



## 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

**2500 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

2500 kcal | białko 32% | tłuszcz 70% | węglowodany 7%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
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
<b>OBIAD 16:00</b>						
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
<b>KOLACJA 20:00</b>						
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
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Orzechy włoskie	Orzechy makadamia	Orzechy brazylijskie	Pasta z makreli z selerem naciowym	Salatka z krewetkami i awokado	Salatka śledziowa z majonezem	Orzechy laskowe
<b>2522,3 kcal</b> Białko: 134 g Tłuszcz: 199,9 g Węglowodany: 31,9 g Błonnik: 22,8 g	<b>2514,8 kcal</b> Białko: 147,5 g Tłuszcz: 199,8 g Węglowodany: 30,1 g Błonnik: 23,1 g	<b>2498,8 kcal</b> Białko: 142,5 g Tłuszcz: 195,8 g Węglowodany: 36,9 g Błonnik: 24 g	<b>2490,5 kcal</b> Białko: 136,9 g Tłuszcz: 191,8 g Węglowodany: 42 g Błonnik: 24,1 g	<b>2532,3 kcal</b> Białko: 156 g Tłuszcz: 186,3 g Węglowodany: 44,4 g Błonnik: 25,4 g	<b>2509,5 kcal</b> Białko: 146,5 g Tłuszcz: 190,7 g Węglowodany: 40,8 g Błonnik: 23,7 g	<b>2504 kcal</b> Białko: 132,4 g Tłuszcz: 194,8 g Węglowodany: 43,5 g Błonnik: 26,7 g

## ŚNIADANIE 8:00

670,8 kcal | Białko: 44,6 g | Tłuszcz: 52,8 g | Węgle: 2,9 g | Błonnik: 2,1 g

### Zielony omlet

- Jaja kurze całe – 336 g (6 x sztuka)
- Szpinak – 100 g (4 x garść)
- Olej kokosowy (stały) – 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

## OBIAD 16:00

651 kcal | Białko: 41,8 g | Tłuszcz: 46,8 g | Węgle: 9,5 g | Błonnik: 5,5 g

### BURGER WOŁOWY

- Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) – 180 g
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- 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)

Czas przygotowania: 15 minut

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

534,5 kcal | Białko: 31,6 g | Tłuszcz: 40 g | Węgle: 8 g | Błonnik: 8,7 g

### MAKRELA Z WARZYWAMI

- Makrela, wędzona – 125 g (1 x sztuka)
- Brukselka – 102 g (6 x sztuka)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

## PRZEKĄSKA

666 kcal | Białko: 16 g | Tłuszcz: 60,3 g | Węgle: 11,5 g | Błonnik: 6,5 g

### ORZECHY WŁOSKIE

- Orzechy włoskie – 100 g (6,7 x łyżka)

## RAZEM:

2522,3 kcal | Białko: 134 g | Tłuszcz: 199,9 g | Węgle: 31,9 g | Błonnik: 22,8 g

## ŚNIADANIE 8:00

628,5 kcal | Białko: 51,2 g | Tłuszcz: 44 g | Węgle: 5,8 g | Błonnik: 1,8 g

### JAJECZNICA NA BOCZKU ZE SZCZYPIORKIEM I POMIDORAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe – 336 g (6 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości – 50 g (0,5 x porcja)
- Szczypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)

1. Boczek wrzuć na patelnię i podsmaż na złoty kolor, wbij jajka i wysyp posiekany szczypiorek.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Pomidora pokrój w cząstki.

## OBIAD 16:00

654,1 kcal | Białko: 42,9 g | Tłuszcz: 46,5 g | Węgle: 13,2 g | Błonnik: 9,1 g

### INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Czas przygotowania: 30 minut

- Pomidory z puszkii (krojone) – 200 g (2 x porcja)
- Mięso z udźca indyka, bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Oliwa – 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 puszkii.
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 OLIWEK

- Oliwa z oliwek – 30 g (3 x łyżka)

## KOLACJA 20:00

514,2 kcal | Białko: 45,5 g | Tłuszcz: 33,5 g | Węgle: 5,9 g | Błonnik: 3,6 g

### SALATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Czas przygotowania: 20 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 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

666 kcal | Białko: 16 g | Tłuszcz: 60,3 g | Węgle: 11,5 g | Błonnik: 6,5 g

### ORZECHY MAKADAMIA

- Orzechy makadamia – 100 g (6,7 x łyżka)

## RAZEM:

2514,8 kcal | Białko: 147,5 g | Tłuszcz: 199,8 g | Węgle: 30,1 g | Błonnik: 23,1 g

## ŚNIADANIE 8:00

604,8 kcal | Białko: 27,9 g | Tłuszcz: 46,3 g | Węgle: 15,7 g | Błonnik: 4,1 g

### FRANKFURTERKI NA CIEPŁO

Czas przygotowania: 10 minut

- Frankfurterki – 180 g (6 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Seler naciowy – 90 g (2 x łodyga)
- Musztarda – 50 g (5 x łyżeczka)

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

## OBIAD 16:00

722,6 kcal | Białko: 59,8 g | Tłuszcz: 47 g | Węgle: 10,8 g | Błonnik: 9,6 g

### ROLADKI ZE SCHABU Z BROKUŁEM

Czas przygotowania: 50 minut

- Brokuły – 300 g (0,6 x sztuka)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 200 g
- Serek typu fromage, naturalny – 40 g (4 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 posiekany 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

512,4 kcal | Białko: 40,5 g | Tłuszcz: 35,4 g | Węgle: 6,1 g | Błonnik: 2,8 g

### ŁOSOŚ WĘDZONY Z WARZYWAMI I OLIWĄ

Czas przygotowania: 5 minut

- Łosoś, wędzony – 180 g (6 x kawałek)
- Pomidor – 120 g (1 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 – 12 g (2 x łyżka)

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

## PRZEKAŚKA

659 kcal | Białko: 14,3 g | Tłuszcz: 67,1 g | Węgle: 4,3 g | Błonnik: 7,5 g

### ORZECHY BRAZyliJSKIE

- Orzechy brazylijskie – 100 g (25 x sztuka)

## RAZEM:

2498,8 kcal | Białko: 142,5 g | Tłuszcz: 195,8 g | Węgle: 36,91 g | Błonnik: 24 g

## ŚNIADANIE 8:00

641 kcal | Białko: 38,7 g | Tłuszcz: 48,9 g | Węgle: 8,8 g | Błonnik: 5,1 g

### JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO

- Jaja kurze całe - 280 g (5 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 18 g (3 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

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

### ŁOSOŚ GRILLOWANY

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

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

516 kcal | Białko: 24,3 g | Tłuszcz: 40,6 g | Węgle: 11,8 g | Błonnik: 5 g

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Ogórek - 120 g (3 x sztuka)
- Ser typu feta - 120 g (2,4 x kawałek)
- 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

670,4 kcal | Białko: 25,3 g | Tłuszcz: 57,2 g | Węgle: 9,3 g | Błonnik: 7,8 g

### PASTA Z MAKRELI Z SELEREM NACIOWYM

- Seler naciowy - 180 g (4 x łodyga)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Makrela, wędzona - 100 g (0,8 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 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 łodygami selera.

## RAZEM:

2490,5 kcal | Białko: 136,9 g | Tłuszcz: 191,8 g | Węgle: 42 g | Błonnik: 24,1 g

**ŚNIADANIE 8:00**

642,2 kcal | Białko: 40,3 g | Tłuszcz: 47,8 g | Węgle: 9,9 g | Błonnik: 5,1 g

**JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI**

Czas przygotowania: 15 minut

- Jaja kurze całe - 280 g (5 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x sztuka)
- Szalotka - 20 g (1 x sztuka)
- Roszponka - 20 g (1 x garść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 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**

638,1 kcal | Białko: 45,8 g | Tłuszcz: 44,3 g | Węgle: 10,4 g | Błonnik: 6,7 g

**ŁOSOŚ GRILLOWANY**

Czas przygotowania: 20 minut

- Łosoś, świeży - 200 g
- 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

- Kalafior - 150 g (0,3 x sztuka)
- Cukinia - 150 g (0,5 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**

612,3 kcal | Białko: 44,1 g | Tłuszcz: 42,6 g | Węgle: 10,1 g | Błonnik: 6,2 g

**SALATKA NICEJSKA**

Czas przygotowania: 20 minut

- Tuńczyk w wodzie - 170 g (1 x puszka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 100 g (5 x liść)
- Awokado - 100 g (0,7 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**

639,7 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 58,6 g | Węgle: 14 g | Błonnik: 7,4 g

**SALATKA Z KREWETKAMI I AWOKADO**

Czas przygotowania: 30 minut

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Krewetki tygrysy - 96 g (8 x sztuka)
- Cebula - 30 g (0,3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)

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:**

2490,5 kcal | Białko: 136,9 g | Tłuszcz: 191,8 g | Węgle: 42 g | Błonnik: 24,1 g

## ŚNIADANIE 8:00

656,6 kcal | Białko: 38,1 g | Tłuszcz: 49,9 g | Węgle: 11,5 g | Błonnik: 5,3 g

### SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

- Tuńczyk w wodzie - 170 g (1 x puszka)
- Ogórki małosolne - 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 60 g (2 x łyżka)
- Fasola czerwona (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)

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

665,3 kcal | Białko: 41,1 g | Tłuszcz: 47,6 g | Węgle: 10,6 g | Błonnik: 12,1 g

### CHŁODNIK Z BOTWINKI

- Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x szklanka)
- Boćwina - 160 g (2 x garść)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 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. Udko 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 - 100 g (1 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

507 kcal | Białko: 39 g | Tłuszcz: 34,3 g | Węgle: 9,6 g | Błonnik: 2,9 g

### SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

- Ser, mozzarella - 150 g
- 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

659 kcal | Białko: 14,3 g | Tłuszcz: 67,1 g | Węgle: 4,3 g | Błonnik: 7,5 g

### ORZECHY BRAZYLIJSKIE

- Orzechy brazylijskie - 100 g (25 x sztuka)

## RAZEM:

2487,9 kcal | Białko: 132,5 g | Tłuszcz: 198,9 g | Węgle: 36 g | Błonnik: 27,8 g



## ŚNIADANIE 8:00

665,5 kcal | Białko: 36,1 g | Tłuszcz: 52,8 g | Węgle: 10,3 g | Błonnik: 5,2 g

### NALEŚNIKI Z TWAROGIEM

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Twaróg kozi - 100 g (0,7 x opakowanie)
- Serek śmietankowy - 75 g (0,6 x opakowanie)
- Maliny - 50 g (0,8 x garść)
- Mąka migdałowa - 10 g (1 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 5 g (0,2 x łyżka)
- Proszek do pieczenia - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Cynamon - 1 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

670,1 kcal | Białko: 47,9 g | Tłuszcz: 46,1 g | Węgle: 10,9 g | Błonnik: 8,7 g

### POŁĘDWICA WOŁOWA Z WARZYWAMI

#### STIR-FRY I MAKARONEM KONJAC

- Wołowina, polędwica - 200 g
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Makaron Konjac (0 kalorii) - 100 g (1 x szklanka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x sztuka)
- Por - 30 g (0,2 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 20 g (2 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

502,4 kcal | Białko: 34 g | Tłuszcz: 32,9 g | Węgle: 16,3 g | Błonnik: 3,9 g

### PASTA SARDYNKOWO - POMIDOROWA W PAPRYCE

- Papryka żółta - 200 g (1,4 x sztuka)
- Sardynka w oleju - 125 g (1 x opakowanie)
- Pomidor - 120 g (1 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 połówką pastą.

## PRZEKĄSKA

666 kcal | Białko: 14,4 g | Tłuszcz: 63 g | Węgle: 6 g | Błonnik: 8,9 g

### ORZECHY LASKOWE

- Orzechy laskowe - 100 g (7 x sztuka)

## RAZEM:

2504 kcal | Białko: 132,4 g | Tłuszcz: 194,8 g | Węgle: 43,5 g | Błonnik: 26,7 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	66 g	11 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy brazylijskie	100 g	25 x Sztuka
Orzechy laskowe	100 g	6,7 x łyżka
Orzechy makadamia	100 g	6,7 x łyżka
Orzechy włoskie	100 g	6,7 x łyżka
Mąka migdałowa	10 g	1 x łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	1512 g	27 x sztuka
Ser, mozzarella	150 g	10 x kawałek
Ser typu feta	120 g	2,4 x kawałek
Twaróg kozi	100 g	0,7 x opakowanie
Serek śmietankowy	75 g	0,6 x opakowanie
Serek typu fromage, naturalny	40 g	4 x łyżeczka
Śmietana, 18% tłuszczu	25 g	1 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	265 g	26,5 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	140 g	4,7 x łyżka
Masło ekstra	35 g	7 x łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	35 g	1,8 x łyżka
Olej rzepakowy	30 g	3 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Olej sezamowy	12 g	2 x łyżka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x szklanka
Makaron Konjac („0 kalorii“)	100 g	1 x szklanka
Musztarda	60 g	6 x łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	10 g	1 x łyżka
Ocet winny	6g	1 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3g	1 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	1g	0,3 x łyżeczka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x szczypta
Oregano (suszone)	7 g	2,3 x łyżeczka
Kostka rosołowa warzywna	5 g	0,5 x kostka
Sól himalajska	5 g	5 x szczypta
Bazylija (suszona)	1 g	0,2 x łyżeczka
Cynamon	1 g	0,2 x łyżeczka
Tymianek	1 g	0,2 x łyżeczka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w wodzie	340 g	2 x opakowanie
Makrela, wędzona	225 g	1,8 x sztuka
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Łosoś, wędzony	180 g	6 x Kawałek
Sardynka w oleju	125 g	1 x opakowanie
Śledź, filety solone	120 g	1,2 x porcja
Krewetki tygrysie	96 g	8 x sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200 g	2 x kawałek
Wołowina, polędwica	200 g	2 x kawałek
Wołowina, rostbef	200 g	2 x kawałek
Frankfurterki	180 g	6 x sztuka
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	180 g	1,8 x porcja
Noga (udo) kurczaka	160 g	1 x sztuka
Boczek wędzony bez kości	50 g	0,5 x porcja
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	960 g	8 x sztuka
Awokado	590 g	4,2 x sztuka
Cukinia	450 g	1,5 x sztuka
Papryka czerwona	350 g	2,5 x sztuka
Brokuły	300 g	0,6 x sztuka
Seler naciowy	270 g	6 x łodyga
Papryka żółta	200 g	1,4 x sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x porcja
Cebula	180 g	1,8 x sztuka
Marchew	180 g	4 x sztuka
Boćwina	160 g	2 x garść
Ogórek	160 g	4 x sztuka
Salata lodowa	60 g	8 x liść
Kalafior	150 g	0,3 x sztuka
Szpinak	150 g	6 x garść
Pieczarka uprawna, świeża	140 g	7 x sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x sztuka
Ogórki, kiszzone	120 g	2 x sztuka
Salata rzymska	105 g	3 x liść
Brukselka	102 g	6 x sztuka
Kapusta kwaszona	100 g	0,9 x szklanka
Kapusta, kiszona	100 g	0,9 x szklanka
Ogórki małosolne	100 g	1 x sztuka
Fasola konserwowa	60 g	3 x łyżka
Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
Maliny	50 g	0,8 x garść
Pietruszka, liście	42 g	7 x łyżeczka
Szczypiorek	35 g	7 x łyżeczka
Koper ogrodowy	32 g	4 x łyżka
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	30 g	1,9 x łyżka
Por	30 g	0,2 x sztuka
Cebula czerwona	25 g	0,2 x sztuka
Czosnek	25 g	5 x ząbek
Salata	25 g	5 x liść
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Rozzponka	20 g	1 x garść
Szalotka	20 g	1 x sztuka
Kiełki brokuł	16 g	2 x łyżka
Imbir	10 g	2 x plaster
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka