



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 2000 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 2000 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 musem 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 z migdałami	Serek wiejski z borówkami	Świeżo wyciskany sok z pomarańczy	Zielone smoothie
1930,6 kcal Białko: 87,6 g Tłuszcz: 79,2 g Węglowodany: 210,7 g Błonnik: 23,5 g	1990,9 kcal Białko: 91,9 g Tłuszcz: 83,7 g Węglowodany: 194,5 g Błonnik: 43,8 g	1983,5 kcal Białko: 85,3 g Tłuszcz: 81,4 g Węglowodany: 216,8 g Błonnik: 30 g	1960,3 kcal Białko: 86,5 g Tłuszcz: 74,2 g Węglowodany: 218,6 g Błonnik: 36,3 g	1979,4 kcal Białko: 85,9 g Tłuszcz: 75,6 g Węglowodany: 221,1 g Błonnik: 29,9 g	2006,7 kcal Białko: 115,6 g Tłuszcz: 83,3 g Węglowodany: 184,2 g Błonnik: 36,4 g	1971,9 kcal Białko: 94,5 g Tłuszcz: 68,9 g Węglowodany: 233,1 g Błonnik: 29,9 g

ŚNIADANIE 8:00

650,6 kcal | Białko: 15,3 g | Tłuszcz: 28,5 g | Węgle: 89,4 g | Błonnik: 7 g

JAGLANKA NA SŁODKO

- Napój migdałowy - 300 g (1,2 x szklanka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Orzechy pinii - 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 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

305,3 kcal | Białko: 26,2 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 12,3 g | Błonnik: 8,6 g

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz serek z malinami.

OBIAD 16:00

366,4 kcal | Białko: 23,8 g | Tłuszcz: 25 g | Węgle: 9,6 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 - 10 g (2 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

383,8 kcal | Białko: 13,5 g | Tłuszcz: 6,2 g | Węgle: 66,4 g | Błonnik: 4,4 g

KASZA MANNA NA MLEKU Z MUSEM Z JAGÓD

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Czarne jagody - 100 g (0,8 x szklanka)
- Kasza manna - 48 g (4 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:

1930,6 kcal | Białko: 87,6 g | Tłuszcz: 79,2 g | Węgle: 210,7 g | Błonnik: 23,5 g

ŚNIADANIE 8:00

579,1 kcal | Białko: 16,2 g | Tłuszcz: 35,5 g | Węgle: 44,7 g | Błonnik: 10,5 g

KANAPKI Z JAJKIEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
- Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- 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

621 kcal | Białko: 21,5 g | Tłuszcz: 1,3 g | Węgle: 51,6 g | Błonnik: 4,8 g

FASOLA W SOSIE CURRY

- Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x porcja)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 200 g (10 x łyżka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 80 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x listek)
- 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

389,3 kcal | Białko: 34,5 g | Tłuszcz: 14,7 g | Węgle: 27,5 g | Błonnik: 4,4 g

PLACUSZKI TWAROGOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

- Zjedz 1 z 2 porcji
- Ser twarogowy półtłusty - 250 g (1,2 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.

PRZEKAŚKA

313,7 kcal | Białko: 21,5 g | Tłuszcz: 1,3 g | Węgle: 51,6 g | Błonnik: 4,8 g

KOKTAJL MANGO

- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Woda kokosowa - 125 g (0,5 x szklanka)
- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zmiksuj mango z twarogiem i wodą kokosową.

RAZEM:

1990,9 kcal | Białko: 91,9 g | Tłuszcz: 83,7 g | Węgle: 194,5 g | Błonnik: 43,8 g

ŚNIADANIE 8:00

503,6 kcal | Białko: 8,4 g | Tłuszcz: 30,8 g | Węgle: 45,6 g | Błonnik: 4,9 g

BAGIETKA Z PASTĄ Z OLIVEK

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 75 g (5 x łyżka)
- Bagietki francuskie – 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

363,1 kcal | Białko: 6,4 g | Tłuszcz: 1,4 g | Węgle: 80,3 g | Błonnik: 3,8 g

GALARETKA Z BISZKOPTAMI O OWOCAMI

- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)
- Galaretka owocowa (w proszku) – 37,5 g (0,5 x opakowanie)
- Biszkopty – 15 g (3 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

520,2 kcal | Białko: 33,2 g | Tłuszcz: 12,9 g | Węgle: 59,2 g | Błonnik: 14 g

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SEREM

- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 75 g (5 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty – 70 g (1 x szklanka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ser, mozzarella (bez tłuszczu) – 60 g (4 x plaster)
- 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

389,3 kcal | Białko: 34,5 g | Tłuszcz: 14,7 g | Węgle: 27,5 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

207,3 kcal | Białko: 2,8 g | Tłuszcz: 21,6 g | Węgle: 4,2 g | Błonnik: 2,9 g

ORZECHY PEKAN

- Orzechy pekan – 30 g (10 x sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz orzechy pekan jako przekąskę.

RAZEM:

1983,5 kcal | Białko: 85,3 g | Tłuszcz: 81,4 g | Węgle: 216,8 g | Błonnik: 30 g

ŚNIADANIE 8:00

477,4 kcal | Białko: 14,7 g | Tłuszcz: 21,4 g | Węgle: 53,2 g | Błonnik: 7,5 g

JAGLANKA NA SŁONO

- Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 225 g (0,5 x opakowanie)
- Kasza jaglana - 52 g (4 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 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

487,3 kcal | Białko: 24,7 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 53 g | Błonnik: 10,4 g

PIKANTNY MAKARON Z TUŃCZYKIEM, POMIDORAMI I OLIWKAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty - 70 g (1 x szklanka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- 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. Zeszklij 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

466,8 kcal | Białko: 21,7 g | Tłuszcz: 20,7 g | Węgle: 43,1 g | Błonnik: 11 g

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x plasterek)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

PRZEKĄSKA

213,6 kcal | Białko: 17,4 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 17,6 g | Błonnik: 1,9 g

SKYR Z MIGDAŁAMI

- Skyr waniliowy - 150 g (1 x opakowanie)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)

RAZEM:

1960,3 kcal | Białko: 86,5 g | Tłuszcz: 74,2 g | Węgle: 218,6 g | Błonnik: 36,3 g

ŚNIADANIE 8:00

339,1 kcal | Białko: 5,7 g | Tłuszcz: 3,4 g | Węgle: 69,3 g | Błonnik: 7 g

OWSIANKA NA WODZIE Z SUSZONYMI OWOCAMI

Czas przygotowania: 5 minut

- Płatki owsiane – 40 g (4 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 30 g (2 x łyżka)
- Żurawina suszona – 24 g (2 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 10 g (2 x sztuka)

1. Posiekaj daktyle. Przygotuj żurawinę i rodzynki.
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

538,3 kcal | Białko: 24,7 g | Tłuszcz: 22,9 g | Węgle: 53,5 g | Błonnik: 8,2 g

KOTLET Z SOCZEWICY Z MIZERIĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Ogórek zielony (długi) – 90 g (0,5 x sztuka)
- Jaja 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 – 36 g (3 x łyżka)
- Śmietana, 18% tłuszczu – 25 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 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. 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).

Surówka:

1. Pokrój ogórka i wymieszaj ze śmietaną/

KOLACJA 20:00

533,8 kcal | Białko: 24,6 g | Tłuszcz: 33 g | Węgle: 30,5 g | Błonnik: 6,8 g

ŚLEDZIK Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Śledź w oleju – 120 g (1,2 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)

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

PRZEKĄSKA

253 kcal | Białko: 22,9 g | Tłuszcz: 8,9 g | Węgle: 16,1 g | Błonnik: 2,4 g

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)

1. Zjedz serek z borówkami

RAZEM:

1979,4 kcal | Białko: 85,9 g | Tłuszcz: 75,6 g | Węgle: 221,1 g | Błonnik: 29,9 g

ŚNIADANIE 8:00

508,7 kcal | Białko: 24,9 g | Tłuszcz: 24 g | Węgle: 44 g | Błonnik: 9,3 g

OMLET FRANCUSKI

Czas przygotowania: 30 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)

1. Pokrój drobno szczypiorek.
2. Rozpuść masło na patelni.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami mleka w misce i dopraw solą 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

280,4 kcal | Białko: 23,9 g | Tłuszcz: 3,5 g | Węgle: 36,7 g | Błonnik: 3,5 g

DESER Z KIWI

Czas przygotowania: 10 minut

- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Ryż preparowany - 25 g (5 x łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

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

490,8 kcal | Białko: 53,7 g | Tłuszcz: 22,5 g | Węgle: 15,9 g | Błonnik: 5,4 g

STEK Z PATELNI Z SURÓWKĄ Z MŁODEJ KAPUSTY

Czas przygotowania: 20 minut

- Wołowina, polędwica - 250 g (2,5 x kawałek)
- Kapusta biała - 165 g (3 x liść)
- Marchew - 22,5 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Masło ekstra - 10 g (2 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)

1. Ukrój kawałek polędwicy na 2,5 cm grubości
2. Wrzuc 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

436,8 kcal | Białko: 7,5 g | Tłuszcz: 32 g | Węgle: 29,6 g | Błonnik: 6,6 g

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 15 minut

- Zjedz 1 z 2 porcji
- Burak - 300 g (3 x sztuka)
- Woda - 250 g (1 x szklanka)
- Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Kielki brokuła - 16 g (2 x łyżka)
- Sok z limonki - 12 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

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 kielkami i skropione limonką.

PRZEKĄSKA

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

ŚWIEŻO WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY

Czas przygotowania: 2 minut

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

1. Wyciśnij sok z pomarańczy wraz z imbirem.

RAZEM:

2006,7 kcal | Białko: 115,6 g | Tłuszcz: 83,3 g | Węgle: 184,2 g | Błonnik: 36,4 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

216,7 kcal | Białko: 3,5 g | Tłuszcz: 6,3 g | Węgle: 34,9 g | Błonnik: 4,5 g

PRZEKĄSKA OWOCOWA

- Melon - 200 g (1 x kawałek)
- Ananas - 160 g (2 x plaster)
- Orzechy brazylijskie - 8 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce w kostkę.

OBIAD 16:00

552,6 kcal | Białko: 42,5 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 51,5 g | Błonnik: 7,1 g

DORSZ W PANIERCE Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ RZODKWI

- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Dorsz, świeży - 150 g (1,5 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

436,8 kcal | Białko: 7,5 g | Tłuszcz: 32 g | Węgle: 29,6 g | Błonnik: 6,6 g

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA

287 kcal | Białko: 22,1 g | Tłuszcz: 1,1 g | Węgle: 45,4 g | Błonnik: 3,7 g

ZIELONE SMOOTHIE

- Woda kokosowa - 250 g (1 x szklanka)
- Ananas - 240 g (3 x plaster)
- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Sałata - 50 g (10 x liść)
- Imbir - 5 g (1 x plaster)

Czas przygotowania: 5 minut

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

RAZEM:

1971,9 kcal | Białko: 94,5 g | Tłuszcz: 68,9 g | Węgle: 233,1 g | Błonnik: 29,9 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, polędwica	250 g	2,5 x kawałek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	390 g	13 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	150 g	1,5 x kawałek
Śledź w oleju	120 g	1,2 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
NAPOJE		
Woda kokosowa	375 g	1,5 x szklanka
Napój migdałowy	300 g	1,2 x szklanka
Woda	250 g	1 x szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	80 g	8 x łyżka
Masło ekstra	50 g	10 x łyżeczka
Majonez (z olejem rzepakowym)	30 g	1 x łyżka
Olej rzepakowy	25 g	2,5 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 morska	1 g	1 x szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy pekan	30 g	10 x sztuka
Dynia, pestki, tuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pinii	20 g	2 x łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x łyżka
Orzechy brazylijskie	8 g	2 x sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	300 g	3 x porcja
Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona	225 g	0,5 x opakowanie
Mleczko kokosowe (21%)	200 g	10 x łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x łyżka
Galaretka owocowa (w proszku)	37,5 g	0,5 x opakowanie
Miód pszczeni	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
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	170 g	17 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	140 g	2 x szklanka
Kasza jaglana	117 g	9 x łyżka
Kasza manna	48 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	36 g	3 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	30 g	2 x łyżka
Ryż preparowany	25 g	5 x łyżka
Bułka tarta	20 g	2,5 x łyżka
Biszkopty	15 g	3 x sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	616 g	11 x sztuka
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	320 g	1,3 x szklanka
Ser twarogowy chudy	300 g	1,5 x opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	280 g	1,4 x opakowanie
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	45 g	3 x plaster
Śmietana, 18% tłuszczu	25 g	1 x łyżka
Jogurt naturalny	20 g	1 x łyżka
Ser, parmezan	8 g	1 x łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	840 g	7 x sztuka
Pomarańcza	600 g	3 x sztuka
Banan	480 g	4 x sztuka
Ananas	400 g	5 x plaster
Burak	300 g	3 x sztuka
Mango	280 g	1 x sztuka
Maliny	240 g	4 x garść
Ziemniaki	210 g	3 x sztuka
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
Borówki amerykańskie	150 g	3 x garść
Kiwi	150 g	2 x sztuka
Marchew	112,5 g	2,5 x sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	105 g	7 x łyżka
Czarne jagody	100 g	0,8 x szklanka
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x sztuka
Szpinak	75 g	3 x garść
Papryka czerwona	70 g	0,5 x sztuka
Cytryna	60 g	0,8 x sztuka
Rodzyunki, suszone	60 g	4 x łyżka
Rukola	60 g	3 x garść
Szczypierek	60 g	12 x łyżeczka
Cebula czerwona	50 g	0,5 x sztuka
Rzodkiew biała	50 g	0,4 x sztuka
Salata	50 g	10 x liść
Papryczka ostra (chili)	40 g	2 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	40 g	2 x sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x łyżka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Kiełki brokoła	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
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x sztuka
Koper (w pęczkach)	2,5 g	0,5 x pęczek