



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 2500 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 2500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Sałatka z pieczywem	Omlęt 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 i orzechy	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 francuskie z dżemem	Omlęt na słodko z borówkami	Kanapki z polędwicą i świeżym ogórkiem	Fasolka szparagowa z kefirem	Omlęt na słodko z malinami
2527,4 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 112,8 g Węglowodany: 257 g Błonnik: 65,3 g	2547,7 kcal Białko: 132,4 g Tłuszcz: 91,2 g Węglowodany: 266 g Błonnik: 50,8 g	2576 kcal Białko: 124,3 g Tłuszcz: 84,7 g Węglowodany: 305,5 g Błonnik: 54,3 g	2467 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 85,6 g Węglowodany: 279,5 g Błonnik: 64,8 g	2492,5 kcal Białko: 97,3 g Tłuszcz: 91,5 g Węglowodany: 279,1 g Błonnik: 68 g	2414,9 kcal Białko: 121,3 g Tłuszcz: 75,7 g Węglowodany: 291 g Błonnik: 42,7 g	2531,8 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 102,8 g Węglowodany: 258,6 g Błonnik: 47,1 g

ŚNIADANIE 8:00

602,8 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 32,9 g | Węgle: 56,2 g | Błonnik: 15,6 g

SAŁATKA Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 7 minut

- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Sałata lodowa - 160 g (8 x liść)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x kromka)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

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

508,6 kcal | Białko: 8,5 g | Tłuszcz: 27,4 g | Węgle: 49,4 g | Błonnik: 23,4 g

SAŁATKA OWOCOWA I ORZECHY

Czas przygotowania: 1 minut

- 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)
- Orzechy pinii - 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy makadamia - 15 g (1 x łyżka)

1. Umyj owoce i wrzuć do miseczki.

OBIAD 14:00

894,7 kcal | Białko: 58,8 g | Tłuszcz: 41 g | Węgle: 62,2 g | Błonnik: 19,7 g

ŁOSOŚ PIECZONY PODANY Z MAKARONEM I BRUKSELKAMI

Czas przygotowania: 40 minut

- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Brukselka - 136 g (8 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1,1 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)

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

521,3 kcal | Białko: 11,8 g | Tłuszcz: 11,5 g | Węgle: 89,2 g | Błonnik: 6,6 g

DZIKI RYŻ Z AWOKADO

Czas przygotowania: 25 minut

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ryż dziki - 70 g (4,7 x łyżka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)

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:

2527,4 kcal | Białko: 92 g | Tłuszcz: 112,8 g | Węgle: 257 g | Błonnik: 65,3 g

ŚNIADANIE 8:00

564,1 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 24,9 g | Węgle: 60,9 g | Błonnik: 10 g

OMLET BANANOWY Z BORÓWKAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
- Cynamon - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 1 g (0,3 x łyżeczka)

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

531 kcal | Białko: 24,1 g | Tłuszcz: 22 g | Węgle: 54,2 g | Błonnik: 11,9 g

KANAPKI Z JAJKIEM I RUKOLĄ

Czas przygotowania: 7 minut

- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

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

OBIAD 14:00

762,9 kcal | Białko: 49,3 g | Tłuszcz: 19,2 g | Węgle: 79,6 g | Błonnik: 16,9 g

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

Czas przygotowania: 35 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Mięso z dzika - 300 g (3 x kawałek)
- Kasza gryczana niepalona (biała) - 200 g (15,4 x łyżka)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Por - 140 g (1 x sztuka)
- 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)

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

689,7 kcal | Białko: 42,4 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 71,3 g | Błonnik: 12 g

SALATKA Z TUŃCZYKIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 100 g (1,4 x szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

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:

2547,7 kcal | Białko: 132,4 g | Tłuszcz: 91,2 g | Węgle: 266 g | Błonnik: 50,8 g

ŚNIADANIE 8:00

765,9 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 28,5 g | Węgle: 98,8 g | Błonnik: 14,1 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 - 40 g (4 x łyżka)
- Płatki jęczmienne - 40 g (4 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Żurawina suszona - 24 g (2 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

671,7 kcal | Białko: 38,2 g | Tłuszcz: 25,8 g | Węgle: 63,2 g | Błonnik: 17,4 g

TUŃCZYK Z AWOKADO

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x kromka)
- Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 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 kiełkami rzodkiewki.

OBIAD 14:00

762,9 kcal | Białko: 49,3 g | Tłuszcz: 19,2 g | Węgle: 79,6 g | Błonnik: 16,9 g

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 18:00

375,5 kcal | Białko: 13,8 g | Tłuszcz: 11,2 g | Węgle: 63,9 g | Błonnik: 5,9 g

GRZANKI FRANCUSKIE Z DŻEMEM

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

RAZEM:

2576 kcal | Białko: 124,3 g | Tłuszcz: 84,7 g | Węgle: 305,5 g | Błonnik: 54,3 g

ŚNIADANIE 8:00

613 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 31,4 g | Węgle: 62,8 g | Błonnik: 16,7 g

KANAPKI WARZYWNE

- Pomidor – 240 g (2 x sztuka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta – 120 g (4 x kromka)
- Sałata – 40 g (8 x liść)
- Szczypiorek – 20 g (4 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- 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

395,7 kcal | Białko: 9,9 g | Tłuszcz: 1,6 g | Węgle: 75,6 g | Błonnik: 19 g

SOK WARZYWNO-OWOCOWY

- Pomarańcza – 600 g (3 x sztuka)
- Burak – 200 g (2 x sztuka)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wyciśnij sok z warzyw i pomarańczy.

OBIAD 14:00

990,9 kcal | Białko: 72,2 g | Tłuszcz: 33,5 g | Węgle: 81,1 g | Błonnik: 25,9 g

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ BULGUR

- Brokuły – 250 g (0,5 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 250 g (2,5 x kawałek)
- Por – 140 g (1 x sztuka)
- Kasza bulgur – 100 g (7,7 x łyżka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 50 g (2 x łyżka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 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

467,4 kcal | Białko: 12,4 g | Tłuszcz: 60 g | Węgle: 3,2 g | Błonnik: 6,1 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 – 36 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (0,1 x szklanka)
- Syrop klonowy – 30 g (3 x łyżka)
- Masło ekstra – 15 g (3 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:

2467 kcal | Białko: 107,4 g | Tłuszcz: 85,6 g | Węgle: 279,5 g | Błonnik: 64,8 g

ŚNIADANIE 8:00

556,3 kcal | Białko: 20,6 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 75,8 g | Błonnik: 24,3 g

JOGURT Z GRYZCZANYMI PŁATKAMI I OWOCAMI

- Jogurt naturalny – 250 g (12,5 x łyżka)
- Jeżyny – 130 g (2 x garść)
- Poziomki – 120 g (2 x garść)
- Maliny – 120 g (2 x garść)
- Płatki gryczane (bio) – 60 g (6 x łyżka)
- Nasiona chia – 10 g (2 x łyżeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

553,8 kcal | Białko: 14,4 g | Tłuszcz: 24,6 g | Węgle: 59,8 g | Błonnik: 17,2 g

MIGDAŁY I SOK POMARAŃCZOWY

Czas przygotowania: 1 minut

- Pomarańcza – 600 g (3 x sztuka)
- Migdały – 45 g (3 x łyżka)

1. Wyciśnij sok z pomarańczy.

OBIAD 14:00

762,8 kcal | Białko: 28,3 g | Tłuszcz: 28,5 g | Węgle: 87,5 g | Błonnik: 15 g

KOTLET Z SOCZEWICĄ PODANY Z BATATAMI I SAŁATĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Bataty – 200 g (1 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)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 36 g (3 x łyżka)
- Sałata – 25 g (5 x liść)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- 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 szczypiorek. Dodaj przyprawy i odrobinę oliwy.

KOLACJA 18:00

619,6 kcal | Białko: 34 g | Tłuszcz: 25,6 g | Węgle: 56 g | Błonnik: 11,5 g

KANAPKI Z POLĘDWICĄ I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Ogórek zielony (długi) – 180 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Szyńka z piersi kurczaka – 60 g (4 x plaster)
- Ser, kozí (twardy) – 40 g (2 x plaster)
- Szcypiorek – 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

1. Przygotuj kanapki

RAZEM:

2492,5 kcal | Białko: 97,3 g | Tłuszcz: 91,5 g | Węgle: 279,1 g | Błonnik: 68 g

ŚNIADANIE 8:00

589 kcal | Białko: 36,7 g | Tłuszcz: 21,4 g | Węgle: 57 g | Błonnik: 13,4 g

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Łosoś, wędzony – 120 g (4 x kawałek)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Rukola – 80 g (4 x garść)
- Kapary – 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

606,6 kcal | Białko: 17,8 g | Tłuszcz: 14,2 g | Węgle: 98,3 g | Błonnik: 8 g

SHAKE TRUSKAWKOWY

Czas przygotowania: 5 minut

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu – 300 g (1,2 x szklanka)
- Truskawki, mrożone – 250 g (2,5 x szklanka)
- Płatki owsiane – 50 g (5 x łyżka)
- Miód pszczeli – 48 g (2 x łyżka)

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

OBIAD 14:00

687,4 kcal | Białko: 43,3 g | Tłuszcz: 19,8 g | Węgle: 77,9 g | Błonnik: 7,6 g

KREWETKI PODANE Z DZIKIM RYŻEM

Czas przygotowania: 30 minut

- Krewetki – 200 g (2 x porcja)
- Ryż dziki – 100 g (6,7 x łyżka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło ekstra – 20 g (4 x łyżeczka)
- Czosnek – 15 g (3 x ząbek)

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. Polać całość sosem z czosnkiem i cytryną.

KOLACJA 18:00

531,9 kcal | Białko: 23,5 g | Tłuszcz: 20,3 g | Węgle: 57,8 g | Błonnik: 13,7 g

FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM

Czas przygotowania: 20 minut

- Fasola szparagowa – 450 g (5 x garść)
- Kefir – 250 g (1 x opakowanie)
- Bułka tarta – 32 g (4 x łyżka)
- Masło ekstra – 20 g (4 x łyżeczka)

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

RAZEM:

2414,9 kcal | Białko: 121,3 g | Tłuszcz: 75,7 g | Węgle: 291 g | Błonnik: 42,7 g

ŚNIADANIE 8:00

1029,9 kcal | Białko: 49,1 g | Tłuszcz: 68,4 g | Węgle: 48,1 g | Błonnik: 11,4 g

ŚLEDZIK Z PIECZYWEM

- Śledź w oleju - 250 g (2,5 x sztuka)
- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 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

557,1 kcal | Białko: 31 g | Tłuszcz: 10,3 g | Węgle: 78,6 g | Błonnik: 6,5 g

GRAHAMKA Z SERKIEM WIEJSKIM I MIODEM

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Bułki grahamki - 97,5 g (1,5 x sztuka)
- Miód sztuczny - 32 g (2 x łyżka)

OBIAD 14:00

616,7 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 91,7 g | Błonnik: 20,4 g

RYŻ Z FASOLĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x sztuka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x łyżka)
- Ryż brązowy - 100 g (6,7 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- 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

328,1 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 10,7 g | Węgle: 40,2 g | Błonnik: 8,8 g

OMLET NA SŁODKO Z MALINAMI

- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 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:

2531,8 kcal | Białko: 113 g | Tłuszcz: 102,8 g | Węgle: 258,6 g | Błonnik: 47,1 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Wino czerwone (półwytrawne)	100 g	0,7 x kieliszek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	150 g	15 x łyżka
Masło ekstra	125 g	25 x łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z dzika	300 g	3 x kawałek
Szynka z piersi kurczaka	60 g	4 x plasterek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	450 g	15 x kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	330 g	11 x kromka
Bulki grahamki	162,5 g	2,5 x sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	45 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pinii	20 g	2 x łyżka
Orzechy makadamia	15 g	1 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	250 g	2,5 x kawałek
Śledź w oleju	250 g	2,5 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	240 g	8 x łyżka
Krewetki	200 g	2 x porcja
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Łosoś, wędzony	120 g	4 x kawałek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	392 g	7 x sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	320 g	1,3 x szklanka
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	300 g	1,2 x szklanka
Jogurt naturalny	290 g	14,5 x łyżka
Kefir	250 g	1 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Ser, kozi (twardy)	40 g	2 x plaster
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Miód pszczeli	96 g	4 x łyżka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	60 g	4 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Syrop klonowy	40 g	4 x łyżka
Miód sztuczny	32 g	2 x łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0,3 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazyliia (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
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kasza gryczana niepalona (biała)	200 g	15,4 x łyżka
Ryż dziki	170 g	11,3 x łyżka
Kasza bulgur	100 g	7,7 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	100 g	1,4 x szklanka
Ryż brązowy	100 g	6,7 x łyżka
Płatki owsiane	90 g	9 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	80 g	1,1 x szklanka
Mąka pszenna, typ 500	72 g	6 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	60 g	4 x łyżka
Płatki gryczane (bio)	60 g	6 x łyżka
Bulka tarta	40 g	5 x łyżka
Płatki jęczmienne	40 g	4 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	1400 g	7 x sztuka
Pomidor	1080 g	9 x sztuka
Fasola szparagowa	450 g	5 x garść
Maliny	300 g	5 x garść
Por	280 g	2 x sztuka
Ogórek zielony (długi)	270 g	1,5 x sztuka
Czarne jagody	260 g	2 x szklanka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x garść
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Truskawki, mrożone	250 g	2,5 x szklanka
Rukola	220 g	11 x garść
Awokado	210 g	1,5 x sztuka
Bataty	200 g	1 x sztuka
Burak	200 g	2 x sztuka
Marchew	180 g	4 x sztuka
Poziołki	180 g	3 x garść
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x sztuka
Salata lodowa	160 g	8 x liść
Cebula	150 g	1,5 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Bruksełka	136 g	8 x sztuka
Jeżyny	130 g	2 x garść
Cebula czerwona	125 g	1,2 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x łyżka
Szczypiorek	85 g	17 x łyżeczka
Ogórek	80 g	2 x sztuka
Salata	65 g	13 x liść
Banan	60 g	0,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x sztuka
Porzeczki czarne	50 g	1 x garść
Porzeczki czerwone	50 g	1 x garść
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x łyżka
Kielki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Kapary	20 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	18 g	3 x łyżeczka