



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 ketogeniczna

1800 kcal | białko: 32% | tłuszcz: 70% | węglowodany: 7%

Do niezbędnego minimum ogranicz spożycie węglowodanów, by pozbywając się szybkich dostaw energii, zacząć czerpać ją głównie z tkanki tłuszczowej. Pamiętaj jednak, że dieta ketogeniczna jest wymagająca i wiąże się nie tylko z samymi korzyściami. Zanim zaczniesz, przeczytaj [ten poradnik](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta ketogeniczna

1800 kcal | białko 32% | tłuszcz 70% | węglowodany 7%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Zielony omlet	Jajecznica na boczku ze szczypiorkiem i pomidorami	Frankfurterki na ciepło	Jaja faszerowane pastą awokado	Jajecznica z pieczarkami i natką pietruszki	Salatka z tuńczykiem	Naleśniki z twarogiem
OBIAD 16:00						
Burger wołowy	Indyk duszony w sosie pomidorowym, kapusta, kiszona, oliwa	Roladki ze schabu z brokułem	Makaron z cukinii z wołowiną	Łosoś grillowany Warzywa na parze	Chłodnik z botwinki, pieczone udko z kurczaka, surówka z kapusty kiszonej	Polędwica wołowa z warzywami stir-fry i makaronem konjac
KOLACJA 20:00						
Makrela z warzywami	Salatka z awokado i kurczakiem	Łosoś wędzony z warzywami i oliwą	Chrupiąca салатка z fetą	Salatka nicejska	Salatka Caprese ze szpinakiem	Pasta sardynkowo-pomidorowa w papryce
PRZEKĄSKA						
Orzechy włoskie	Orzechy makadamia	Orzechy brazylijskie	Pasta z makreli z selerem naciowym	Salatka z krewetkami i awokado	Salatka śledziowa z majonezem	Orzechy laskowe
1838,9 kcal Białko: 97,1 g Tłuszcz: 147 g Węglowodany: 20,5 g Błonnik: 17,2 g	1799,3 kcal Białko: 106,3 g Tłuszcz: 141,5 g Węglowodany: 22,4 g Błonnik: 16,8 g	1783,0 kcal Białko: 104,4 g Tłuszcz: 138 g Węglowodany: 25,9 g Błonnik: 16,9 g	1823,1 kcal Białko: 100,9 g Tłuszcz: 140 g Węglowodany: 31,6 g Błonnik: 17,1 g	1802,8 kcal Białko: 105,8 g Tłuszcz: 134,9 g Węglowodany: 31,7 g Błonnik: 17,8 g	1787,6 kcal Białko: 106,1 g Tłuszcz: 133,6 g Węglowodany: 30 g Błonnik: 19,8 g	1795,0 kcal Białko: 99,9 g Tłuszcz: 137,5 g Węglowodany: 31,2 g Błonnik: 18,6 g

ŚNIADANIE 8:00

469,4 kcal | Białko: 30,6 g | Tłuszcz: 37 g | Węgle: 2,2 g | Błonnik: 0,3 g

ZIELONY OMLET

Czas przygotowania: 15 minut

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Szpinak - 100 g (4 x garść)
- Olej kokosowy (stały) - 15 g (0,8 x łyżka)

1. Zmiksuj w blenderze jajka ze szpinakiem na gładką masę.
2. Na rozgrzanym tłuszczu usmaż omlet.

OBIAD 16:00

567,4 kcal | Białko: 32,4 g | Tłuszcz: 43,8 g | Węgle: 6 g | Błonnik: 4,1 g

BURGER WOŁOWY

Czas przygotowania: 15 minut

- Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 140 g (1,4 x porcja)
- Sałata rzymska - 105 g (3 x liść)
- Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Kiełki brokuła - 16 g (2 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 10 g (0,5 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

1. Mięso mielone dopraw solą, pieprzem i świeżo prasowanym czosnkiem, ugnieć i uformuj kulki. Następnie rozgnieć tak, aby powstały okrągłe kotlety.
2. Wysmaruj patelnię olejem kokosowym i usmaż mięso z obu stron ok. 3 minuty na stronę na mocnym ogniu.
3. Połóż mięso na warzywach, posmaruj majonezem i posyp kiełkami.

KOLACJA 20:00

469,1 kcal | Białko: 26,1 g | Tłuszcz: 36 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 7,7 g

MAKRELA Z WARZYWAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Brukselka - 102 g (6 x sztuka)
- Makrela, wędzona - 100 g (0,8 x sztuka)
- Marchew - 60 g (1,3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

- Ugotuj warzywa na parze i polej olejem.
- Usuń ości z ryby.
- Podaj rybę z warzywami.

PRZEKĄSKA

333 kcal | Białko: 8,0 g | Tłuszcz: 30,2 g | Węgle: 5,8 g | Błonnik: 3,3 g

ORZECHY WŁOSKIE

- Orzechy włoskie - 50 g (3,3 x łyżka)

RAZEM:

1838,9 kcal | Białko: 97,1 g | Tłuszcz: 147,0 g | Węgle: 20,5 g | Błonnik: 17,2 g

ŚNIADANIE 8:00

440,1 kcal | Białko: 35,3 g | Tłuszcz: 30,9 g | Węgle: 4,4 g | Błonnik: 1,5 g

JAJECZNICA NA BOCZKU ZE SZCZYPIONIEM I POMIDORAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 100 g (0,8 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 40 g (0,4 x porcja)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Boczek wrzucić na patelnię i podsmażyć na złoty kolor, wbić jajka i wysyp posiekany szczypior.
2. Zetrnij jajka na patelni.
3. Pomidora pokrój w cząstki.

OBIAD 16:00

534,2 kcal | Białko: 32,5 g | Tłuszcz: 39,9 g | Węgle: 10,8 g | Błonnik: 7,9 g

INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Czas przygotowania: 30 minut

- Pomidory z puszkki (krojone) - 150 g (1,5 x porcja)
- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Cebula - 80 g (0,8 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory z puszkki.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20-25 minut.

KAPUSTA, KISZONA

- Kapusta, kiszona - 100 g (0,9 x szklanka)

OLIWA Z OLIVEK

- Oliwa z oliwek - 25 g (2,5 x łyżka)

KOLACJA 20:00

457 kcal | Białko: 34,5 g | Tłuszcz: 32,8 g | Węgle: 4,6 g | Błonnik: 13,1 g

SALATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Mięso z piersi kurczaka - 150 g (1,5 x kawałek)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

1. Ugotuj mięso i pokrój w kostkę.
2. Porwij umytą sałatę na kawałki.
3. Posiekaj drobno cebulę.
4. Pokrój awokado w kostkę.
5. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.

PRZEKĄSKA

359 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 37,9 g | Węgle: 2,6 g | Błonnik: 4,3 g

ORZECHY MAKADAMIA

- Orzechy makadamia - 50 g (3,3 x łyżka)

RAZEM:

1799,3 kcal | Białko: 106,3 g | Tłuszcz: 141,5 g | Węgle: 22,4 g | Błonnik: 16,8 g

ŚNIADANIE 8:00

406,6 kcal | Białko: 18,9 g | Tłuszcz: 30,7 g | Węgle: 10,8 g | Błonnik: 3,4 g

FRANKFURTERKI NA CIEPŁO

Czas przygotowania: 10 minut

- Frankfurterki - 120 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 100 g (0,8 x sztuka)
- Seler naciowy - 90 g (2 x łodyga)
- Musztarda - 30 g (3 x łyżeczka)

1. Kielbaski wrzuć do wrzątku i gotuj kilka minut.
2. Podawaj z musztardą.

OBIAD 16:00

588,7 kcal | Białko: 44,4 g | Tłuszcz: 40,8 g | Węgle: 7,8 g | Błonnik: 7,1 g

ROLADKI ZE SCHABU Z BROKUŁEM

Czas przygotowania: 50 minut

- Brokuły - 200 g (0,4 x sztuka)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150 g (15 x kawałek)
- Serek typu "Fromage", naturalny - 30 g (3 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

1. Schab delikatnie rozbij i przypraw według uznania - np. solą, pieprzem i suszonym oregano. Posmaruj go serkiem i oprósz grubo posiekanym koprem. Zwiń w roladki.
2. Roladki przełóż do naczynia żaroodpornego, podlej wodą z dodatkiem oleju i piecz pod przykryciem około 40 minut w temperaturze 180 °C.
3. Brokuł ugotuj na parze i na talerzu połóż na nim masło.
4. Roladki zjedz z brokułem.

KOLACJA 20:00

458,2 kcal | Białko: 33,9 g | Tłuszcz: 32,9 g | Węgle: 5,1 g | Błonnik: 2,6 g

ŁOSOŚ WĘDZONY Z WARZYWAMI I OLIWĄ

Czas przygotowania: 5 minut

- Łosoś, wędzony - 150 g (5 x kawałek)
- Pomidor - 100 g (0,8 x sztuka)
- Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 60 g (3 x liść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

1. Rybę skrop sokiem z cytryny.
2. Ogórka i pomidora pokrój na kawałki, sałatę porwij, polej oliwą, przypraw dowolnie i wymieszaj.

PRZEKAŚKA

329,5 kcal | Białko: 7,2 g | Tłuszcz: 36,6 g | Węgle: 2,2 g | Błonnik: 3,8 g

ORZECHY BRAZylijskie

- Orzechy brazylijskie - 50 g (12,5 x sztuka)

RAZEM:

1783 kcal | Białko: 104,4 g | Tłuszcz: 138 g | Węgle: 25,9 g | Błonnik: 16,9 g

ŚNIADANIE 8:00

440,8 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 32,5 g | Węgle: 5,3 g | Błonnik: 2,7 g

JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

OBIAD 16:00

579,9 kcal | Białko: 37,5 g | Tłuszcz: 41,4 g | Węgle: 11 g | Błonnik: 5,7 g

MAKARON Z CUKINII Z WOŁOWINĄ

- Cukinia - 300 g (1 x sztuka)
- Wołowina, rostbef - 150 g (1,5 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni usmaż mięso w kawałkach, dodając ulubione przyprawy.
2. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
3. Na oddzielnej patelni rozgrzej oliwę i krótko podsmaż na niej czosnek, tak by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Dopraw do smaku.
5. Makaron z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj mięso, pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koperek, polej łyżką oliwy.

KOLACJA 20:00

467,2 kcal | Białko: 20,7 g | Tłuszcz: 37,4 g | Węgle: 10,6 g | Błonnik: 4,8 g

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Ser typu feta - 100 g (2 x kawałek)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 20 g (2 x łyżka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. łyżkę wody wymieszaj z olejem i octem. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
2. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kielkami i dressingiem.
3. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

PRZEKĄSKA

335,2 kcal | Białko: 12,7 g | Tłuszcz: 28,7 g | Węgle: 4,7 g | Błonnik: 3,9 g

PASTA Z MAKRELI Z SELEREM NACIOWYM

- Seler naciowy - 90 g (2 x łydyga)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Makrela, wędzona - 50 g (0,4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Awokado przekrój wzdłuż na pół, wyjmij pestki i wydrąż miąższ za pomocą dużej łyżki. Miąższ rozgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny, by nie ściemniał.
2. Makrelę wędzoną pozbaw skóry i ości i rozdrobnij.
3. Wszystko delikatnie wymieszaj, dodając świeżo mielony pieprz i ewentualnie chrzan. Pastę zjedz z łydygami selera.

RAZEM:

1823,1 kcal | Białko: 100,9 g | Tłuszcz: 140,0 g | Węgle: 31,6 g | Błonnik: 17,1 g

ŚNIADANIE 8:00

421,6 kcal | Białko: 24,6 g | Tłuszcz: 31,7 g | Węgle: 7,5 g | Błonnik: 3,7 g

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Czas przygotowania: 15 minut

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 80 g (0,7 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 60 g (3 x sztuka)
- Szalotka - 20 g (1 x sztuka)
- Roszponka - 20 g (1 x garść)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

1. Podsmaż przez minutę na oliwie posiekaną cebulę.
2. Dorzuć pokrojone pieczarki i duś przez 5 minut.
3. Przypraw solą i pieprzem.
4. Wbij jajka, wymieszaj i smaż do osiągnięcia ulubionej konsystencji.
5. Podawaj posypane natką pietruszki z dowolnymi warzywami.

OBIAD 16:00

564,0 kcal | Białko: 38,6 g | Tłuszcz: 40,1 g | Węgle: 9,1 g | Błonnik: 5,5 g

ŁOSOŚ GRILLOWANY

Czas przygotowania: 20 minut

- Łosoś, świeży - 170 g (1,7 x kawałek)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

1. Rybę skrop sokiem z cytryny.
2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3-4 minuty z obu stron.

WARZYWA NA PARZE

Czas przygotowania: 15 minut

- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Kalafior - 100 g (0,2 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)

1. Umyj warzywa przed gotowaniem i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

KOLACJA 20:00

493,8 kcal | Białko: 29,5 g | Tłuszcz: 37,3 g | Węgle: 7,7 g | Błonnik: 4,8 g

SALATKA NICEJSKA

Czas przygotowania: 20 minut

- Tuńczyk w wodzie - 100 g (0,6 x opakowanie)
- Sałata lodowa - 100 g (5 x liść)
- Pomidor - 80 g (0,7 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

1. Jajko ugotuj na twardo i obierz.
2. Sałatę podziel na mniejsze kawałki a pomidora i jajko pokrój w ósemki.
3. Tuńczyka odsącz z zalewy wymieszaj składniki razem i przypraw.

PRZEKĄSKA

323,4 kcal | Białko: 13,1 g | Tłuszcz: 25,8 g | Węgle: 7,4 g | Błonnik: 3,8 g

SALATKA Z KREWETKAMI I AWOKADO

Czas przygotowania: 30 minut

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x sztuka)
- Krewetki tygrysie - 48 g (4 x sztuka)
- Cebula - 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 2,5 g (0,5 x ząbek)
- Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 0,5 g (0,2 x łyżeczka)
- Sól himalajska - 0,5 g (0,5 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 0,5 g (0,5 x szczypta)

1. Połącz sok z cytryny z oliwą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i obranymi krewetkami.
2. Podsmaż krewetki.
3. Wymieszaj pozostałe, pokrojone składniki z solą i pieprzem do smaku.
4. Połącz sałatkę z krewetkami.

RAZEM:

1802,2 kcal | Białko: 105,8 g | Tłuszcz: 134,9 g | Węgle: 31,7 g | Błonnik: 17,8 g

ŚNIADANIE 8:00

441,8 kcal | Białko: 26,6 g | Tłuszcz: 33,4 g | Węgle: 7,3 g | Błonnik: 3,5 g

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

- Tuńczyk w wodzie - 120 g (0,7 x opakowanie)
- Ogórek małosolny - 100 g (1 x sztuka)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 40 g (1,3 x łyżka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40 g (2 x łyżka)
- Papryka czerwona - 30 g (0,2 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę, dodaj odcedzoną fasolę i tuńczyka.
2. Całość wymieszaj z majonezem i dopraw solą oraz pieprzem.

OBIAD 16:00

574,4 kcal | Białko: 33,8 g | Tłuszcz: 41,3 g | Węgle: 9,8 g | Błonnik: 11,7 g

CHŁODNIK Z BOTWINKI

- Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x szklanka)
- Boćwina - 160 g (2 x garść)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 20 g (0,8 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Kostka rosółowa warzywna - 5 g (0,5 x kostka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion z kostki BIO. Wrzuć do niego botwinę i gotuj aż zmięknie (możesz delikatnie zaprawić sokiem z cytryny, aby nie straciła koloru).
2. Lekko przestudź i zabil śmietaną.
3. Ogórka zetrzyj na grubych oczkach.
4. Do botwinki dodaj, ogórka i koper.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA

- Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udka zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.
2. Piecz około 30 minut w temperaturze w piecu nagrzanym do 180 °C.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

- Kapusta kwaszona - 80 g (0,7 x szklanka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

KOLACJA 20:00

431,0 kcal | Białko: 31,7 g | Tłuszcz: 29,5 g | Węgle: 8,5 g | Błonnik: 2,9 g

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

- Ser, mozzarella - 120 g (8 x kawałek)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.

PRZEKĄSKA

340,4 kcal | Białko: 14 g | Tłuszcz: 29,4 g | Węgle: 4,4 g | Błonnik: 1,7 g

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z MAJONEZEM

- Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)
- Śledź, filety solone - 60 g (0,6 x porcja)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 25 g (0,8 x łyżka)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 15 g (0,9 x łyżka)
- Musztarda - 5 g (0,5 x łyżeczka)
- Ocet winny - 3 g (0,5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 3 g (0,5 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Filety namocz w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli.
2. Odcisnij śledzie z wody i pokrój je w kostkę.
3. Wymieszaj śledzie z ogórkiem, groszkiem i resztą składników.

RAZEM:

1787,6 kcal | Białko: 106,1 g | Tłuszcz: 133,6 g | Węgle: 33,0 g | Błonnik: 19,8 g

ŚNIADANIE 8:00

425,5 kcal | Białko: 22,1 g | Tłuszcz: 34 g | Węgle: 6,6 g | Błonnik: 3,7 g

NALEŚNIKI Z TWAROGIEM

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Serek śmietankowy - 50 g (0,4 x opakowanie)
- Twaróg kozi - 50 g (0,3 x opakowanie)
- Maliny - 40 g (0,7 x garść)
- Mąka migdałowa - 5 g (0,5 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 5 g (0,2 x łyżka)
- Proszek do pieczenia - 0,8 g (0,3 x łyżeczka)
- Cynamon - 0,8 g (0,2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj dokładnie jajka, serek śmietankowy i proszek do pieczenia w misce.
2. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju kokosowego.
3. Smaż z każdej strony około 1 minuty.
4. Ser przypraw cynamonem i nałóż na naleśniki razem z malinami.

OBIAD 16:00

554,1 kcal | Białko: 37,4 g | Tłuszcz: 39,2 g | Węgle: 9,1 g | Błonnik: 7,2 g

POŁĘDWICA WOŁOWA Z WARZYWAMI STIR-FRY I MAKARONEM KONJAC

- Wołowina, polędwica - 150 g (1,5 x kawałek)
- Papryka czerwona - 100 g (0,7 x sztuka)
- Makaron Konjac ("0 kalorii") - 75 g (0,8 x szklanka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x sztuka)
- Por - 30 g (0,2 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1,5 x łyżka)
- Olej sezamowy - 12 g (2 x łyżka)
- Sos sojowy - 10 g (1 x łyżka)
- Sezam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)
- Imbir - 10 g (2 x plaster)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron przepłucz zimną wodą a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Wołowinę pokrój na cienkie paski.
3. Czosnek i imbir obierz i zetrzyj na tarce. Posiekaj cienko por, paprykę pokrój w paski a pieczarki na plasterki.
4. W woku rozgrzej olej, podsmaż czosnek i imbir, a następnie dołóż mięso i obsmaż je ok. 2 minuty. Dodaj por, paprykę i pieczarki i smaż, mieszając chwilę.
5. Warzywa dopraw solą i sosem sojowym. Dodaj makaron podlej wodą i duś chwilę na wolnym ogniu.
6. Polej całość olejem sezamowym i posyp uprażonymi nasionami sezamu.

KOLACJA 20:00

482,4 kcal | Białko: 33,2 g | Tłuszcz: 32,8 g | Węgle: 12,5 g | Błonnik: 3,2 g

PASTA SARDYNKOWO - POMIDOROWA W PAPRYCE

- Papryka żółta - 140 g (1 x sztuka)
- Sardynka w oleju - 125 g (1 x opakowanie)
- Pomidor - 100 g (0,8 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Odsącz sardynki i zmiksuj je w blenderze z pokrojonym pomidorem, oliwą, pietruszką, czosnkiem i ulubionymi przyprawami.
2. Przekrój paprykę wzdłuż, dokładnie oczyść z nasion i napełnij połówki pastą.

PRZEKĄSKA

333 kcal | Białko: 7,2 g | Tłuszcz: 31,5 g | Węgle: 3 g | Błonnik: 4,5 g

ORZECHY LASKOWE

- Orzechy laskowe - 50 g (3,3 x łyżka)

RAZEM:

1795 kcal | Białko: 99,9 g | Tłuszcz: 137,5 g | Węgle: 31,2 g | Błonnik: 18,6 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Sok cytrynowy	45 g	7,5 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy brazylijskie	50 g	12,5 x sztuka
Orzechy laskowe	50 g	3,3 x łyżka
Orzechy makadamia	50 g	3,3 x łyżka
Orzechy włoskie	50 g	3,3 x łyżka
Sesam, nasiona	10 g	1 x łyżka
Mąka migdałowa	5 g	0,5 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	1008 g	18 x sztuka
Ser, mozzarella	120 g	8 x kawałek
Ser typu "Feta"	100 g	2 x kawałek
Serek śmietankowy	50 g	0,4 x opakowanie
Twaróg kozi Serek typu "Fromage", naturalny	50 g	0,3 x opakowanie
	30 g	3 x łyżeczka
Śmietana, 18% tłuszczu	20 g	0,8 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	230 g	23 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	95 g	3,2 x łyżka
Masło ekstra	35 g	7 x łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	30 g	1,5 x łyżka
Olej rzepakowy	25 g	3 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Olej sezamowy	12 g	2 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x szklanka
Makaron Konjac	75 g	0,8 x szklanka
Muszarda	35 g	3,5 x łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	10 g	1 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
Ocet winny	3 g	0,5 x łyżka
Proszek do pieczenia	0,8 g	0,3 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	6,5 g	2,2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6,5 g	6,5 x szczypta
Kostka rosółowa warzywna	5 g	0,5 x kostka
Sól himalajska	4,5 g	4,5 x szczypta
Bazylija (suszona)	1 g	0,2 x łyżeczka
Tymianek	1 g	0,2 x łyżeczka
Cynamon	0,8 g	0,2 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w wodzie	220 g	1,3 x opakowanie
Łosoś, świeży	170 g	1,7 x kawałek
Łosoś, wędzony	150 g	5 x kawałek
Makrela, wędzona	150 g	1,2 x sztuka
Sardynka w oleju	125 g	1 x opakowanie
Śledź, filety solone	60 g	0,6 x porcja
Krewetki tygrysy	48 g	4 x sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Noga (udo) kurczaka	160 g	1 x sztuka
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	150 g	1,5 x kawałek
Wołowina, połówka	150 g	1,5 x kawałek
Wołowina, rostbef	150 g	1,5 x kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	140 g	1,4 x porcja
Frankfurterki	120 g	4 x sztuka
Boczek wędzony bez kości	40 g	0,4 x porcja
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	680 g	5,7 x sztuka
Cukinia	450 g	1,5 x sztuka
Awokado	350 g	2,5 x sztuka
Papryka czerwona	270 g	1,9 x sztuka
Brokuły	200 g	0,4 x sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x łodyga
Boćwina	160 g	2 x garść
Salata lodowa	160 g	8 x liść
Marchew	150 g	3,3 x sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	150 g	1,5 x porcja
Szpinak	150 g	6 x garść
Papryka żółta	140 g	1 x sztuka
Cebula	125 g	1,2 x sztuka
Ogórek	120 g	3 x sztuka
Ogórki, kiszone	120 g	2 x sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x sztuka
Salata rzymska	105 g	3 x liść
Bruselka	102 g	6 x sztuka
Kalafior	100 g	0,2 x sztuka
Kapusta, kiszona	100 g	0,9 x szklanka
Ogórki małosolne	100 g	1 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x sztuka
Kapusta kwaszona	80 g	0,7 x szklanka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x sztuka
Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	40 g	2 x łyżka
Maliny	40 g	0,7 x garść
Pietruszka, liście	33 g	5,5 x łyżeczka
Koper ogrodowy	32 g	4 x łyżka
Por	30 g	0,2 x sztuka
Cebula czerwona	25 g	0,2 x sztuka
Salata	25 g	5 x liść
Szczypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Czosnek	22,5 g	4,5 x ząbek
Roszonka	20 g	1 x garść
Szałotka	20 g	1 x sztuka
Kiełki brokuła	16 g	2 x łyżka
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15 g	0,9 x łyżka
Imbir	10 g	2 x plaster
Mięta	1 g	1 x łyżka