnik: 3,1 g

KASZA MANNA NA MLEKU Z MUSEM Z JAGÓD

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0,8 x szklanka)
- Czarne jagody - 70 g (0,5 x szklanka)
- Kasza manna - 36 g (3 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na mleku
2. Zmiksuj jagody z łyżeczką miodu.
3. Wymieszaj kaszkę z musem.

PRZEKĄSKA

224,1 kcal | Białko: 11,1 g | Tłuszcz: 4,9 g | Węgle: 33,3 g | Błonnik: 0,7 g

KANAPKA Z MIODEM I TWAROGIEM

- Bułki pszenne zwykłe - 40 g (0,5 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 40 g (0,2 x opakowanie)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Bułkę przekrój, posmaruj masłem połówką.
2. Polej łyżeczką miodu, połóż plastry sera twarogowego.

RAZEM:

1499,3 kcal | Białko: 76,5 g | Tłuszcz: 52,8 g | Węgle: 173,6 g | Błonnik: 20,4 g

ŚNIADANIE 8:00

398,9 kcal | Białko: 13,6 g | Tłuszcz: 23,1 g | Węgle: 31 g | Błonnik: 7,5 g

KANAPKI Z JAJKIEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 15 g (0,5 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Posmaruj chleb masłem. Ułóż na chleb rukolę, jajko, daj odrobinę majonezu, połóż pomidora i posyp szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

87,8 kcal | Białko: 1,2 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 18,1 g | Błonnik: 3,7 g

MANDARYNKI

- Mandarynki - 195 g (3 x sztuka)

OBIAD 16:00

457,6 kcal | Białko: 16,7 g | Tłuszcz: 18,1 g | Węgle: 44,8 g | Błonnik: 18,5 g

FASOLA W SOSIE CURRY

- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 200 g (10 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x porcja)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 50 g (2,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x liść)
- Curry - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój cebulę w piórka, posól, zeszklij na oliwie.
2. Zetrzyj marchewkę. Dorzuć do cebuli na patelnię. Dodaj curry.
3. Następnie dodaj passatę i duś pod przykryciem ok. 10 min.
4. Dolej mleko kokosowe i fasolę. Podduś jeszcze z 5 minut.
5. Podawaj w miseczkach z kolendrą.

KOLACJA 20:00

322,3 kcal | Białko: 30,9 g | Tłuszcz: 9,3 g | Węgle: 26,4 g | Błonnik: 4,4 g

PLACUSZKI TWAROGOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Jogurt grecki - 80 g (4 x łyżka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x łyżka)
- Cukier puder - 5 g (0,5 x łyżka)
- Cukier wanilinowy - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj twaróg z żółtkami, mąką i cukrem.
2. Białka ubij na sztywno, następnie dodaj do pozostałej masy, lekko wymieszaj.
3. Nieduże placki smaż na dobrze rozgrzanej, suchej patelni do zrumienienia z obu stron.
4. Podaj z owocami i jogurtem greckim.

PRZEKĄSKA

260,2 kcal | Białko: 11,5 g | Tłuszcz: 1,1 g | Węgle: 48,8 g | Błonnik: 4,8 g

KOKTAJL MANGO

- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Woda kokosowa - 100 g (0,4 x szklanka)
- Ser twarogowy chudy - 50 g (0,2 x opakowanie)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zmiksuj mango z twarogiem i wodą kokosową.

RAZEM:

1526,8 kcal | Białko: 73,9 g | Tłuszcz: 52 g | Węgle: 169,1 g | Błonnik: 38,9 g

ŚNIADANIE 8:00

394,1 kcal | Białko: 8,1 g | Tłuszcz: 19 g | Węgle: 45,3 g | Błonnik: 4,5 g

BAGIETKA Z PASTĄ Z OLIWEK

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Bagietki francuskie - 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 60 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Przygotuj pastę: zmiksuj oliwki z sokiem cytrynowym oraz oliwą z oliwek.
2. Posmaruj bagietkę pastą.
3. Połóż plastry pomidora.
4. Kanapki posól i popieprz.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

262,8 kcal | Białko: 4,9 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 58,9 g | Błonnik: 1,9 g

GALARETKA Z BISZKOPTAMI O OWOCAMI

- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Galaretka owocowa (w proszku) - 37,5 g (0,5 x opakowanie)
- Kiwi - 37,5 g (0,5 x sztuka)
- Biszkopty - 10 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Wyłożyć na dnie pucharu biszkopty oraz kiwi i banana w plastrach.
2. Zalać galaretką przygotowaną wg instrukcji na opakowaniu.

OBIAD 16:00

383,9 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcz: 8,1 g | Węgle: 42,4 g | Błonnik: 10,2 g

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SEREM

- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x plaster)
- Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0,7 x szklanka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x sztuka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj w rondelku.
2. Paprykę i ser pokrój w kostkę.
3. Suszone pomidory odsącz z oleju i drobno posiekaj.
4. Na dno naczynia żaroodpornego/blaszki wyłóż ugotowany makaron.
5. Na makaron wyłóż ser, paprykę i suszone pomidory. Całość zasyp startą mozzarellą.
6. Posyp ziołami prowansalskimi i zapiekaj przez 10-15 minut w 180 stopniach.

KOLACJA 20:00

322,3 kcal | Białko: 30,9 g | Tłuszcz: 9,3 g | Węgle: 26,4 g | Błonnik: 4,4 g

PLACUSZKI TWAROGOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

- Zjedz 1 z 2 porcji
- Potrawa powinna być już gotowa,
- Przepis znajdziesz powyżej,

PRZEKĄSKA

145,1 kcal | Białko: 1,9 g | Tłuszcz: 15,1 g | Węgle: 2,9 g | Błonnik: 2 g

ORZECHY PEKAN

- Orzechy pekan - 21 g (7 x sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz orzechy pekan jako przekąskę.

RAZEM:

1508,2 kcal | Białko: 74,8 g | Tłuszcz: 52,3 g | Węgle: 175,9 g | Błonnik: 23 g

ŚNIADANIE 8:00

374,9 kcal | Białko: 10,9 g | Tłuszcz: 16,4 g | Węgle: 43,1 g | Błonnik: 6,4 g

JAGLANKA NA SŁONO

- Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 225 g (0,5 x opakowanie)
- Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Podsmaż na oliwie mrożoną mieszankę, użyj dowolnych przypraw.
3. Wymieszaj ugotowaną kaszę z warzywami z patelni.
4. Posyp danie pestkami dyni.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

315,2 kcal | Białko: 8 g | Tłuszcz: 7,4 g | Węgle: 51,7 g | Błonnik: 5,5 g

BATON OWSIANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane - 90 g (9 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 30 g (2 x łyżka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Banany zblenduj lub rozgnieć widelcem na gładką masę.
2. Dodaj do nich masło orzechowe, namoczone płatki owsiane.
3. Powstałą masę przełóż do naczynia o szerokości do 10 cm.
4. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 20 minut w 180 stopniach.
5. Powstałe „ciasto” pokrój na batony.

OBIAD 16:00

414,9 kcal | Białko: 22 g | Tłuszcz: 16,4 g | Węgle: 40,2 g | Błonnik: 8,4 g

PIKANTNY MAKARON Z TUŃCZYKIEM, POMIDORAMI I OLIWKAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0,7 x szklanka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Zesklij cebulkę na tłuszczu, dodaj posiekaną papryczkę chili i pomidora, na koniec tuńczyka.
3. Dopraw do smaku. (np. bazylią, oregano, chilli)
4. Podaj makaron z sosem.

KOLACJA 20:00

306,3 kcal | Białko: 14,7 g | Tłuszcz: 12,5 g | Węgle: 29,9 g | Błonnik: 7,8 g

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x plasterek)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Ułóż szpinak, pokrojonego w plastry pomidora oraz ser.

PRZEKĄSKA

123 kcal | Białko: 14,4 g | Tłuszcz: 0 g | Węgle: 16,5 g | Błonnik: 0 g

SKYR WANILIOWY

- Skyr waniliowy - 150 g (1 x opakowanie)

RAZEM:

1534,3 kcal | Białko: 70 g | Tłuszcz: 52,7 g | Węgle: 181,4 g | Błonnik: 28,1 g

ŚNIADANIE 8:00

221,7 kcal | Białko: 4,1 g | Tłuszcz: 2,4 g | Węgle: 44,1 g | Błonnik: 4,6 g

OWSIANKA NA WODZIE Z SUSZONYMI OWOCAMI

- Płatki owsiane – 30 g (3 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 15 g (1 x łyżka)
- Żurawina suszona – 12 g (1 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 10 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj daktyle. Przygotuj żurawinę i rodzyнки.
2. Ugotuj płatki owsiane na wodzie, pod koniec gotowania dodaj suszone owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

315,2 kcal | Białko: 8 g | Tłuszcz: 7,4 g | Węgle: 51,7 g | Błonnik: 5,5 g

BATON OWSIANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 16:00

437,3 kcal | Białko: 20,6 g | Tłuszcz: 17,9 g | Węgle: 45,2 g | Błonnik: 6,6 g

KOTLET Z SOCZEWICY Z MIZERIĄ

- Jajka kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 40 g (2 x sztuka)
- Kasza gryczana – 39 g (3 x łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 24 g (2 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. Kaszę i soczewicę przepuść przez maszynkę do mielenia.
5. Dodaj do masy zawartość patelni, jajko, przyprawy i wymieszaj razem.
6. Formuj kotlety i obtocz je w bułce tartej.
7. Wstaw do piekarnika na 20 minut (180°C).

KOLACJA 20:00

404,9 kcal | Białko: 19,6 g | Tłuszcz: 27,2 g | Węgle: 17,6 g | Błonnik: 4,3 g

ŚLEDZIK Z PIECZYWEM

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Śledź w oleju – 100 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój pomidora i posiekaj drobno cebulkę.
2. Wyłóż na talerzyk śledzia i pomidorka z cebulką.
3. Zjedz z pieczywem.

PRZEKĄSKA

136,5 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 1,7 g | Węgle: 9,1 g | Błonnik: 1,2 g

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI

- Serek wiejski (light) – 150 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 50 g (1 x garść)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz serek z borówkami.

RAZEM:

1515,6 kcal | Białko: 71,3 g | Tłuszcz: 56,6 g | Węgle: 167,7 g | Błonnik: 22,2 g

ŚNIADANIE 8:00

403,2 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 31,1 g | Błonnik: 6,7 g

OMLET FRANCUSKI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 20 g (0,1 x szklanka)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Ser, parmezan – 8 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój drobno szczypiorek.
2. Rozpuść masło na patelni.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami mleka w misce i dopraw sola i pieprzem.
4. Gdy wylane jajka na patelni zaczną się ścinać, posyp tartym parmezanem.
5. Złóż omleta na pół.
6. Podaj z pieczywem i pomidorem. Posyp szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

181,5 kcal | Białko: 12,4 g | Tłuszcz: 3,6 g | Węgle: 22,8 g | Błonnik: 2,7 g

DESER Z KIWI

- Serek wiejski (light) – 75 g (0,5 x opakowanie)
- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)
- Kakao 16%, proszek – 10 g (1 x łyżka)
- Ryż preparowany – 10 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wiejski zmiksuj z kakao
2. Pokrój kiwi w drobną kostkę
3. Ułóż warstwowo: zmiksowany serek, ryż preparowany, pokrojone kiwi, zmiksowany serek, ryż preparowany, pokrojone kiwi.

OBIAD 16:00

341,4 kcal | Białko: 33,5 g | Tłuszcz: 14,8 g | Węgle: 15,8 g | Błonnik: 5,4 g

STEK Z PATELNI Z SURÓWKĄ Z MŁODEJ KAPUSTY

- Kapusta biała – 165 g (3 x liść)
- Wołowina, polędwica – 150 g (1,5 x kawałek)
- Marchew – 22,5 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- Cukier – 5 g (0,5 x łyżka)
- Koper (w pęczkach) – 2,5 g (0,5 x pęczek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ukrój kawałek polędwicy na 2,5 cm grubości
2. Wrzuć mięso na rozgrzane na patelni masło.
3. Przysmaż po minucie każdą ze stron, następnie wg Twoich preferencji smakowych:
 - 3-4 minut na stek mocno krwisty,
 - 4-5 minut na stek krwisty,
 - 5-6 minut na stek średnio wysmażony,
 - 6-7 minut na stek mocno wysmażony.
4. Po zdjęciu steka z patelni posól go używając soli gruboziarnistej i dodaj pieprzu.

Surówka:

1. Posiekaj drobno kapustę. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce.
2. Koperek posiekaj.
3. W miseczce wymieszaj olej, sok z cytryny, cukier, łyżeczkę soli i szczyptę pieprzu.
4. Dodaj do kapusty marchewkę, koperek i sos.
5. Całość wymieszaj.

KOLACJA 20:00

284,5 kcal | Białko: 5,3 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 16,2 g | Błonnik: 4,1 g

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Burak – 300 g (3 x sztuka)
- Woda – 250 g (1 x szklanka)
- Mleczko kokosowe (21%) – 160 g (8 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) – 20 g (1 x sztuka)
- Kiełki brokuła – 16 g (2 x łyżka)
- Sok z limonki – 12 g (2 x łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól morską – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Buraki oczyść, owiń folią i piecz przez 60 minut w 200 stopniach. Ostudzone pokrój na mniejsze kawałki.
2. Przecięnięty przez praskę czosnek i posiekane chili zeszklij na oliwie w garnku z grubym dnem. Dodaj buraki, smaż chwilę razem, zalej wodą i mleczkiem kokosowym.
3. Gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu, zmiksuj blenderem, dopraw solą i pieprzem do smaku i gotuj jeszcze całość przez 5 minut.
4. Podawaj z kiełkami i skropione limonką.

PRZEKAŚKA

290 kcal | Białko: 5,6 g | Tłuszcz: 1,3 g | Węgle: 58 g | Błonnik: 11,6 g

ŚWIEŻO WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY

- Pomarańcza – 600 g (3 x sztuka)
- Imbir – 10 g (2 x plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wyciśnij sok z pomarańczy wraz z imbirem.

RAZEM:

1500,6 kcal | Białko: 79,8 g | Tłuszcz: 61,2 g | Węgle: 143,9 g | Błonnik: 30,5 g

ŚNIADANIE 8:00

478,8 kcal | Białko: 18,9 g | Tłuszcz: 10,6 g | Węgle: 71,7 g | Błonnik: 8 g

BANANOWE PLACKI OWSIANE

- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 60 g (3 x łyżka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane – 40 g (4 x łyżka)
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) – 30 g (2 x łyżka)
- Cynamon – 1 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zblenduj ze sobą.
2. Smaż na rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu (1 placek to 2 łyżki ciasta) po 3-4 minuty z obu stron.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

164 kcal | Białko: 2,4 g | Tłuszcz: 0,9 g | Węgle: 34,6 g | Błonnik: 3,9 g

PRZEKĄSKA OWOCOWA

- Melon – 200 g (1 x kawałek)
- Ananas – 160 g (2 x plaster)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce w kostkę.

OBIAD 16:00

352,4 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 18,3 g | Węgle: 16,2 g | Błonnik: 2,7 g

DORSZ W PANIERCE Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ RZODKWI

- Dorsz, świeży – 100 g (1 x kawałek)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 50 g (0,2 x szklanka)
- Rzodkiew biała – 50 g (0,4 x sztuka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- Bułka tarta – 8 g (1 x łyżka)
- Szcypiorek – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Ryba:

1. Namocz dorsza w mleku.
2. Rozbij jajko i rozbełtaj na talerzyku.
3. Dorsza obtocz w jajku i bułce tartej.
4. Usmaż na patelni.

Surówka:

1. Zetrzyj białą rzodkiew na tarce.
2. Posiekaj szczypiorek.
3. Wymieszaj z jogurtem szczypiorek, rzodkiew oraz kukurydzę. Dodaj sól i pieprz.

KOLACJA 20:00

284,5 kcal | Białko: 5,3 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 16,2 g | Błonnik: 4,1 g

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Potrawa powinna być już gotowa,
- Przepis znajdziesz powyżej,

PRZEKĄSKA

194 kcal | Białko: 11,8 g | Tłuszcz: 0,7 g | Węgle: 33,7 g | Błonnik: 2,7 g

ZIEŁONE SMOOTHIE

- Woda kokosowa – 250 g (1 x szklanka)
- Ananas – 160 g (2 x plaster)
- Sałata – 50 g (10 x liść)
- Ser twarogowy chudy – 50 g (0,2 x opakowanie)
- Imbir – 5 g (1 x plaster)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Obierz i pokrój składniki.
2. Zmiksuj wszystko na smoothie.

RAZEM:

1473,7 kcal | Białko: 67,8 g | Tłuszcz: 52,7 g | Węgle: 172,4 g | Błonnik: 21,4 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, polędwica	150 g	1,5 x kawałek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	210 g	7 x kromka
Bagietki francuskie	70 g	0,5 x sztuka
Bułki pszenne zwykłe	40 g	0,5 x sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	100 g	1 x kawałek
Śledź w oleju	100 g	1 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
NAPOJE		
Woda kokosowa	350 g	1,4 x szklanka
Napój migdałowy	250 g	1 x szklanka
Woda	250 g	1 x szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	50 g	5 x łyżka
Masło ekstra	30 g	6 x łyżeczka
Olej rzepakowy	25 g	2,5 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	15 g	0,5 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy pekan	21 g	7 x sztuka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Orzechy pinii	10 g	1 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	5 g	5 x listek
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Curry	2 g	2 x szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x szczypta
Cynamon	1 g	0,2 x łyżeczka
Sól himalajska	1 g	1 x szczypta
Sól morską	1 g	1 x szczypta
INNE		
Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona	225 g	0,5 x opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x porcja
Mleczko kokosowe (21%)	160 g	8 x łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	50 g	2,5 x łyżka
Galaretka owocowa (w proszku)	37,5 g	0,5 x opakowanie
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
Cukier	5 g	0,5 x łyżka
Cukier puder	5 g	0,5 x łyżka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	160 g	16 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	100 g	1,4 x szklanka
Kasza jaglana	78 g	6 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Kasza manna	36 g	3 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	36 g	3 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	30 g	2 x łyżka
Bułka tarta	20 g	2,5 x łyżka
Biszkopty	10 g	2 x sztuka
Ryż preparowany	10 g	2 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	616 g	11 x sztuka
Serek wiejski (light)	375 g	2,5 x opakowanie
Ser twarogowy chudy	340 g	1,7 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	270 g	1,1 x szklanka
Skyr waniliowy	150 g	1 x opakowanie
Jogurt grecki	80 g	4 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 g	3 x łyżka
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	60 g	4 x plaster
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x plasterki
Jogurt naturalny	20 g	1 x łyżka
Ser, parmezan	8 g	1 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	840 g	7 x sztuka
Pomarańcza	600 g	3 x sztuka
Banan	420 g	3,5 x sztuka
Ananas	320 g	4 x plaster
Burak	300 g	3 x sztuka
Mango	280 g	1 x sztuka
Maliny	240 g	4 x garść
Cebula	200 g	2 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	200 g	10 x łyżka
Melon	200 g	1 x kawałek
Mandarynki	195 g	3 x sztuka
Kapusta biała	165 g	3 x liść
Kiwi	112,5 g	1,5 x sztuka
Marchew	112,5 g	2,5 x sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	90 g	6 x łyżka
Czarne jagody	70 g	0,5 x szklanka
Papryka czerwona	70 g	0,5 x sztuka
Cytryna	60 g	0,8 x sztuka
Szcypiorek	55 g	11 x łyżeczka
Cebula czerwona	50 g	0,5 x sztuka
Rzodkiew biała	50 g	0,4 x sztuka
Salata	50 g	10 x liść
Szpinak	50 g	2 x garść
Rodzynki, suszone	45 g	3 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x sztuka
Papryczka ostra (chili)	40 g	2 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	40 g	2 x sztuka
Rukola	40 g	2 x garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	24 g	2 x łyżka
Kielki brokuła	16 g	2 x łyżka
Imbir	15 g	3 x plaster
Kukurydza, konserwowa	15 g	1 x łyżka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Sok z limonki	12 g	2 x łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x sztuka
Koper (w pęczkach)	2,5 g	0,5 x pęczek