



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 nordycka 1500 kcal

Dieta nordycka promuje spożycie ryb, warzyw, owoców, orzechów i nabiału, a minimalizuje udział produktów przetworzonych i fast foodów.

Wywodzi się z krajów z północnej części Europy.

Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta nordycka 1500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Sałatka z pieczywem	Omlot bananowy z borówkami	Płatki mieszane na mleku z dodatkami	Kanapki warzywne	Jogurt z gryczanymi płatkami i owocami	Kanapki z wędzonym łososiem i warzywami	Śledzik z pieczywem
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00						
Sałatka owocowa	Kanapka z jajkiem i rukolą	Tuńczyk z awokado	Sok warzywno-owocowy	Migdały i sok pomarańczowy	Shake truskawkowy	Grahamka z serkiem wiejskim i miodem
OBIAD 14:00						
Łosoś pieczony podany z makaronem i brukselkami	Gulasz z dziczyzny i kaszą gryczaną białą	Gulasz z dziczyzny i kaszą gryczaną białą	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą bulgur	Kotlet z soczewicy podany z batatami i sałatką	Krewetki podane z dzikim ryżem	Ryż z fasolą
KOLACJA 18:00						
Dziki ryż z awokado	Sałatka z tuńczykiem	Grzanki z dżemem	Omlot na słodko z borówkami	Kanapki z polędwicą i świeżym ogórkiem	Fasolka szparagowa z kefirem	Omlot na słodko z malinami
1523,4 kcal Białko: 56,5 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany: 181,4 g Błonnik: 53,1 g	1544,9 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 43,1 g Węglowodany: 177,8 g Błonnik: 34,3 g	1529,8 kcal Białko: 72,7 g Tłuszcz: 41 g Węglowodany: 202,9 g Błonnik: 34,4 g	1527,6 kcal Białko: 66,7 g Tłuszcz: 49,1 g Węglowodany: 182 g Błonnik: 46,2 g	1499,1 kcal Białko: 61 g Tłuszcz: 53,2 g Węglowodany: 169,6 g Błonnik: 39,6 g	1527,5 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcz: 49,8 g Węglowodany: 176,8 g Błonnik: 28,5 g	1506 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 57,7 g Węglowodany: 154,7 g Błonnik: 33,4 g

ŚNIADANIE 8:00

299,6 kcal | Białko: 8,1 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 35,4 g | Błonnik: 9,6 g

SAŁATKA Z PIECZYWEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 100 g (5 x liść)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x kromka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Porwij sałatę na kawałki, posiekaj szczypiorek, pokrój pomidora w ćwiartki, pokrój cebulę w plastry, ogórka w kostkę.
2. Wymieszaj składniki, dodaj oliwy z oliwek.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

266,3 kcal | Białko: 4,6 g | Tłuszcz: 2,3 g | Węgle: 46,7 g | Błonnik: 21,4 g

SAŁATKA OWOCOWA

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Poziomki - 60 g (1 x garść)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Porzeczki czarne - 50 g (1 x garść)
- Porzeczki czerwone - 50 g (1 x garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj owoce i wrzuć do miseczki.

OBIAD 14:00

584,1 kcal | Białko: 34,9 g | Tłuszcz: 26,6 g | Węgle: 42,9 g | Błonnik: 16,7 g

ŁOSOŚ PIECZONY PODANY Z MAKARONEM I BRUKSELKAMI

- Brukselka - 136 g (8 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 100 g (1 x kawałek)
- Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0,7 x szklanka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Mielona słodka papryka - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól biała - 0,5 g (0,5 x szczypta)
- Pieprz biały - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Przygotuj marynatę: oliwa + przeciśnięty czosnek + wymienione przyprawy.
2. Posmaruj rybę marynatą.
3. Włóż do rozgrzanego piekarnika (210°C) na 15 minut.

Ugotuj brukselki w osolonej wodzie oraz makaron wg instrukcji na opakowaniu (al dente).

KOLACJA 18:00

373,4 kcal | Białko: 8,9 g | Tłuszcz: 11,3 g | Węgle: 56,4 g | Błonnik: 5,4 g

DZIKI RYŻ Z AWOKADO

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ryż dziki - 50 g (3,3 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu.
2. Pokrój awokado w drobną kostkę.
3. Wrzuć ryż na patelnię, dodaj awokado oraz łyżkę miodu.

Chwilę całość podsmaż, aż miód rozprowdzi się po całym ryżu i potrawa nabierze kleistej konsystencji.

RAZEM:

1523,4 kcal | Białko: 56,5 g | Tłuszcz: 52 g | Węgle: 181,4 g | Błonnik: 53,1 g

ŚNIADANIE 8:00

430,9 kcal | Białko: 16,2 g | Tłuszcz: 13,3 g | Węgle: 54,8 g | Błonnik: 8,8 g

OMLET BANANOWY Z BORÓWKAMI

- Banan – 60 g (0,5 x sztuka)
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) – 60 g (4 x łyżka)
- Jajka kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Borówki amerykańskie – 50 g (1 x garść)
- Jogurt naturalny – 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Cynamon – 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia – 1 g (0,3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki oprócz borówek i oliwy zblenduj na gładką masę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i wylej na nią masę na omelet.
3. Smaż na małym ogniu pod przykryciem ok. 3 minut, obróć omelet na drugą stronę i smaż jeszcze 3 minuty.
4. Przełóż omelet na talerz i posyp borówkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

262 kcal | Białko: 11,5 g | Tłuszcz: 10,8 g | Węgle: 26,8 g | Błonnik: 5,6 g

KANAPKA Z JAJKIEM I RUKOŁĄ

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Jajka kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Rukola – 40 g (2 x garść)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Połóż garść rukoli.
4. Pokrój jajko na kanapki.

OBIAD 14:00

530,4 kcal | Białko: 31,9 g | Tłuszcz: 15,8 g | Węgle: 48,9 g | Błonnik: 11,9 g

GULASZ Z DZICZYNY I KASZĄ GRYCZANĄ BIAŁĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Mięso z dzika – 200 g (2 x kawałek)
- Pomarańcza – 200 g (1 x sztuka)
- Por – 140 g (1 x sztuka)
- Kasza gryczana niepalona (biała) – 100 g (7,7 x łyżka)
- Wino czerwone (półwytrawne) – 100 g (0,7 x kieliszek)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Tymianek (świeży) – 5 g (1 x łydoga)
- Rozmaryn (świeży) – 3 g (0,6 x łydoga)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C (termoobieg 170°C) i ugotuj kaszę.
2. Pora oczyścić, umyć i pokrój w krążki. Marchewki oczyść, umyć, obierz i pokrój w plastry.
3. Cebule obierz i pokrój w kostkę.
4. Rozgrzej na brytfance oliwę z oliwek. Podsmaż mięso gulaszowe z dziczyzny przez około 10 minut. Po 8 minutach dodaj warzywa i podsmaż.
5. Dodaj 100ml wina, wymieszaj.
6. Umyj pomarańczę gorącą wodą i cienko odetnij nożem połowę skórki. Umyj tymianek i rozmaryn. Razem ze skórką pomarańczy dodaj do gulaszu.
7. Dodaj wody wedle uznania.
8. Piecz pod przykryciem w piekarniku przez około 1 godzinę – 200°C (termoobieg 170°C).
9. Przed podaniem usuń gałązki ziół i skórkę pomarańczy razem z kaszą.

KOLACJA 18:00

321,6 kcal | Białko: 24,4 g | Tłuszcz: 3,2 g | Węgle: 47,3 g | Błonnik: 8 g

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

- Makaron penne (pełnoziarnisty) – 70 g (1 x szklanka)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym – 60 g (2 x łyżka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój ogórka i czerwoną cebulę w kostkę.
2. Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu.
3. Wrzuć wszystkie produkty do miski. Wymieszaj.
4. Przypraw chilli i pieprzem.

RAZEM:

1544,9 kcal | Białko: 84 g | Tłuszcz: 43,1 g | Węgle: 177,8 g | Błonnik: 34,3 g

ŚNIADANIE 8:00

479,9 kcal | Białko: 16,3 g | Tłuszcz: 17 g | Węgle: 61,4 g | Błonnik: 9,1 g

PŁATKI MIESZANE NA MLEKU Z DODATKAMI

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
- Płatki jęczmienne - 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotować płatki jęczmienne i owsiane na mleku.
2. Dodać łyżkę suszonej żurawiny oraz łyżkę pokruszonych orzechów włoskich, a także jagody.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

270 kcal | Białko: 18,4 g | Tłuszcz: 6,9 g | Węgle: 30 g | Błonnik: 7,5 g

TUŃCZYK Z AWOKADO

- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x kromka)
- Awokado - 30 g (0,2 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 12 minut

1. Pokrój awokado i pomidora w plastry, posiekaj cebulkę w drobną kostkę.
2. Wyłóż na pieczywo tuńczyka, połóż pomidora, posyp cebulką oraz kielkami rzodkiewki.

OBIAD 14:00

530,4 kcal | Białko: 31,9 g | Tłuszcz: 15,8 g | Węgle: 48,9 g | Błonnik: 11,9 g

GULASZ Z DZICZYNY I KASZĄ GRYZANĄ BIAŁĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 18:00

249,5 kcal | Białko: 6,1 g | Tłuszcz: 1,3 g | Węgle: 62,6 g | Błonnik: 5,9 g

GRZANKI Z DŻEMEM

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój pieczywo wg uznania.
2. Podpiecz w opiekaczu lub piekarniku.
3. Posmaruj ulubionym dżemem.

RAZEM:

1529,8 kcal | Białko: 72,7 g | Tłuszcz: 41 g | Węgle: 202,9 g | Błonnik: 34,4 g

ŚNIADANIE 8:00

401,4 kcal | Białko: 10,2 g | Tłuszcz: 15,8 g | Węgle: 49,2 g | Błonnik: 13,6 g

KANAPKI WARZYWNE

- Pomidor – 240 g (2 x sztuka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta – 90 g (3 x kromka)
- Sałata – 30 g (6 x liść)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem i połóż sałatę.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

259,7 kcal | Białko: 6,3 g | Tłuszcz: 1,1 g | Węgle: 49,5 g | Błonnik: 13 g

SOK WARZYWNO-OWOCOWY

- Pomarańcza – 400 g (2 x sztuka)
- Burak – 100 g (1 x sztuka)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok z warzyw i pomarańczy.

OBIAD 14:00

514,9 kcal | Białko: 39,7 g | Tłuszcz: 17,7 g | Węgle: 39,6 g | Błonnik: 16,6 g

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM

I POMIDOROWĄ KASZĄ BULGUR

- Brokuły – 250 g (0,5 x sztuka)
- Por – 140 g (1 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 120 g (1,2 x kawałek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 50 g (2 x łyżka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Kasza bulgur – 30 g (2,3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obłóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180°C.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw solą.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypanymi pestkami dyni.

KOLACJA 18:00

351,6 kcal | Białko: 10,5 g | Tłuszcz: 14,5 g | Węgle: 43,7 g | Błonnik: 3 g

OMLET NA SŁODKO Z BORÓWKAMI

- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 24 g (2 x łyżka)
- Syrop klonowy – 20 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. Omleta polej syropem klonowym oraz posyp malinami.

RAZEM:

1527,6 kcal | Białko: 66,7 g | Tłuszcz: 49,1 g | Węgle: 182 g | Błonnik: 46,2 g

ŚNIADANIE 8:00

323,2 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 8,4 g | Węgle: 41,7 g | Błonnik: 12,1 g

JOGURT Z GRYCZANYMI PŁATKAMI I OWOCAMI

- Jogurt naturalny – 200 g (10 x łyżka)
- Jeżyny – 65 g (1 x garść)
- Poziomki – 60 g (1 x garść)
- Maliny – 60 g (1 x garść)
- Płatki gryczane (bio) – 30 g (3 x łyżka)
- Nasiona chia – 5 g (1 x łyżeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

275,2 kcal | Białko: 7,8 g | Tłuszcz: 16 g | Węgle: 21,1 g | Błonnik: 7,7 g

MIGDAŁY I SOK POMARAŃCZOWY

Czas przygotowania: 1 minut

- Pomarańcza – 200 g (1 x sztuka)
- Migdały – 30 g (2 x łyżka)

1. Wyciśnij sok z pomarańczy.

OBIAD 14:00

546,1 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 18,2 g | Węgle: 64,6 g | Błonnik: 10,9 g

KOTLET Z SOCZEWICĄ PODANY Z BATATAMI I SAŁATĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Bataty – 100 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) – 90 g (0,5 x sztuka)
- Jajka kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 40 g (2 x sztuka)
- Kasza gryczana – 39 g (3 x łyżka)
- Sałata – 25 g (5 x liść)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 24 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bułka tarta – 8 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj kaszę i soczewicę wg instrukcji na opakowaniu.

2. Podsmaż pokrojoną drobno cebulkę na oliwie.

3. Dodaj starte pieczarki i podduś je chwilę.

4. Kaszę i soczewicę przepuść przez maszynkę do mielenia.

5. Dodaj do masy zawartość patelni, jajko, przyprawy i wymieszaj razem.

6. Formuj kotlety i obtocz je w bułce tartej.

7. Wstaw do piekarnika na 20 minut (180 stopni) razem z pokrojonymi w kostkę batatami.

8. W tym czasie przygotuj sałatkę: porwij sałatę, pokrój ogórka w plastry, posieka szcypiorek. Dodaj przyprawy i odrobinę oliwy.

KOLACJA 18:00

354,6 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 10,6 g | Węgle: 42,2 g | Błonnik: 8,9 g

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Ogórek zielony (długi) – 180 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Szyńka z piersi kurczaka – 45 g (3 x plasterki)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

1. Przygotuj kanapki

RAZEM:

1499,1 kcal | Białko: 61 g | Tłuszcz: 53,2 g | Węgle: 169,6 g | Błonnik: 39,6 g

ŚNIADANIE 8:00

392,5 kcal | Białko: 27,9 g | Tłuszcz: 9,9 g | Węgle: 43,6 g | Błonnik: 10,6 g

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na pieczywo wyłóż rukolę, łososa oraz plastry pomidora. Posyp kaparami.

- 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)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

407,9 kcal | Białko: 13,4 g | Tłuszcz: 11 g | Węgle: 61,4 g | Błonnik: 5,7 g

SHAKE TRUSKAWKOWY

Czas przygotowania: 5 minut

 1. Wrzuc wszystkie składniki do mleka.
2. Zmiksuj.

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Truskawki, mrożone - 200 g (2 x szklanka)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

OBIAD 14:00

434,3 kcal | Białko: 24,3 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 39,4 g | Błonnik: 4,2 g

KREWETKI PODANE Z DZIKIM RYŻEM

Czas przygotowania: 30 minut

 1. Przygotować krewetki:

- Doprawić krewetki solą i pieprzem.
- Rozgrzać patelnię i dodać masło.
- Wrzucić krewetki na patelnię i smażyć z obu stron, aż będą różowe i dobrze przyrumienione.

 2. Przygotować sos:

- W tej samej patelni dodać posiekany czosnek i podsmażyć go przez chwilę.
- Wycisnąć sok z cytryny i dodać go do patelni.
- Wymieszać składniki i gotować przez kilka minut, aż sos się zagęści.

3. Ugotować ryż wg instrukcji na opakowaniu.

4. Na talerz wyłożyć ryż i smażone krewetki. Połać całość sosem z czosnkiem i cytryną.

- Krewetki - 120 g (1,2 x porcja)
- Ryż dziki - 45 g (3 x łyżka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
- Czosnek - 15 g (3 x ząbek)

KOLACJA 18:00

292,8 kcal | Białko: 13,9 g | Tłuszcz: 10,5 g | Węgle: 32,4 g | Błonnik: 8 g

FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM

Czas przygotowania: 20 minut

 1. Fasolkę ugotuj do miękkości. Podsmaż na masełku z bułką tartą.
2. Zjedz z kefirem.

- Fasola szparagowa - 270 g (3 x garść)
- Kefir - 150 g (0,6 x opakowanie)
- Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

RAZEM:

1527,5 kcal | Białko: 79,5 g | Tłuszcz: 49,8 g | Węgle: 176,8 g | Błonnik: 28,5 g

ŚNIADANIE 8:00

404,9 kcal | Białko: 19,6 g | Tłuszcz: 27,2 g | Węgle: 17,6 g | Błonnik: 4,3 g

ŚLEDZIK Z PIECZYWEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Śledź w oleju - 100 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój pomidora i posiekaj drobno cebulkę.
2. Wyłóż na talerzyk śledzia i pomidorka z cebulką.
3. Zjedz z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

370,1 kcal | Białko: 22,6 g | Tłuszcz: 7,6 g | Węgle: 48,3 g | Błonnik: 4,4 g

GRAHAMKA Z SERKIEM WIEJSKIM I MIODEM

- Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Miód sztuczny - 16 g (1 x łyżka)

OBIAD 14:00

449,2 kcal | Białko: 16,5 g | Tłuszcz: 12,5 g | Węgle: 57,7 g | Błonnik: 16,1 g

RYŻ Z FASOŁĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x sztuka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Ryż brązowy - 50 g (3,3 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu.
2. Podduś pieczarki na oliwie. Dodaj pomidora, fasolę oraz passatę.
3. Podduś. Dodaj ugotowany ryż.
4. Gdy sos się trochę zredukuje, wyłóż na talerz. Posyp pietruszką.

KOLACJA 18:00

281,8 kcal | Białko: 11,3 g | Tłuszcz: 10,4 g | Węgle: 31,1 g | Błonnik: 8,6 g

OMLET NA SŁODKO Z MALINAMI

- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 24 g (2 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 10 g (0 x szklanka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
- 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. Omleta polej syropem klonowym oraz posyp malinami.

RAZEM:

1506 kcal | Białko: 70 g | Tłuszcz: 57,7 g | Węgle: 154,7 g | Błonnik: 33,4 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Wino czerwone (półwytrawne)	100 g	0,7 x kieliszek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	80 g	8 x łyżka
Masło ekstra	70 g	14 x łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z dzika	200 g	2 x kawałek
Szynka z piersi kurczaka	45 g	3 x plasterek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	270 g	9 x kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	210 g	7 x kromka
Bulki grahamki	130 g	2 x sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	30 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Dyńa, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	270 g	1,1 x szklanka
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	250 g	1 x szklanka
Jogurt naturalny	240 g	12 x łyżka
Kefir	150 g	0,6 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	150 g	0,8 x opakowanie
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	120 g	1,2 x kawałek
Krewetki	120 g	1,2 x porcja
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x łyżka
Łosoś, świeży	100 g	1 x kawałek
Śledź w oleju	100 g	1 x sztuka
Łosoś, wędzony	90 g	3 x kawałek
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	60 g	4 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Syrop klonowy	30 g	3 x łyżka
Miód sztuczny	16 g	1 x łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0,3 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	6 g	1,5 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x łydoga
Rozmaryn (świeży)	3 g	0,6 x łydoga
Cynamon	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Rozmaryn	2 g	0,5 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1,5 g	0,5 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x szczypta
Pieprz biały	0,5 g	0,5 x szczypta
Sól biała	0,5 g	0,5 x szczypta
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	100 g	7,7 x łyżka
Ryż dziki	95 g	6,3 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x szklanka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	60 g	4 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	50 g	0,7 x szklanka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
Ryż brązowy	50 g	3,3 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Kasza bulgur	30 g	2,3 x łyżka
Płatki gryczane (bio)	30 g	3 x łyżka
Bulka tarta	24 g	3 x łyżka
Płatki jęczmienne	20 g	2 x łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	800 g	4 x sztuka
Pomidor	780 g	6,5 x sztuka
Por	280 g	2 x sztuka
Fasola szparagowa	270 g	3 x garść
Ogórek zielony (długi)	270 g	1,5 x sztuka
Czarne jagody	260 g	2 x szklanka
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Maliny	240 g	4 x garść
Borówki amerykańskie	200 g	4 x garść
Truskawki, mrożone	200 g	2 x szklanka
Marchew	180 g	4 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x sztuka
Cebula	150 g	1,5 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Rukola	140 g	7 x garść
Brukselka	136 g	8 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x łyżka
Poziomki	120 g	2 x garść
Awokado	100 g	0,7 x sztuka
Bataty	100 g	0,5 x sztuka
Burak	100 g	1 x sztuka
Salata lodowa	100 g	5 x liść
Cebula czerwona	75 g	0,8 x sztuka
Jeżyny	65 g	1 x garść
Banan	60 g	0,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x sztuka
Salata	55 g	11 x liść
Porzeczki czarne	50 g	1 x garść
Porzeczki czerwone	50 g	1 x garść
Szczypiorek	50 g	10 x łyżeczka
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	24 g	2 x łyżka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Kapary	20 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	18 g	3 x łyżeczka
Kielki rzodkiewki	16 g	2 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	15 g	1 x łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka