



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 niskowęglowodanowa 2000 kcal

Polega na zauważalnej redukcji tego makroskładnika w jadłospisie, zwykle na rzecz zwiększonej podaży tłuszczów i niewielkiego wzrostu udziału białka. W badaniach wykazano, że w krótkich okresach niesie ona ze sobą sporo korzyści. Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta niskowęglowodanowa 2000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Omlet francuski z sałatką	„Grzybek” z masłem orzechowym i kiwi	Skyr z jagodami i orzechami	Jajecznica z 3 jaj i dodatki	Czekoladowy serek wiejski z bananem i masłem orzechowym	Kanapki z polędwicą i serem	3 jajka na miękko z sałatką
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00						
Jogurt z bakaliami	Lekka sałatka z kukurydzą i papryką	Mozarella z pomidorami	Peanut Butter Jelly	Kanapka z indykiem, sałatką i papryką	Zupa krem z pieczarek	Chrupiące warzywa z hummusem
OBIAD 16:00						
Łosoś podany z batatami i brokułami	Pieczona pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i wiosenną sałatką	Pieczony dorsz z ziemniakami i surówką	Stek z patelni z surówką z czerwonej kapusty	Papryka faszerowana soczewicą	Gotowany schab w sosie cebulowym z ziemniakami purée	Nuggetsy i colesław
KOLACJA 20:00						
Grzanki z awokado i twarożkiem	Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą	Kanapki z gotowanym jajkiem	Sałatka Kurczak Feta	Awokado z tuńczykiem	Sałatka grecka	Sałatka z białą fasolą
PRZEKĄSKA						
Koktajl banan-kakao	Serek wiejski z dodatkami	Wyciskany sok marchewkowo-jabłkowy	Zielony koktajl	Krążki z cukinii	Truskawki	Borówki z czekoladą
2045,1 kcal Białko: 111,4 g Tłuszcz: 106,4 g Węglowodany: 143,4 g Błonnik: 32,4 g	1975,4 kcal Białko: 113,2 g Tłuszcz: 97,3 g Węglowodany: 146,7 g Błonnik: 31,5 g	1973,0 kcal Białko: 121,2 g Tłuszcz: 92,6 g Węglowodany: 149,3 g Błonnik: 34,5 g	1955,4 kcal Białko: 126,8 g Tłuszcz: 103,7 g Węglowodany: 116,5 g Błonnik: 26,8 g	1968,0 kcal Białko: 95,3 g Tłuszcz: 104,9 g Węglowodany: 141,4 g Błonnik: 34,5 g	1960,9 kcal Białko: 105,5 g Tłuszcz: 96,7 g Węglowodany: 149,1 g Błonnik: 37,4 g	1992,5 kcal Białko: 118,5 g Tłuszcz: 101,5 g Węglowodany: 133,1 g Błonnik: 32,8 g

ŚNIADANIE 8:00

473,3 kcal | Białko: 29,5 g | Tłuszcz: 28,7 g | Węgle: 21,3 g | Błonnik: 5,3 g

OMLET FRANCUSKI Z SAŁATKĄ

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0,1 x szklanka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Posiekaj drobno szcypiorek.
2. Rozpuść masło na patelni.
3. Rozbij jajka z 3 łyżkami mleka w misce, dopraw solą i pieprzem.
4. Gdy wylane jajka na patelni zaczną się ścinać, posyp startym parmezanem.
5. Złóż omleta na pół. Posyp szcypiorkiem.
6. Podaj z sałatką (sałata masłowa, pomidor, czerwona cebula, 1 łyżka oliwy z oliwek) i jedną kromką pieczywa pełnoziarnistego.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

332,7 kcal | Białko: 10,5 g | Tłuszcz: 22,4 g | Węgle: 20,9 g | Błonnik: 3 g

JOGURT Z BAKALIAMI

- Jogurt naturalny - 150 g (7,5 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrusz orzechy.
2. Wrzuć do jogurtu pokruszone orzechy oraz rodzyнки.

OBIAD 16:00

603,6 kcal | Białko: 40,6 g | Tłuszcz: 33,7 g | Węgle: 28,2 g | Błonnik: 10,7 g

ŁOSOŚ PODANY Z BATATAMI I BROKUŁAMI

- Brokuły - 250 g (0,5 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj kawałek łososa.
2. Natrzyj łososa solą i pieprzem, następnie skrop mocno cytryną
3. Wylej na małą patelnię 1 łyżkę oliwy z oliwek.
4. Układamy łososa skórą do dołu i smażymy go przez 60 sekund. Zmniejszamy gaz i smażymy tak łososa jeszcze przez ok. 5 min (jeżeli jest gruby to smażymy go 3 minuty dłużej).

Brokuły:

1. Do wrzącej lekko osolonej wody wrzuć brokuła.
2. Gotuj 3-4 minuty. Brokuł powinien być lekko twardy.
3. Na suchej patelni przysmaż nasiona słonecznika.
4. Brokuły polej łyżką oliwy z oliwek oraz posyp prażonymi nasionami słonecznika.

Bataty:

1. Obierz pół batata, pokrój w grubą kostkę.
2. Włóż na 20 minut do piekarnika z termoobiegiem ustawionego na 210 stopni.

KOLACJA 20:00

490,5 kcal | Białko: 25 g | Tłuszcz: 17,8 g | Węgle: 51,6 g | Błonnik: 12,1 g

GRZANKI Z AWOKADO I TWAROŻKIEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Ser twarogowy półtłusty - 75 g (0,4 x opakowanie)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Wstaw trzy kromki chleba do piekarnika na 180 stopni na 5 minut.

W tym czasie:

1. Posiekaj szcypiorek.
2. Rozgnieć twaróg widelcem, następnie wymieszaj go z jogurtem oraz szcypiorkiem. Przypraw wg uznania.
3. Pokrój pół pomidora w grube plastry.

Po wyjęciu pieczywa z piekarnika:

1. Posmaruj chleb awokado, połóż 2 liście sałaty i nałóż twarożek.
2. Ułóż plastry pomidora na kanapce.

PRZEKĄSKA

145 kcal | Białko: 5,8 g | Tłuszcz: 3,8 g | Węgle: 21,4 g | Błonnik: 1,3 g

KAKAO

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0,5 x szklanka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Kakao 16%, proszek

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl.

RAZEM:

2045,1 kcal | Białko: 111,4 g | Tłuszcz: 106,4 g | Węgle: 143,4 g | Błonnik: 32,4 g

ŚNIADANIE 8:00

427,6 kcal | Białko: 17,1 g | Tłuszcz: 25,8 g | Węgle: 30,2 g | Błonnik: 3,7 g

„GRZYBEK” Z MASŁEM ORZECHOWYM

- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe – 30 g (2 x łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 24 g (2 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wbij do wysokiej szklanki jedno jajko, dodaj 1 łyżkę mleka oraz 2 płaskie łyżki mąki.
2. Całość dokładnie wymieszaj, nie zostawiając grudek.
3. Wylej na rozgrzane na patelni masło.
4. Smaż 2 minuty z jednej strony. Pod koniec smażenia, przelóż „Grzybka” na chwilę na drugą stronę.
5. Posmaruj masłem orzechowym i połóż na wierzch plastry kiwi.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

359,7 kcal | Białko: 6,4 g | Tłuszcz: 21,8 g | Węgle: 29,7 g | Błonnik: 9,3 g

LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska – 105 g (3 x liść)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 45 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój pomidora i paprykę w kostkę. Porwij sałatę rzymską.
2. Do posiekanych warzyw dodaj 3 łyżki kukurydzy.
3. Polej oliwą, przypraw do smaku dowolnymi przyprawami.
4. Zjedz z kromką pieczywa.

OBIAD 16:00

495,2 kcal | Białko: 38,9 g | Tłuszcz: 23,6 g | Węgle: 29,2 g | Błonnik: 5,3 g

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA
Z KASZĄ SAŁATKĄ

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 150 (1,5 x kawałek)
- Kasza gryczana – 39 g (3 x łyżka)
- Rzodkiewka – 30 g (2 x sztuka)
- Sałata – 25 g (5 x liść)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy – 8 g (1 x łyżka)
- Ocet balsamiczny – 6 g (2 x łyżeczka)
- Curry – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

Mięso:

1. Umyj pierś z kurczaka.
 2. Wlej do miski 1 łyżkę oliwy i wyciśnij ćwiartkę cytryny. Dodaj soli, pieprzu oraz przyprawy curry.
 3. Natrzyj przygotowaną marynatą pierś z kurczaka.
 4. Ustaw piekarnik na 180 stopni. Włóż pierś z kurczaka na 20 minut.
- W trakcie pieczenia nastaw kaszę gryczaną do gotowania.

Sałatka:

1. Umyj i porwij sałatę masłową.
2. Zetrzyj na tarce rzodkiewkę.
3. Posiekaj szczypiorek i koperek.
4. Wymieszaj warzywa. Zalej dwiema łyżeczkami octu balsamicznego oraz jedną łyżką oliwy z oliwek. Przypraw solą i pieprzem.

Podaj upieczonego kurczaka z kaszą oraz sałatką.

KOLACJA 20:00

429,9 kcal | Białko: 27,9 g | Tłuszcz: 14 g | Węgle: 43,6 g | Błonnik: 10,6 g

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Łosoś, wędzony – 90 g (3 x kawałek)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Rukola – 60 g (3 x garść)
- Kapary – 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na serek wyłóż opłukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososia i pomidora.
4. Posyp kaparami.

PRZEKĄSKA

263 kcal | Białko: 22,9 g | Tłuszcz: 12,1 g | Węgle: 14 g | Błonnik: 2,6 g

SEREK WIEJSKI Z DODATKAMI

- Serek wiejski (light) – 150 g (1 x opakowanie)
- Migdały w płatkach – 20 g (2 x łyżka)
- Żurawina suszona – 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp łyżkę płatków migdałowych oraz łyżkę suszonej żurawiny do serka wiejskiego.

RAZEM:

1975,4 kcal | Białko: 113,2 g | Tłuszcz: 97,3 g | Węgle: 146,7 g | Błonnik: 31,5 g

ŚNIADANIE 8:00

400,2 kcal | Białko: 24,4 g | Tłuszcz: 19,1 g | Węgle: 30,6 g | Błonnik: 4,3 g

SKYR Z JAGODAMI I ORZECHAMI

- Jogurt typu islandzkiego skyr – 150 g (1 x opakowanie)
- Czarne jagody – 50 g (0,4 x szklanka)
- Orzechy włoskie – 30 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeli – 12 g (0,5 x łyżka)
- Płatki owsiane – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Wyłóż do miseczki jogurt typu islandzkiego skyr
2. Wsyp 50 g jagód i 1 łyżkę płatków owsianych.
3. Pokrusz i dodaj orzechy.
4. Całość zalej połową łyżki miodu.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

434,7 kcal | Białko: 31,2 g | Tłuszcz: 29,4 g | Węgle: 10g | Błonnik: 3 g

MOZARELLA Z POMIDORAMI

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella – 120 g (8 x kawałek)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) – 8 g (8 x listek)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Oregano (suszone) – 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój mozzarellę i pomidora w plastry.
2. Poukładaj na przemian na talerzu pomidora i mozzarellę.
3. Dodaj liście świeżej bazylii, polej oliwą z oliwek oraz posyp oregano.

OBIAD 16:00

527,2 kcal | Białko: 39,3 g | Tłuszcz: 21,7 g | Węgle: 41,6 g | Błonnik: 8,1 g

PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

- Ziemniaki – 210 g (3 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)
- Tymianek (świeży) – 10 g (2 x łydoga)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek – 3 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Umyć filet z dorsza.
2. Osuszyć a następnie oprószyć go odrobiną soli oraz pieprzem
3. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć fileta.
4. Obłożyć łydkami tymianku, skropić cytryną, a następnie obłożyć rybę plasterkami cytryny.
5. Na koniec skropić oliwą.
6. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie.

Surówka:

1. Zetrzyj jedną dużą marchewkę.
2. Wymieszaj ją z 1 łyżką jogurtu naturalnego oraz 1 łyżeczką octu.
3. Przypraw solą i pieprzem.

KOLACJA 20:00

476,5 kcal | Białko: 23,9 g | Tłuszcz: 21,4 g | Węgle: 42,7 g | Błonnik: 9,6 g

KANAPKI Z GOTOWANYM JAJKIEM

- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Rukola – 60 g (3 x garść)
- Szczypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Ugotuj jajko
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Wyłóż na pieczywo rukolę.
4. Pokrój jajko w plastry i ułóż na kanapkach.
5. Posyp szczypiorkiem oraz nasionami słonecznika

PRZEKĄSKA

134,4 kcal | Białko: 2,4 g | Tłuszcz: 1 g | Węgle: 24,4 g | Błonnik: 9,5 g

Wyciskany sok marchewkowo-jabłkowy

- Marchew – 180 g (4 x sztuka)
- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Umyj i obierz jabłko, marchewkę oraz pomarańczę.
2. Przygotuj sok w sokowirówce.

RAZEM:

1973 kcal | Białko: 121,2 g | Tłuszcz: 92,6 g | Węgle: 149,3 g | Błonnik: 34,5 g

ŚNIADANIE 8:00

547,2 kcal | Białko: 27,7 g | Tłuszcz: 32,2 g | Węgle: 32,8 g | Błonnik: 7,8 g

JAJECZNICA Z 3 JAJ I DODATKI

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym maśle, dodaj 3 łyżki mleka. Po usmażeniu dodaj posiekany szczypiorek.
2. Pokrój pomidor.
3. Podaj jajecznicę z chlebem, pomidorem i oliwkami.

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

331,7 kcal | Białko: 10,3 g | Tłuszcz: 17,4 g | Węgle: 31,8 g | Błonnik: 4,9 g

PEANUT BUTTER JELLY

Czas przygotowania: 2 minut

1. Przekrój bułkę na pół.
2. Posmaruj jedną połówkę masłem orzechowym i łyżeczką ulubionego dżemu.

- Bułka pełnoziarnista - 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Dżem jagodowy, niskostudzony - 30 g (2 x łyżeczka)

OBIAD 16:00

524,2 kcal | Białko: 51,8 g | Tłuszcz: 28,8 g | Węgle: 13,1 g | Błonnik: 3,6 g

STEK Z PATELNI Z SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

Czas przygotowania: 20 minut

Mięso:

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.

- Wołowina, polędwica - 150 g (1,5 x kawałek)
- Kapusta czerwona - 100 g (2 x liść)
- Jabłko - 75 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Marchew - 22,5 g (0,5 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

Surówka:

1. Umyj warzywa.
2. Posiekaj w drobne paski liście kapusty, posiekaj koperek i pietruszkę, zetrzyj marchewkę na grubych oczkach.
3. W miseczce wymieszaj ocet z olejem rzepakowym, solą i pieprzem.
4. Wymieszaj warzywa z przygotowanym dressingiem.

KOLACJA 20:00

123,5 kcal | Białko: 3 g | Tłuszcz: 1 g | Węgle: 23,5 g | Błonnik: 4,3 g

SALATKA KURCZAK FETA

Czas przygotowania: 20 minut

1. Fileta pokrój w kostkę i zamarynuj w bazylii, soku z cytryny (ćwiartka cytryny) i oliwie (1 łyżka), dopraw solą i pieprzem, następnie usmaż na patelni.
2. Pomidorki pokrój na pół, sałatę porwij na mniejsze kawałki. Fetę pokrój w kostkę.
3. Wymieszaj pomidorki, sałatę, fetę, kurczaka oraz dodaj 2 łyżki kukurydzy.
4. Całość skrop cytryną. Przypraw wg uznania.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Ser typu feta - 100 g (2 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

PRZEKĄSKA

286,8 kcal | Białko: 3,9 g | Tłuszcz: 2,3 g | Węgle: 56,3 g | Błonnik: 12,1 g

ZIELONY KOKTAJL

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zmiksuj wymienione składniki.

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Woda kokosowa - 125 g (0,5 x szklanka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)

RAZEM:

1955,4 kcal | Białko: 126,8 g | Tłuszcz: 103,7 g | Węgle: 116,5 g | Błonnik: 26,8 g

ŚNIADANIE 8:00

514,8 kcal | Białko: 31 g | Tłuszcz: 25,5 g | Węgle: 35,7 g | Błonnik: 3,8 g

**CZEKOLADOWY SEREK WIEJSKI
Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM**

Czas przygotowania: 5 minut

1. Serek wiejski wymieszaj w misce z kakao.
2. Następnie dodaj dwie łyżeczki masła orzechowego. Wymieszaj.
3. Na koniec pokrój banana w plasterki i dorzuć do serka.

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe – 30 g (2 x łyżeczka)
- Kakao 16%, proszek – 5 g (0,5 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

378,2 kcal | Białko: 18,3 g | Tłuszcz: 15,5 g | Węgle: 38,7 g | Błonnik: 7,6 g

KANAPKA Z INDYKIEM, SAŁATĄ I PAPRYKĄ

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę przekrój i posmaruj masłem, połóż sałatę i wędlinę.
2. Paprykę pokrój w paski, połóż na kanapkach i posyp kielkami.

- Sałata lodowa – 80 g (4 x liść)
- Bułka pełnoziarnista – 80 g (1 x sztuka)
- Polędwica z indyka – 60 g (4 x plasterki)
- Papryka żółta – 35 g (0,2 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki – 16 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

OBIAD 16:00

523,7 kcal | Białko: 16,5 g | Tłuszcz: 23,2 g | Węgle: 53,7 g | Błonnik: 15,4 g

PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ

Czas przygotowania: 50 minut

Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną.

Przygotuj farsz:

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, przeciśnij czosnek przez praskę. Dodaj ugotowaną soczewicę.
2. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię).
3. Rozkrój paprykę na pół. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut.

- Papryka czerwona – 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Soczewica czerwona (ugotowana) – 80 g (4 x łyżka)
- Kasza jaglana – 39 g (3 x łyżka)
- Olej rzepakowy – 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Ziele angielskie – 3 g (3 x sztuka)
- Liść laurowy – 2 g (2 x listek)

KOLACJA 20:00

321,8 kcal | Białko: 16,9 g | Tłuszcz: 22,7 g | Węgle: 9,3 g | Błonnik: 6,1 g

AWOKADO Z TUŃCZYKIEM

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę.
2. Wymieszać pół puszki tuńczyka w sosie własnym z pokrojoną w kostkę połową pomidora i 1/3 cebuli.
3. Przypraw pieprzem.
4. Wypełnij przygotowanym tuńczykiem wydrążone awokado.
5. Całość zapiecz przez 5 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.
6. Po upieczeniu ozdób kielkami.

- Awokado – 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor – 60 g (0,5 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym – 60 g (2 x łyżka)
- Cebula – 30 g (0,3 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki – 16 g (2 x łyżka)

PRZEKAŚKA

229,5 kcal | Białko: 12,6 g | Tłuszcz: 18 g | Węgle: 4 g | Błonnik: 1,6 g

KRAŻKI Z CUKINII

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój cukinię w plastry o grubości 0,5 cm.
2. Każdy plasterki skrop lekko oliwą i sosem sojowym.
3. Posyp parmezanem.
4. Wstaw do rozgrzanego na 180 stopni piekarnika na 10 minut.

- Cukinia – 150 g (0,5 x sztuka)
- Ser, parmezan – 24 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Sos sojowy ciemny – 10 g (1 x łyżka)

RAZEM:

1968 kcal | Białko: 93 g | Tłuszcz: 104,9 g | Węgle: 141,4 g | Błonnik: 34,5 g

ŚNIADANIE 8:00

514,1 kcal | Białko: 28,8 g | Tłuszcz: 22,8 g | Węgle: 43,1 g | Błonnik: 11 g

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ I SEREM

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Ułóż szpinak, ser, połędwicę oraz plastry pomidora.
3. Posyp szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

310,7 kcal | Białko: 9,6 g | Tłuszcz: 20,2 g | Węgle: 18 g | Błonnik: 6,5 g

ZUPA KREM Z PIECZAREK

- Bulion warzywny (domowy) – 250 g (1 x szklanka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 200 g (10 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu – 25 g (1 x łyżka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 12 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i posiekać.
2. Na łyżce oliwy przysmażyć cebulę i pieczarki. Odstawić na bok.
3. Masło roztopić w garnku. Dodać pół łyżki mąki i podgrzewać chwilę ciągle mieszając, aż mąka lekko się zarumieni.
4. Dodać zimny wcześniej ugotowany bulion warzywny szybko mieszając trzepaczką tak, aby nie powstały grudki. Następnie dodać przesmażone pieczarki z cebulą. Całość zmiksować blenderem na krem.
5. Dodać pół łyżki śmietany, dokładnie wymieszać.
6. Doprawić solą i pieprzem.
7. Przełożyć do miseczki, posypać natką pietruszki.

OBIAD 16:00

489 kcal | Białko: 43,3 g | Tłuszcz: 12,5 g | Węgle: 48,6 g | Błonnik: 7,9 g

GOTOWANY SCHAB W SOSIE CEBULOWYM Z ZIEMNIAKAMI PURÉE

- Ziemniaki – 210 g (3 x Sztuka)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 150 g (1,5 x kawałek)
- Ogórek kwaszony – 120 g (2 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)
- Musztarda – 10 g (1 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała – 2 g (2 x szczypta)
- Mielona papryka chili – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Mięso:

1. Umyj schab, wykrój tłuste części, pokrój w plastry
2. Wrzuć schab do gotującej się wody.
3. Dodaj przekrojoną na pół cebulę oraz dwa ząbki czosnku.
4. Dodaj sól oraz pieprz.
5. Gdy ugotuje się schab, wyjmij go z wody.

Sos:

1. Z garnka odlej większość wody
2. Zmiksuj ugotowaną cebulę i czosnek
3. Dodaj ostrej papryki w proszku oraz pieprzu
4. Na koniec dodaj łyżkę stołową musztardy i wymieszaj.

Ziemniaki purée:

1. Ugotuj 2 ziemniaki w osolonej.
2. Do ugotowanych ziemniaków dodaj 1 łyżkę jogurtu naturalnego i 1 łyżeczkę masła.
3. Ubij ziemniaki z jogurtem i masłem.

Ziemniaki podaj ze schabem i ogórkami kiszonymi. Polej sosem.

KOLACJA I PRZEKĄSKA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

KOLACJA 20:00

554,7 kcal | Białko: 21,8 g | Tłuszcz: 40,1 g | Węgle: 23,2 g | Błonnik: 7 g

SAŁATKA GRECKA

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ser typu feta - 100 g (2 x kawałek)
- Sałata lodowa - 80 g (4 x liść)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, zalej 1 łyżką oliwy i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

PRZEKĄSKA

92,4 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 1,1 g | Węgle: 16,2 g | Błonnik: 5 g

TRUSKAWKI

- Truskawki - 280 g (4 x garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj świeże truskawki.
2. Zjedz jako przekąskę.

RAZEM:

1960,9 kcal | Białko: 105,5 g | Tłuszcz: 96,7 g | Węgle: 149,1 g | Błonnik: 37,4 g

ŚNIADANIE 8:00

502,4 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 31,4 g | Węgle: 23,7 g | Błonnik: 7,5 g

3 JAJKA NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Różyczka - 60 g (3 x garść)
- Cebula czerwona - 30 g (0,3 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj dwa jajka na miękko - wrzuć jajka do wrzącej wody i gotuj 4 minuty.
2. Przygotuj sałatkę z wymienionych warzyw. Dodaj przyprawy wg uznania i wymieszaj z 1 łyżką oliwy z oliwek.
3. Zjedz z jedną kromką pieczywa.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

186,1 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 14,2 g | Węgle: 8,1 g | Błonnik: 5,1 g

CHRUPIĄCE WARZYWA Z HUMMUSEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Hummus klasyczny - 50 g (5 x łyżeczka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x łodyga)

1. Umyj, obierz i pokrój w cienkie słupki warzywa.
2. Wyłóż hummus do miseczki.
3. Zjedz warzywa, maczając je w hummusie.

OBIAD 16:00

555,9 kcal | Białko: 69,2 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 37,4 g | Błonnik: 6,9 g

NUGGETSY I COLESŁAW

Czas przygotowania: 25 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2,5 x kawałek)
- Kapusta pekińska - 150 g (3 x liść)
- Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Płatki kukurydziane - 36 g (12 x łyżka)

1. Pokrój pierś z kurczaka w plastry.
2. Zalej pokrojonego kurczaka jogurtem i odstaw do lodówki na 15 minut.
3. W tym czasie pokrusz płatki kukurydziane.
4. Rozbij i rozbełtaj jajko w misce.
5. Po wyjęciu kurczak z lodówki, każdy kawałek mięsa zamocz najpierw w jajku, potem w płatkach kukurydzianych.
6. Ustaw piekarnik na 200 stopni.
7. Wyłóż kurczaczki na papier do pieczenia i piecz 15 minut.

Colesław:

1. Posiekaj kapustę pekińską.
2. Zetrzyj marchewkę.
3. Wymieszaj z 1 łyżką jogurtu naturalnego, dodaj sól i pieprz.

KOLACJA 20:00

451,2 kcal | Białko: 14,4 g | Tłuszcz: 29,9 g | Węgle: 24,9 g | Błonnik: 9,1 g

SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

Czas przygotowania: 5 minut

- Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 20 g (2 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

1. Rozpuść 3 kawałki gorzkiej czekolady w garnku, z dodatkiem odrobiny mleka.
2. Wsyp dwie garści borówek do miseczki.
3. Zalej borówki roztopioną czekoladą.

PRZEKĄSKA

296,9 kcal | Białko: 4,2 g | Tłuszcz: 13,2 g | Węgle: 39 g | Błonnik: 4,2 g

BORÓWKI Z CZEKOLADĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Borówki amerykańskie - 150 g (3 x garść)
- Czekolada gorzka - 36 g (6 x kostka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)

1. Posiekaj ogórki, czerwoną cebulę oraz rzodkiewki w drobną kostkę.
2. Porwij sałatę.
3. Wymieszaj warzywa. Dodaj 4 łyżki białej fasoli konserwowej.
4. Skrop sałatkę olejem lnianym.
5. Posyp pestkami dyni oraz ziołami prowansalskimi.

RAZEM:

1992,5 kcal | Białko: 118,5 g | Tłuszcz: 101,5 g | Węgle: 133,1 g | Błonnik: 32,8 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Woda kokosowa	125 g	0,5 x szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	540 g	18 x kromka
Bułka pełnoziarnista	120 g	1,5 x sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	140 g	14 x łyżka
Masło ekstra	75 g	15 x łyżeczka
Olej rzepakowy	30 g	3 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIEŚNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	550 g	5,5 x kawałek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	150 g	1,5 x kawałek
Wołowina, polędwica	150 g	1,5 x kawałek
Polędwica z indyka	105 g	7 x plasterek
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x kawałek
Łosoś, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Łosoś, wędzony	90 g	3 x kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Kasza jaglana	39 g	3 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	36 g	3 x łyżka
Płatki kukurydziane	36 g	12 x łyżka
Płatki owsiane	10 g	1 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	90 g	6 x łyżeczka
Orzechy włoskie	60 g	4 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	15 g	1,5 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x szklanka
Hummus klasyczny	50 g	5 x łyżeczka
Czekolada gorzka	36 g	6 x kostka
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30 g	2 x łyżeczka
Miód pszczeli	12 g	0,5 x łyżka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	9 g	3 x łyżeczka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Tymianek (świeży)	10 g	2 x łydoga
Sól biała	6 g	6 x szczypta
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x szczypta
Bazylia (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Ziele angielskie	3 g	3 x sztuka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x listek
Curry	1 g	1 x szczypta
Mielona papryka chili	1 g	1 x szczypta
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	728 g	13 x sztuka
Jogurt naturalny	350 g	17,5 x łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	215 g	0,9 x szklanka
Ser typu feta	200 g	4 x kawałek
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x kawałek
Ser twarogowy półtłusty	75 g	0,4 x opakowanie
Ser, gouda tłusty	45 g	3 x plasterek
Ser, parmezan	32 g	4 x łyżka
Śmietana, 18% tłuszczu	25 g	1 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1260 g	10,5 x sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x sztuka
Cebula	355 g	3,6 x sztuka
Marchew	337,5 g	7,5 x sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x sztuka
Truskawki	280 g	4 x garść
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Jabłko	225 g	1,5 x sztuka
Kiwi	225 g	3 x sztuka
Awokado	210 g	1,5 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x sztuka
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Salata lodowa	160 g	8 x liść
Borówki amerykańskie	150 g	3 x garść
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Kapusta pekińska	150 g	3 x liść
Salata	140 g	28 x liść
Szpinak	125 g	5 x garść
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Ogórek	120 g	3 x sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x sztuka
Rukola	120 g	6 x garść
Cebula czerwona	105 g	1 x sztuka
Salata rzymska	105 g	3 x liść
Bataty	100 g	0,5 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	100 g	5 x łyżka
Kapusta czerwona	100 g	2 x liść
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x sztuka
Rzodkiewka	90 g	6 x sztuka
Soczewica czerwona (ugotowana)	80 g	4 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	75 g	5 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	75 g	5 x łyżka



Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Szczypiorek	75 g	15 x łyżeczka
Roszponka	60 g	3 x garść
Czarne jagody	50 g	0,4 x szklanka
Seler naciowy	45 g	1 x łodyga
Papryka żółta	35 g	0,2 x sztuka
Kiełki rzodkiewki	32 g	4 x łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Koper ogrodowy	24 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Kapary	20 g	2 x łyżka
Rodzyńki, suszone	15 g	1 x łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Bazyliia (świeża)	8 g	8 x listek

