



## 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 3000 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 3000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
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
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</b>						
Serek wiejski z malinami	Owoce i orzechy	Galaretka z biszkoptami o owocami	Baton owsiany	Baton owsiany	Deser z kiwi	Przekąska
<b>OBIAD 16:00</b>						
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
<b>KOLACJA 20:00</b>						
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
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Kanapka z miodem i twarogiem	Koktajl mango	Orzechy pekan	Skyr z migdałami	Serek wiejski z borówkami	Świeżo wyciskany sok z pomarańczy	Zielone smoothie
<b>3054,8 kcal</b> Białko: 132,1 g Tłuszcz: 123,6 g Węglowodany: 339,7 g Błonnik: 38,5 g	<b>3021,9 kcal</b> Białko: 143 g Tłuszcz: 120,3 g Węglowodany: 309,1 g Błonnik: 60,3 g	<b>3035,9 kcal</b> Białko: 140 g Tłuszcz: 113,5 g Węglowodany: 348,2 g Błonnik: 39,8 g	<b>3003,5 kcal</b> Białko: 135 g Tłuszcz: 109,7 g Węglowodany: 342,2 g Błonnik: 53,3 g	<b>3006 kcal</b> Białko: 129,2 g Tłuszcz: 123 g Węglowodany: 319,6 g Błonnik: 43 g	<b>3067,3 kcal</b> Białko: 159,4 g Tłuszcz: 112,6 g Węglowodany: 330,4 g Błonnik: 53,7 g	<b>3002,5 kcal</b> Białko: 145,9 g Tłuszcz: 118,7 g Węglowodany: 317,7 g Błonnik: 44 g

## ŚNIADANIE 8:00

947,6 kcal | Białko: 20,8 g | Tłuszcz: 38,4 g | Węgle: 133,5 g | Błonnik: 11,8 g

### JAGLANKA NA SŁODKO

Czas przygotowania: 5 minut

- Napój migdałowy - 300 g (1,2 x szklanka)
- Banan - 240 g (2 x sztuka)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Kasza jaglana - 80 g (6,2 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

388,8 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 17,8 g | Węgle: 17,2 g | Błonnik: 13,3 g

### SEREK WIEJSKI Z MALINAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Maliny - 180 g (3 x garść)
- Słonecznik, nasiona, tuskane - 20 g (2 x łyżka)

1. Zjedz serek z malinami

## OBIAD 16:00

656,7 kcal | Białko: 33,1 g | Tłuszcz: 49,5 g | Węgle: 16 g | Błonnik: 5,8 g

### KOTLETY JAJECZNE Z AWOKADO

Czas przygotowania: 15 minut

- Jajka kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 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

574,3 kcal | Białko: 18,3 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 104,9 g | Błonnik: 6,2 g

### KASZA MANNA NA MLEKU Z MUSEM Z JAGÓD

Czas przygotowania: 10 minut

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1,2 x szklanka)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Kasza manna - 80 g (6,7 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

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

## PRZEKĄSKA

487,4 kcal | Białko: 30,5 g | Tłuszcz: 10,1 g | Węgle: 68,1 g | Błonnik: 1,4 g

### KANAPKA Z MIODEM I TWAROGIEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy chudy - 120 g (0,6 x opakowanie)
- Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x sztuka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

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

## RAZEM:

3054,8 kcal | Białko: 132,1 g | Tłuszcz: 123,6 g | Węgle: 339,7 g | Błonnik: 38,5 g

**ŚNIADANIE 8:00**

809 kcal | Białko: 32,5 g | Tłuszcz: 47,1 g | Węgle: 58,7 g | Błonnik: 13,3 g

**KANAPKI Z JAJKIEM**

Czas przygotowania: 7 minut

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
- Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

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**

404 kcal | Białko: 7,2 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 47,8 g | Błonnik: 7,7 g

**OWOCE I ORZECHY**

Czas przygotowania: 3 minut

- Mandarynki - 195 g (3 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

1. Zjedz owoce i orzechy.

**OBIAD 16:00**

914,8 kcal | Białko: 28,5 g | Tłuszcz: 39,5 g | Węgle: 93,5 g | Błonnik: 25,8 g

**FASOLA W SOSIE CURRY**

Czas przygotowania: 20 minut

- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 300 g (15 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x porcja)
- Mleczko kokosowe (12%) - 120 g (6 x łyżka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Pieczywo tostowe - 54 g (2 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x listek)
- Curry - 2 g (2 x szczypta)

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 miseczce z kolendrą.

**KOLACJA 20:00**

434,8 kcal | Białko: 42,7 g | Tłuszcz: 12,7 g | Węgle: 34,2 g | Błonnik: 6,4 g

**PLACUSZKI TWAROGOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Czas przygotowania: 20 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Ser twarogowy chudy - 300 g (1,5 x opakowanie)
- Maliny - 180 g (3 x garść)
- Jogurt grecki - 160 g (8 x łyżka)
- Jaja 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)

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**

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

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

1. Zmiksuj mango z twarogiem i wodą kokosową.

**RAZEM:**

3021,9 kcal | Białko: 143 g | Tłuszcz: 120,3 g | Węgle: 309,1 g | Błonnik: 60,3 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 OLIWEK

- 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

609,8 kcal | Białko: 11,7 g | Tłuszcz: 2,5 g | Węgle: 134,3 g | Błonnik: 5,6 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 - 30 g (6 x sztuka)
- Obiad 12:30

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

913 kcal | Białko: 49 g | Tłuszcz: 37 g | Węgle: 85,8 g | Błonnik: 17,6 g

### ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SEREM

- Ser, mozzarella - 120 g (8 x kawałek)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 105 g (7 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1,4 x szklanka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Zioła prowansalskie - 6 g (2 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°C.

## KOLACJA 20:00

434,8 kcal | Białko: 42,7 g | Tłuszcz: 12,7 g | Węgle: 34,2 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

356,8 kcal | Białko: 21,9 g | Tłuszcz: 27,4 g | Węgle: 8 g | Błonnik: 3,5 g

### ORZECHY PEKAN Z SERKIEM WIEJSKIM

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Orzechy pekan - 36 g (12 x sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz orzechy pekan jako przekąskę.

## RAZEM:

3035,9 kcal | Białko: 140 g | Tłuszcz: 113,5 g | Węgle: 348,2 g | Błonnik: 39,8 g

## ŚNIADANIE 8:00

826,3 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 33,4 g | Węgle: 101,1 g | Błonnik: 13,8 g

### JAGLANKA NA SŁONO

- Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 450 g (1 x opakowanie)
- Kasza jaglana - 100 g (7,7 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

504,6 kcal | Białko: 13 g | Tłuszcz: 13,1 g | Węgle: 79,6 g | Błonnik: 8,6 g

### BATON OWSIANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Banan - 180 g (1,5 x sztuka)
- Płatki owsiane - 140 g (14 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 45 g (3 x łyżka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 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

787,2 kcal | Białko: 42,6 g | Tłuszcz: 30,6 g | Węgle: 76,6 g | Błonnik: 14,9 g

### PIKANTNY MAKARON Z TUŃCZYKIEM, POMIDORAMI I OLIWKAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
- Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1,4 x szklanka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 40 g (2 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 20 g (2 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

295,6 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 28,6 g | Błonnik: 1,9 g

### SKYR Z MIGDAŁAMI

- Skyr waniliowy - 250 g (1,7 x opakowanie)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)

## RAZEM:

3003,5 kcal | Białko: 135 g | Tłuszcz: 109,7 g | Węgle: 342,2 g | Błonnik: 53,3 g

## ŚNIADANIE 8:00

603,3 kcal | Białko: 12,1 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 104 g | Błonnik: 10,9 g

### OWSIANKA NA WODZIE Z SUSZONYMI OWOCAMI

Czas przygotowania: 5 minut

- Płatki owsiane – 60 g (6 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 45 g (3 x łyżka)
- Żurawina suszona – 36 g (3 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe – 18 g (2 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 10 g (2 x sztuka)

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

504,6 kcal | Białko: 13 g | Tłuszcz: 13,1 g | Węgle: 79,6 g | Błonnik: 8,6 g

### BATON OWSIANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## OBIAD 16:00

663,5 kcal | Białko: 29,9 g | Tłuszcz: 28,1 g | Węgle: 67,2 g | Błonnik: 10 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)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 48 g (4 x łyżka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 40 g (2 x sztuka)
- 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

855,1 kcal | Białko: 39,8 g | Tłuszcz: 54,8 g | Węgle: 44,6 g | Błonnik: 9,9 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 – 90 g (3 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

379,5 kcal | Białko: 34,4 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 24,2 g | Błonnik: 3,6 g

### SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Serek wiejski (naturalny) – 300 g (1,5 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 150 g (3 x garść)

1. Zjedz serek z borówkami

## RAZEM:

3006 kcal | Białko: 129,2 g | Tłuszcz: 123 g | Węgle: 319,6 g | Błonnik: 43 g

## ŚNIADANIE 8:00

663,3 kcal | Białko: 29,6 g | Tłuszcz: 37,2 g | Węgle: 46,9 g | Błonnik: 11,6 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)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- 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

478,3 kcal | Białko: 45,3 g | Tłuszcz: 4,6 g | Węgle: 60,8 g | Błonnik: 5,8 g

### DESER Z KIWY

- Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x opakowanie)
- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Ryż preparowany - 40 g (8 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. 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.

#### 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)

Czas przygotowania: 15 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

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 kiełkami i skropione limonką.

- 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)
- Kiełki 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)

### PRZEKĄSKA

716 kcal | Białko: 13,5 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle: 125,3 g | Błonnik: 16,6 g

#### ŚWIEŻO WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY I PĄCZEK

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wyciśnij sok z pomarańczy wraz z imbirem.

- Pomarańcza - 800 g (4 x sztuka)
- Pączki tradycyjne - 80 g (1 x sztuka)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)

### RAZEM:

3067,3 kcal | Białko: 159,4 g | Tłuszcz: 112,6 g | Węgle: 330,4 g | Błonnik: 53,7 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

612,5 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 33,8 g | Węgle: 40,7 g | Błonnik: 7,2 g

### PRZEKĄSKA

- Melon - 200 g (1 x kawałek)
- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Ananas - 160 g (2 x plaster)
- Orzechy laskowe - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy brazylijskie - 8 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce w kostkę.
2. Zjedz z serkiem wiejskim i orzechami.

## OBIAD 16:00

846,5 kcal | Białko: 63,7 g | Tłuszcz: 30 g | Węgle: 78,1 g | Błonnik: 11 g

### DORSZ W PANIERCE Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ RZODKWI

- Ziemniaki - 350 g (5 x sztuka)
- Dorsz, świeży - 250 g (2,5 x kawałek)
- Rzodkiew biała - 70 g (0,6 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0,2 x szklanka)
- 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. Dorsz 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 kukurydzą. 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

422 kcal | Białko: 20,5 g | Tłuszcz: 10,9 g | Węgle: 58,2 g | Błonnik: 4,7 g

### ZIEŁONE SMOOTHIE

- Ananas - 320 g (4 x plaster)
- Woda kokosowa - 300 g (1,2 x szklanka)
- Ser twarogowy tłusty - 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:

3002,5 kcal | Białko: 145,9 g | Tłuszcz: 118,7 g | Węgle: 317,7 g | Błonnik: 44 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Wołowina, polędwica	250 g	2,5 x kawałek
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży	250 g	2,5 x kawałek
Śledź w oleju	200 g	2 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x łyżka
<b>NAPOJE</b>		
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
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	540 g	18 x kromka
Bagietki francuskie	140 g	1 x sztuka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x sztuka
Pieczyczo tostowe	54 g	2 x kromka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	90 g	9 x łyżka
Masło ekstra	65 g	13 x łyżeczka
Olej rzepakowy	45 g	4,5 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	30 g	1 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Zioła prowansalskie	6 g	2 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x listek
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
<b>ZBOŻOWE</b>		
Płatki owsiane	250 g	25 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	200 g	2,9 x szklanka
Kasza jaglana	180 g	13,8 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza manna	80 g	6,7 x łyżka
Ryż preparowany	40 g	8 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	36 g	3 x łyżka
Biszkopty	30 g	6 x sztuka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	30 g	2 x łyżka
Bułka tarta	24 g	3 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>INNE</b>		
Mieszaneczka 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%)	120 g	6 x łyżka
Pączki tradycyjne	80 g	1 x sztuka
Galaretka owocowa (w proszku)	75 g	1 x opakowanie
Miód pszczoły	48 g	2 x łyżka
Cukier puder	10 g	1 x łyżka
Cukier	5 g	0,5 x łyżka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x łyżeczka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy włoskie	60 g	4 x łyżka
Orzechy pekan	36 g	12 x sztuka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy laskowe	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
Migdały	15 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Orzechy brazylijskie	8 g	2 x sztuka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	784 g	14 x sztuka
Ser twarogowy chudy	770 g	3,8 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	700 g	3,5 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	370 g	1,5 x szklanka
Skyr waniliowy	250 g	1,7 x opakowanie
Jogurt grecki	160 g	8 x łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x kawałek
Ser twarogowy tłusty	100 g	0,5 x opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 g	3 x łyżka
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x plasterki
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
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	840 g	7 x sztuka
Pomidor	840 g	7 x sztuka
Pomarańcza	800 g	4 x sztuka
Burak	500 g	5 x sztuka
Ananas	480 g	6 x plaster
Mango	420 g	1,5 x sztuka
Maliny	360 g	6 x garść
Ziemniaki	350 g	5 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	300 g	15 x łyżka
Kiwi	300 g	4 x sztuka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x garść
Cebula	250 g	2,5 x sztuka
Melon	200 g	1 x kawałek
Mandarynki	195 g	3 x sztuka
Kapusta biała	165 g	3 x liść
Awokado	140 g	1 x sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	135 g	9 x łyżka
Czarne jagody	130 g	1 x szklanka
Marchew	112,5 g	2,5 x sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	105 g	7 x sztuka
Szpinak	100 g	4 x garść
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Rodzynki, suszone	90 g	6 x łyżka
Rukola	80 g	4 x garść
Cebula czerwona	75 g	0,8 x sztuka
Papryka czerwona	70 g	0,5 x sztuka
Rzodkiew biała	70 g	0,6 x sztuka
Szczypiorek	70 g	14 x łyżeczka
Cytryna	60 g	0,8 x sztuka
Papryczka ostra (chili)	60 g	3 x sztuka
Salata	50 g	10 x liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	40 g	2 x sztuka
Żurawina suszona	36 g	3 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 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
Daktyle, suszone	10 g	2 x sztuka
Koper (w pęczkach)	2,5 g	0,5 x pęczek