



## 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 2500 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 2500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
Omlet francuski z sałatką	„Grzybek” z masłem orzechowym i kiwi	Skyr z jagodami i orzechami	Jajecznica z 3 jaj na boczku i dodatki	Pikantny serek wiejski z nasionami	Kanapki z polędwicą i serem	3 jajka na miękko z sałatką
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b>						
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
<b>OBIAD 16:00</b>						
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
<b>KOLACJA 20:00</b>						
Grzanki z awokado i twarożkiem	Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą	Gotowane jajka z majonezem i pieczywem	Sałatka Kurczak Feta	Awokado z tuńczykiem	Sałatka grecka	Sałatka z białą fasolą
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Koktajl banan-kakao	Serek wiejski z dodatkami	Wyciskany sok marchewkowo-jabłkowy	Zielony koktajl	Krążki z cukinii	Pistacje i orzechy nerkowca	Borówki i migdały w czekoladzie
<b>2476,3 kcal</b> Białko: 134,5 g Tłuszcz: 140,9 g Węglowodany: 149,4 g Błonnik: 33,6 g	<b>2465,9 kcal</b> Białko: 140,6 g Tłuszcz: 137,5 g Węglowodany: 150,4 g Błonnik: 33,3 g	<b>2452,7 kcal</b> Białko: 140,5 g Tłuszcz: 141,1 g Węglowodany: 141,3 g Błonnik: 33,7 g	<b>2444,7 kcal</b> Białko: 159,1 g Tłuszcz: 129,1 g Węglowodany: 147,1 g Błonnik: 30,8 g	<b>2490,9 kcal</b> Białko: 123,7 g Tłuszcz: 143,4 g Węglowodany: 149,6 g Błonnik: 47 g	<b>2471,2 kcal</b> Białko: 134 g Tłuszcz: 142,8 g Węglowodany: 148,4 g Błonnik: 35,2 g	<b>2526,6 kcal</b> Białko: 140,2 g Tłuszcz: 144,2 g Węglowodany: 144,4 g Błonnik: 40,8 g

## ŚNIADANIE 8:00

509,6 kcal | Białko: 32,8 g | Tłuszcz: 31,2 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)
- Ser, parmezan - 16 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Posiekaj drobno szczypiorek.
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 szczypiorkiem.
6. Podaj z sałatką (sałata masłowa, pomidor, czerwona cebula, 1 łyżka oliwy z oliwek) i jedną kromką pieczywa pełnoziarnistego.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

462,6 kcal | Białko: 14,7 g | Tłuszcz: 32,8 g | Węgle: 25,1 g | Błonnik: 3,9 g

### JOGURT Z BAKALIAMI

- Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 45 g (3 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

823,1 kcal | Białko: 51,7 g | Tłuszcz: 52,6 g | Węgle: 29,2 g | Błonnik: 11 g

### ŁOSOŚ PODANY Z BATATAMI I BROKUŁAMI

- Brokuły - 250 g (0,5 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj kawałek łososia.
2. Natrzyj łososia solą i pieprzem, następnie skrop mocno cytryną
3. Wylej na małą patelnię 1 łyżkę oliwy z oliwek.
4. Układamy łososia skórą do dołu i smażymy go przez 60 sekund. Zmniejszamy gaz i smażymy tak łososia 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

523,5 kcal | Białko: 29,7 g | Tłuszcz: 19 g | Węgle: 52,5 g | Błonnik: 12,1 g

### GRZANKI Z AWOKADO I TWAROŻKIEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- 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 szczypiorek.
2. Rozgnieć twaróg widelcem, następnie wymieszaj go z jogurtem oraz szczypiorkiem. 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

157,5 kcal | Białko: 5,6 g | Tłuszcz: 5,3 g | Węgle: 21,3 g | Błonnik: 1,3 g

### KOKTAJL BANAN-KAKAO

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 125 g (0,5 x szklanka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl.

## RAZEM:

2476,3 kcal | Białko: 134,5 g | Tłuszcz: 140,9 g | Węgle: 149,4 g | Błonnik: 33,6 g

**ŚNIADANIE 8:00**

554,7 kcal | Białko: 20,5 g | Tłuszcz: 37,7 g | Węgle: 32 g | Błonnik: 4,5 g

**„GRZYBEK” Z MASŁEM ORZECHOWYM I KIWI**

- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe – 45 g (3 x łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 24 g (2 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g (0 x szklanka)
- Masło ekstra – 10 g (2 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**

489,7 kcal | Białko: 13,9 g | Tłuszcz: 32,9 g | Węgle: 29,7 g | Błonnik: 9,3 g

**SALATKA 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)
- Boczek wędzony bez kości – 50 g (0,5 x porcja)
- 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**

544,2 kcal | Białko: 49,6 g | Tłuszcz: 24,2 g | Węgle: 29,2 g | Błonnik: 5,3 g

**PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I WIOSENNĄ SALATKĄ**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 200 g (2 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)
- Szcypiorek – 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 maslową.
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**

467,3 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 18,2 g | Węgle: 43,7 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 – 10 g (2 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.

**PRZEKAŚKA**

410 kcal | Białko: 28,6 g | Tłuszcz: 24,5 g | Węgle: 15,8 g | Błonnik: 3,6 g

**SEREK WIEJSKI Z DODATKAMI**

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Migdały w płatkach – 30 g (3 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:**

2465,9 kcal | Białko: 140,6 g | Tłuszcz: 137,5 g | Węgle: 150,4 g | Błonnik: 33,3 g

## ŚNIADANIE 8:00

500,1 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 28,1 g | Węgle: 32,3 g | Błonnik: 5,2 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 – 45 g (3 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

524,4 kcal | Białko: 31,2 g | Tłuszcz: 39,3 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 – 20 g (2 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

561,7 kcal | Białko: 47,6 g | Tłuszcz: 21,9 g | Węgle: 41,6 g | Błonnik: 8,1 g

### PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 250 g (2,5 x kawałek)
- Ziemniaki – 210 g (3 x sztuka)
- 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 łodygami 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

732,1 kcal | Białko: 32,5 g | Tłuszcz: 50,8 g | Węgle: 33 g | Błonnik: 7,9 g

### GOTOWANE JAJKA Z MAJONEZEM I PIECZYWEM

- Jajka kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Rukola – 80 g (4 x garść)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym – 20 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Ugotuj jajka
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Wyłóż na pieczywo rukolę.
4. Wyłóż 2 łyżeczki majonezu na jajka.
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:

2452,7 kcal | Białko: 140,5 g | Tłuszcz: 141,1 g | Węgle: 141,3 g | Błonnik: 33,7 g

## ŚNIADANIE 8:00

677,2 kcal | Białko: 35,2 g | Tłuszcz: 43,3 g | Węgle: 32,8 g | Błonnik: 7,8 g

### JAJECZNICA Z 3 JAJ NA BOCZKU I DODATKI

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzuć na patelnię posiekany boczek, jak boczek wypuści tłuszcz, dodaj masło.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym maśle, dodaj 3 łyżki mleka. Po usmażeniu dodaj posiekany szczypiorek.
3. Pokrój pomidor.
4. 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)
- Boczek wędzony bez kości - 50 g (0,5 x porcja)
- 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

438,1 kcal | Białko: 13,8 g | Tłuszcz: 19,3 g | Węgle: 49,3 g | Błonnik: 7,9 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 - 80 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 30 g (2 x łyżeczka)

## OBIAD 16:00

484,8 kcal | Białko: 44 g | Tłuszcz: 26 g | Węgle: 15,3 g | Błonnik: 6,2 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. Przymaż po minucie każdą ze stron, następnie wg Twoich preferencji smakowych:
  - 3-4 minut na stek mocno krwisty,
  - 4-5 minut na stek krwisty,
  - 5-6 minut na stek średnio wysmażony,
  - 6-7 minut na stek mocno wysmażony.
4. Po zdjęciu steka z patelni posól go używając soli gruboziarnistej i dodaj pieprzu.

#### Surówka:

1. 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.

- Wołowina, polędwica - 200 g (2 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)

## KOLACJA 20:00

662,9 kcal | Białko: 62,5 g | Tłuszcz: 39,3 g | Węgle: 13,1 g | Błonnik: 3,6 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 przekrój 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 - 200 g (2 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 - 20 g (2 x łyżka)

## PRZEKĄSKA

181,7 kcal | Białko: 3,6 g | Tłuszcz: 1,2 g | Węgle: 36,6 g | Błonnik: 5,3 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)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)

## RAZEM:

2444,7 kcal | Białko: 159,1 g | Tłuszcz: 129,1 g | Węgle: 147,1 g | Błonnik: 30,8 g

**ŚNIADANIE 8:00**

473,7 kcal | Białko: 30,6 g | Tłuszcz: 32,8 g | Węgle: 9,5 g | Błonnik: 3,3 g

**PIKANTNY SEREK WIEJSKI Z NASIONAMI**

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Olej lniany – 10 g (2 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) – 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz cayenne – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Serek wiejski wymieszaj w misce z olejem lnianym.
2. Następnie dodaj przyprawy, posiekany szczypiorek, pestki dyni i nasiona słonecznika.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

409,7 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 16,8 g | Węgle: 38,7 g | Błonnik: 7,6 g

**KANAPKA Z INDYKIEM, SAŁATĄ I PAPRYKĄ**

- Połędwica z indyka – 90 g (6 x plasterek)
- Sałata lodowa – 80 g (4 x liść)
- Bułka pełnoziarnista – 80 g (1 x sztuka)
- Papryka żółta – 35 g (0,2 x sztuka)
- Kiełki rzodkiewki – 16 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

**OBIAD 16:00**

676,7 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 76,5 g | Błonnik: 22,7 g

**PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ**

- Papryka czerwona – 280 g (2 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Soczewica czerwona (ugotowana) – 120 g (6 x łyżka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Kasza jaglana – 52 g (4 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)

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 bazylie).
3. Rozkrój paprykę na pół. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut.

**KOLACJA 20:00**

490 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 34,2 g | Węgle: 15,1 g | Błonnik: 9,7 g

**AWOKADO Z TUŃCZYKIEM**

- Awokado – 210 g (1,5 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym – 90 g (3 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Kiełki rzodkiewki – 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę.
2. Wymieszaj 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 kiełkami.

**PRZEKĄSKA**

440,8 kcal | Białko: 20,3 g | Tłuszcz: 34,9 g | Węgle: 9,8 g | Błonnik: 3,7 g

**KRAŻKI Z CUKINII**

- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Ser, parmezan – 32 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Sos sojowy ciemny – 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe – 9 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

**RAZEM:**

2490,9 kcal | Białko: 123,7 g | Tłuszcz: 143,4 g | Węgle: 149,6 g | Błonnik: 47 g

## ŚNIADANIE 8:00

598,7 kcal | Białko: 35,9 g | Tłuszcz: 28,9 g | Węgle: 43,2 g | Błonnik: 11 g

### KANAPKI Z POŁĘDWICĄ I SEREM

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Połędwica z indyka – 90 g (6 x plasterki)
- Szpinak – 75 g (3 x garść)
- Ser, gouda tłusty – 45 g (3 x plasterki)
- Masło ekstra – 15 g (3 x łyżeczka)
- Szcypiorek – 15 g (3 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

357,2 kcal | Białko: 10,3 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 18,9 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 – 50 g (2 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 misek, posypać natką pietruszki.

## OBIAD 16:00

590,9 kcal | Białko: 54,8 g | Tłuszcz: 18,8 g | Węgle: 48,7 g | Błonnik: 7,9 g

### GOTOWANY SCHAB W SOSIE CEBULOWYM Z ZIEMNIAKAMI PURÉE

- Ziemniaki – 210 g (3 x sztuka)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 200 g (2 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 – 10 g (2 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

594,9 kcal | Białko: 22 g | Tłuszcz: 44,2 g | Węgle: 23,6 g | Błonnik: 7,2 g

#### SAŁATKA GRECKA

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ser typu feta - 100 g (2 x kawałek)
- Sałata lodowa - 100 g (5 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)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- 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

329,5 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcz: 1,1 g | Węgle: 14 g | Błonnik: 2,6 g

#### PISTACJE I ORZECHY NERKOWCA

- Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe - 27 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz pistacje i orzechy nerkowca jako przekąskę.

### RAZEM:

2471,2 kcal | Białko: 134 g | Tłuszcz: 142,8 g | Węgle: 148,4 g | Błonnik: 35,2 g

## ŚNIADANIE 8:00

611,9 kcal | Białko: 26,9 g | Tłuszcz: 43,2 g | Węgle: 24 g | Błonnik: 7,9 g

### 3 JAJKA NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Roszponka - 60 g (3 x garść)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Cebula czerwona - 30 g (0,3 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

349,6 kcal | Białko: 7 g | Tłuszcz: 28,2 g | Węgle: 13,1 g | Błonnik: 7,8 g

### CHRUPIĄCE WARZYWA Z HUMMUSEM

- Hummus klasyczny - 100 g (10 x łyżeczka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Seler naciowy - 45 g (1 x łodyga)

Czas przygotowania: 3 minut

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

## OBIAD 16:00

604,9 kcal | Białko: 79,9 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 37,4 g | Błonnik: 6,9 g

### NUGGETSY I COLESŁAW

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 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)

Czas przygotowania: 25 minut

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

474 kcal | Białko: 15,9 g | Tłuszcz: 30 g | Węgle: 28,2 g | Błonnik: 10,1 g

### SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

- Fasola biała (konserwowa) - 120 g (6 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)

Czas przygotowania: 10 minut

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.

## PRZEKĄSKA

486,2 kcal | Białko: 10,5 g | Tłuszcz: 29,4 g | Węgle: 41,7 g | Błonnik: 8,1 g

### BORÓWKI I MIGDAŁY W CZEKOLADZIE

- Borówki amerykańskie - 150 g (3 x garść)
- Czekolada gorzka - 36 g (6 x kostka)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 30 g (0,1 x szklanka)
- Migdały - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Rozpuść 6 kawałków gorzkiej czekolady w garnku, z dodatkiem odrobiny mleka.
2. Wsyp dwie garści borówek i migdałów do miseczki.
3. Zalej borówki i orzechy roztopioną czekoladą.

## RAZEM:

2526,6 kcal | Białko: 140,2 g | Tłuszcz: 144,2 g | Węgle: 144,4 g | Błonnik: 40,8 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>NAPOJE</b>		
Woda kokosowa	125 g	0,5 x szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	510 g	17 x kromka
Bułka pełnoziarnista	160 g	2 x sztuka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	250 g	2,5 x kawałek
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Łosoś, wędzony	90 g	3 x kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	90 g	3 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	190 g	19 x łyżka
Masło ekstra	105 g	21 x łyżeczka
Olej rzepakowy	30 g	3 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Olej lniany	10 g	2 x łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	52 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	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
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	700 g	7 x kawałek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200 g	2 x kawałek
Wołowina, polędwica	200 g	2 x kawałek
Polędwica z indyka	180 g	12 x plasterek
Boczek wędzony bez kości	100 g	1 x porcja
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Orzechy włoskie	90 g	6 x łyżka
Masło orzechowe	75 g	5 x łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	40 g	4 x łyżka
Orzechy pistacjowe	36 g	4 x łyżka
Migdały	30 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	30 g	3 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0,5 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x szklanka
Hummus klasyczny	100 g	10 x łyżeczka
Czekolada gorzka	36 g	6 x kostka
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30 g	2 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20 g	2 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x łyżka
Miód pszczoeli	12 g	0,5 x łyżka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	9 g	3 x łyżeczka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	784 g	14 x sztuka
Jogurt naturalny	400 g	20 x łyżka
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x opakowanie
Ser typu feta	200 g	4 x kawałek
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	155 g	0,6 x szklanka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x kawałek
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0,5 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	70 g	0,3 x szklanka
Śmietana, 18% tłuszczu	50 g	2 x łyżka
Ser, parmezan	48 g	6 x łyżka
Ser, gouda tłusty	45 g	3 x plasterek
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Tymianek (świeży)	10 g	2 x łydoga
Sól biała	7 g	7 x szczypta
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x szczypta
Bazylija (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
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x listek
Curry	1 g	1 x szczypta
Mielona papryka chili	1 g	1 x szczypta
Pieprz cayenne	1 g	1 x szczypta

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	1320 g	11 x sztuka
Cebula	425 g	4,2 x sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x sztuka
Marchew	337,5 g	7,5 x sztuka
Cukinia	300 g	1 x sztuka
Awokado	280 g	2 x sztuka
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Jabłko	225 g	1,5 x sztuka
Kiwi	225 g	3 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x sztuka
Salata lodowa	180 g	9 x liść
Borówki amerykańskie	150 g	3 x garść
Kapusta pekińska	150 g	3 x liść
Rukola	140 g	7 x garść
Salata	140 g	28 x liść
Szpinak	125 g	5 x garść
Banan	120 g	1 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	120 g	6 x łyżka
Ogórek	120 g	3 x sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x sztuka
Soczewica czerwona (ugotowana)	120 g	6 x łyżka
Cebula czerwona	105 g	1 x sztuka
Salata rzymska	105 g	3 x liść
Bataty	100 g	0,5 x sztuka
Kapusta czerwona	100 g	2 x liść
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	90 g	6 x sztuka
Rzodkiewka	90 g	18 x łyżeczka
Szcypiorek	90 g	5 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	75 g	3 x garść
Roszonka	60 g	0,4 x szklanka
Czarne jagody	50 g	1 x łydoga
Seler naciowy	45 g	5 x łyżka
Kielki rzodkiewki	40 g	0,2 x sztuka
Papryka żółta	35 g	2 x łyżka
Oliwki czarne	30 g	3 x łyżka
Koper ogrodowy	24 g	4 x łyżeczka
Pietruszka, liście	24 g	4 x ząbek
Czosnek	20 g	2 x łyżka
Kapary	20 g	1 x łyżka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Bazyliia (świeża)	8 g	8 x listek