



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 2500 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 2500 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	Owoce	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 z migdałami	Serek wiejski z borówkami	Świeżo wyciskany sok z pomarańczy	Zielone smoothie
2521 kcal Białko: 111,2 g Tłuszcz: 109 g Węglowodany: 265,8 g Błonnik: 28,1 g	2479,9 kcal Białko: 116,2 g Tłuszcz: 92,9 g Węglowodany: 266,5 g Błonnik: 54,6 g	2541,7 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 100,3 g Węglowodany: 306,8 g Błonnik: 34,9 g	2453,8 kcal Białko: 103,9 g Tłuszcz: 90,4 g Węglowodany: 281,9 g Błonnik: 47,9 g	2492,1 kcal Białko: 106,7 g Tłuszcz: 111,4 g Węglowodany: 246 g Błonnik: 34,1 g	2486,4 kcal Białko: 140,7 g Tłuszcz: 88,8 g Węglowodany: 260,6 g Błonnik: 48,1 g	2509,5 kcal Białko: 112,8 g Tłuszcz: 81,7 g Węglowodany: 314,7 g Błonnik: 41,5 g

ŚNIADANIE 8:00

824,2 kcal | Białko: 19,4 g | Tłuszcz: 38,1 g | Węgle: 106,1 g | Błonnik: 9,6 g

JAGLANKA NA SŁODKO

Czas przygotowania: 5 minut

- Napój migdałowy - 300 g (1,2 x szklanka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Kasza jaglana - 78 g (6 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy pinii - 20 g (2 x łyżka)

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

363 kcal | Białko: 28,7 g | Tłuszcz: 17,7 g | Węgle: 14,1 g | Błonnik: 9,2 g

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

1. Zjedz serek z malinami

OBIAD 16:00

501 kcal | Białko: 31,7 g | Tłuszcz: 34,7 g | Węgle: 13,1 g | Błonnik: 3,5 g

KOTLETY JAJECZNE

Czas przygotowania: 15 minut

- Jajka kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)
- Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 10 minut

- 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)

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

PRZEKĄSKA

449 kcal | Białko: 17,9 g | Tłuszcz: 12,3 g | Węgle: 66,1 g | Błonnik: 1,4 g

KANAPKA Z MIODEM I TWAROGIEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 60 g (0,3 x opakowanie)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

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

RAZEM:

2521 kcal | Białko: 111,2 g | Tłuszcz: 109 g | Węgle: 265,8 g | Błonnik: 28,1 g

ŚNIADANIE 8:00

730,6 kcal | Białko: 25,5 g | Tłuszcz: 41,7 g | Węgle: 58,4 g | Błonnik: 13,3 g

KANAPKI Z JAJKIEM

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.

- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
- Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

204,2 kcal | Białko: 2,4 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 44,3 g | Błonnik: 5,7 g

OWOCE

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz owoce.

- Mandarynki - 195 g (3 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)

OBIAD 16:00

653,4 kcal | Białko: 20,6 g | Tłuszcz: 32 g | Węgle: 56,4 g | Błonnik: 22,1 g

FASOLA W SOSIE CURRY

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.

- Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x porcja)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 240 g (12 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)

KOLACJA 20:00

432,4 kcal | Białko: 35,6 g | Tłuszcz: 16,3 g | Węgle: 32,5 g | Błonnik: 6,4 g

PLACUSZKI TWAROGOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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.

Zjedz 1 z 2 porcji

- Ser twarogowy półtłusty - 250 g (1,2 x opakowanie)
- Maliny - 180 g (3 x garść)
- Jogurt grecki - 120 g (6 x łyżka)
- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x łyżka)
- Cukier puder - 10 g (1 x łyżka)
- Cukier wanilinowy - 4 g (1 x łyżeczka)

PRZEKĄSKA

459,3 kcal | Białko: 32,1 g | Tłuszcz: 2,1 g | Węgle: 74,9 g | Błonnik: 7,1 g

KOKTAJL MANGO

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zmiksuj mango z twarogiem i wodą kokosową.

- Mango - 420 g (1,5 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Woda kokosowa - 125 g (0,5 x szklanka)

RAZEM:

2479,9 kcal | Białko: 116,2 g | Tłuszcz: 92,9 g | Węgle: 266,5 g | Błonnik: 54,6 g

ŚNIADANIE 8:00

721,5 kcal | Białko: 14,7 g | Tłuszcz: 33,9 g | Węgle: 85,9 g | Błonnik: 6,7 g

BAGIETKA Z PASTĄ Z OLIVEK

- Bagietki francuskie - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 90 g (6 x łyżka)
- 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

551 kcal | Białko: 10,1 g | Tłuszcz: 1,8 g | Węgle: 123,1 g | Błonnik: 5,4 g

GALARETKA Z BISZKOPTAMI O OWOCAMI

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Galaretka owocowa (w proszku) - 75 g (1 x opakowanie)
- Biszkopty - 15 g (3 x sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

OBIAD 16:00

588 kcal | Białko: 28,8 g | Tłuszcz: 22,4 g | Węgle: 60,3 g | Błonnik: 12,9 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 - 60 g (4 x kawałek)
- 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

432,4 kcal | Białko: 35,6 g | Tłuszcz: 16,3 g | Węgle: 32,5 g | Błonnik: 6,4 g

PLACUSZKI TWAROGOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA

248,8 kcal | Białko: 3,3 g | Tłuszcz: 25,9 g | Węgle: 5 g | Błonnik: 3,5 g

ORZECHY PEKAN

- Orzechy pekan - 36 g (12 x sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz orzechy pekan jako przekąskę.

RAZEM:

2541,7 kcal | Białko: 92,5 g | Tłuszcz: 100,3 g | Węgle: 306,8 g | Błonnik: 34,9 g

ŚNIADANIE 8:00

739,3 kcal | Białko: 21,4 g | Tłuszcz: 32,7 g | Węgle: 84 g | Błonnik: 13 g

JAGLANKA NA SŁONO

- Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona – 450 g (1 x opakowanie)
- Kasza jaglana – 75 g (5,8 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 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

595,9 kcal | Białko: 28,7 g | Tłuszcz: 17,7 g | Węgle: 72,3 g | Błonnik: 13,4 g

PIKANTNY MAKARON Z TUŃCZYKIEM, POMIDORAMI I OLIWKAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty – 100 g (1,4 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

589,8 kcal | Białko: 28,4 g | Tłuszcz: 24,8 g | Węgle: 56,3 g | Błonnik: 14,1 g

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Szpinak – 100 g (4 x garść)
- Ser, gouda tłusty – 60 g (4 x plasterek)
- Szcypiorek – 20 g (4 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:

2453,8 kcal | Białko: 103,9 g | Tłuszcz: 90,4 g | Węgle: 281,9 g | Błonnik: 47,9 g

ŚNIADANIE 8:00

485,8 kcal | Białko: 10,6 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 78,9 g | Błonnik: 8,8 g

OWSIANKA NA WODZIE Z SUSZONYMI OWOCAMI

Czas przygotowania: 5 minut

- Płatki owsiane – 50 g (5 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 30 g (2 x łyżka)
- Żurawina suszona – 24 g (2 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe – 18 g (2 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 10 g (2 x sztuka)

1. Posiekaj daktyle. Przygotuj żurawinę i rodzynek.
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

622,6 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 27,8 g | Węgle: 61,4 g | Błonnik: 8,9 g

KOTLET Z SOCZEWICY Z MIZERIĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Ogórek zielony (długi) – 90 g (0,5 x sztuka)
- Jajka kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Kasza gryczana – 50 g (3,8 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu – 50 g (2 x łyżka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 40 g (2 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 36 g (3 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

787 kcal | Białko: 38 g | Tłuszcz: 54,3 g | Węgle: 31,8 g | Błonnik: 7,3 g

ŚLEDZIK Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Śledź w oleju – 200 g (2 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)

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

PRZEKĄSKA

281,5 kcal | Białko: 23,3 g | Tłuszcz: 9,1 g | Węgle: 22,2 g | Błonnik: 3,6 g

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 150 g (3 x garść)

1. Zjedz serek z borówkami.

RAZEM:

2492,1 kcal | Białko: 106,7 g | Tłuszcz: 111,4 g | Węgle: 246 g | Błonnik: 34,1 g

ŚNIADANIE 8:00

545 kcal | Białko: 28,2 g | Tłuszcz: 26,5 g | Węgle: 44 g | Błonnik: 9,3 g

OMLET FRANCUSKI

- 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)
- Ser, parmezan - 16 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 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 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

347,7 kcal | Białko: 34,1 g | Tłuszcz: 3,9 g | Węgle: 42,4 g | Błonnik: 3,7 g

DESER Z KIWI

- Ser twarogowy chudy - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Ryż preparowany - 30 g (6 x łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 10 g (1 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

662,8 kcal | Białko: 60 g | Tłuszcz: 24,1 g | Węgle: 47,6 g | Błonnik: 8,4 g

STEK Z PATELNI Z SURÓWKĄ Z MŁODEJ KAPUSTY

- Wołowina, polędwica - 250 g (2,5 x kawałek)
- Kapusta biała - 165 g (3 x liść)
- Kasza gryczana - 50 g (3,8 x łyżka)
- 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)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ukrój kawałek polędwicy na 2,5 cm grubości
2. Wrzuć mięso na rozgrzane na patelni masło.
3. Przymaż 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.

Kasza:

1. Ugotuj kaszę wg instrukcji na opakowaniu.

KOLACJA I PRZEKĄSKA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

KOLACJA 20:00

546,9 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcz: 32,6 g | Węgle: 49,8 g | Błonnik: 11,3 g

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

- Zjedz 1 z 2 porcji
- Burak - 500 g (5 x sztuka)
- Woda - 250 g (1 x szklanka)
- Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 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)
- Sól morską - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Buraki oczyść, owiń folią i piecz przez 60 minut w 200°C. Ostudzone pokrój na mniejsze kawałki.
2. Przeciśnięty 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

384 kcal | Białko: 7,4 g | Tłuszcz: 1,7 g | Węgle: 76,8 g | Błonnik: 15,4 g

ŚWIEŻO WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY

- Pomarańcza - 800 g (4 x sztuka)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wyciśnij sok z pomarańczy wraz z imbirem.

RAZEM:

2486,4 kcal | Białko: 140,7 g | Tłuszcz: 88,8 g | Węgle: 260,6 g | Błonnik: 48,1 g

ŚNIADANIE 8:00

574,6 kcal | Białko: 20,7 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 90,9 g | Błonnik: 9,8 g

BANANOWE PLACKI OWSIANE

- Banan - 180 g (1,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x łyżka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane - 50 g (5 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

292,7 kcal | Białko: 5,3 g | Tłuszcz: 6,9 g | Węgle: 49,7 g | Błonnik: 6,5 g

PRZEKĄSKA OWOCOWA

- Melon - 400 g (2 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

751,3 kcal | Białko: 53,2 g | Tłuszcz: 29,5 g | Węgle: 66,1 g | Błonnik: 9,2 g

DORSZ W PANIERCE Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ RZODKWI

- Ziemniaki - 280 g (4 x sztuka)
- Dorsz, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Jajka 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)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 20 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 szcypiorek.
3. Wymieszaj z jogurtem szcypiorek, rzodkiew oraz kukurydzę. Dodaj sól i pieprz.

KOLACJA 20:00

546,9 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcz: 32,6 g | Węgle: 49,8 g | Błonnik: 11,3 g

KREM Z BURAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA

344 kcal | Białko: 22,6 g | Tłuszcz: 1,3 g | Węgle: 58,2 g | Błonnik: 4,7 g

ZIELONE SMOOTHIE

- Ananas - 320 g (4 x plaster)
- Woda kokosowa - 300 g (1,2 x szklanka)
- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Sałata - 50 g (10 x liść)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)

Czas przygotowania: 5 minut

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

RAZEM:

2509,5 kcal | Białko: 112,8 g | Tłuszcz: 81,7 g | Węgle: 314,7 g | Błonnik: 41,5 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, polędwica	250 g	2,5 x kawałek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	510 g	17 x kromka
Bagietki francuskie	140 g	1 x sztuka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	200 g	2 x kawałek
Śledź w oleju	200 g	2 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
NAPOJE		
Woda kokosowa	425 g	1,7 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	90 g	9 x łyżka
Masło ekstra	60 g	12 x łyżeczka
olej rzepakowy	35 g	3,5 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	30 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	450 g	1 x opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	300 g	3 x porcja
Mleczko kokosowe (21%)	200 g	10 x łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x łyżka
Galaretki owocowa (w proszku)	75 g	1 x opakowanie
Miód pszczeli	36 g	1,5 x łyżka
Cukier puder	10 g	1 x łyżka
Cukier	5 g	0,5 x łyżka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	190 g	19 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	170 g	2,4 x szklanka
Kasza jaglana	153 g	11,8 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza manna	48 g	4 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	36 g	3 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	30 g	2 x łyżka
Ryż preparowany	30 g	6 x łyżka
Bułka tarta	24 g	3 x łyżka
Biszkopty	15 g	3 x sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy pekan	36 g	12 x sztuka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pinii	20 g	2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Orzechy brazylijskie	8 g	2 x sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	728 g	13 x sztuka
Ser twarogowy chudy	400 g	2 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	320 g	1,3 x szklanka
Ser twarogowy półtłusty	310 g	1,6 x opakowanie
Skyr waniliowy	150 g	1 x opakowanie
Jogurt grecki	120 g	6 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 g	3 x łyżka
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x plasterki
Ser, mozzarella	60 g	4 x kawałek
Śmietana, 18% tłuszczu	50 g	2 x łyżka
Jogurt naturalny	20 g	1 x łyżka
Ser, parmezan	16 g	2 x łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	840 g	7 x sztuka
Pomarańcza	800 g	4 x sztuka
Banan	660 g	5,5 x sztuka
Burak	500 g	5 x sztuka
Ananas	480 g	6 x plaster
Mango	420 g	1,5 x sztuka
Melon	400 g	2 x kawałek
Maliny	300 g	5 x garść
Ziemniaki	280 g	4 x sztuka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x garść
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	240 g	12 x łyżka
Kiwi	225 g	3 x sztuka
Cebula	200 g	2 x sztuka
Mandarynki	195 g	3 x sztuka
Kapusta biała	165 g	3 x liść
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	120 g	8 x łyżka
Marchew	112,5 g	2,5 x sztuka
Czarne jagody	100 g	0,8 x szklanka
Szpinak	100 g	4 x garść
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Rukola	80 g	4 x garść
Cebula czerwona	75 g	0,8 x sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x sztuka
Papryka czerwona	70 g	0,5 x sztuka
Szczypiorek	70 g	14 x łyżeczka
Cytryna	60 g	0,8 x sztuka
Rodzynki, suszone	60 g	4 x łyżka
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
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Imbir	20 g	4 x plaster
Pietruszka, liście	18 g	3 x łyżeczka
Kiełki brokoła	16 g	2 x łyżka
Sok z limonki	12 g	2 x łyżka
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Daktyl, suszone	10 g	2 x sztuka
Koper (w pęczkach)	2,5 g	0,5 x pęczek