



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 3000 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 3000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Salatka z pieczywem	Omlet 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						
Salatka 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
PODWIECZOREK 17:30						
Gryczane babeczki Serek wiejski (naturalny)	Bagietka z pastą z oliwek	Gryczane babeczki	Salatka z kurczakiem z sosem czosnkowym	Gryczane babeczki Serek wiejski (naturalny)	Salatka z ciecierzycą i serem feta	Kanapki z jajkiem i rukolą
KOLACJA 20:00						
Dziki ryż z awokado	Salatka z tuńczykiem	Grzanki francuskie z dżemem	Omlet na słodko z borówkami	Kanapki z polędwicą i świeżym ogórkiem	Fasolka szparagowa z kefirem	Omlet na słodko z malinami
3070,2 kcal Białko: 135,8 g Tłuszcz: 126,4 g Węglowodany: 311,8 g Błonnik: 71,6 g	2940,9 kcal Białko: 140,5 g Tłuszcz: 110,2 g Węglowodany: 311,1 g Błonnik: 55,3 g	2922,8 kcal Białko: 145,9 g Tłuszcz: 897 g Węglowodany: 356,3 g Błonnik: 60,6 g	3011,1 kcal Białko: 150,5 g Tłuszcz: 101,7 g Węglowodany: 329,2 g Błonnik: 78,6 g	3035,3 kcal Białko: 141,1 g Tłuszcz: 105,1 g Węglowodany: 333,9 g Błonnik: 74,3 g	3019,9 kcal Białko: 143,7 g Tłuszcz: 104,3 g Węglowodany: 344,3 g Błonnik: 60 g	3055,8 kcal Białko: 136,3 g Tłuszcz: 124,6 g Węglowodany: 312,5 g Błonnik: 58,5 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).

PODWIECZOREK I KOLACJA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

PODWIECZOREK 17:30

542,8 kcal | Białko: 43,8 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 54,8 g | Błonnik: 6,3 g

GRYCZANE BABECZKI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

- Jabłko - 300 g (2 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x opakowanie)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Płatki gryczane (bio) - 100 g (10 x łyżka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
- Cynamon - 10 g (2 x łyżeczka)
- Kardamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Ser biały przełóż do miski i dokładnie roznieć widelcem.
2. Dodaj płatki gryczane, cynamon, kardamon, proszek do pieczenia i wymieszaj.
3. Zetrzyj jabłko na tarce, następnie wraz z żółtkiem i miodem dodaj do masy. Ponownie wymieszaj.
4. Białka ubij na sztywną pianę i za pomocą łyżki delikatnie połącz z masą.
5. Z powstałego ciasta dłońmi uformuj nieduże kulki.
6. Ustaw piekarnik na 180 stopni i włóż babeczki na 30 minut.

SEREK WIEJSKI (NATURALNY)

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)

1 porcja = połowa przygotowanych babeczek (w zależności jaki rozmiar uformujesz)

KOLACJA 20:00

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

DZIKI RYŻ Z AWOKADO

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

3070,2 kcal | Białko: 135,8 g | Tłuszcz: 126,4 g | Węgle: 311,8 g | Błonnik: 71,6 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 GRYZANĄ 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 łydga)
- Rozmaryn (świeży) - 3 g (0,6 x łydga)

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C (termoobieg 170°C) i ugotuj kaszę.
2. Pora oczyścić, umyć i pokrój w krążki. Marchewki oczyścić, 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.

PODWIECZOREK I KOLACJA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

PODWIECZOREK 17:30

393,2 kcal | Białko: 8,1 g | Tłuszcz: 19 g | Węgle: 45,1 g | Błonnik: 4,5 g

BAGIETKA Z PASTĄ Z OLIVEK

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Bagietki francuskie - 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 60 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Przygotuj pastę: zmiksuj oliwki z sokiem cytrynowym oraz oliwą z oliwek.
2. Posmaruj bagietkę pastą.
3. Połóż plastry szynki parmeńskiej oraz pomidora.
4. Kanapki posól i popieprz.

KOLACJA 20:00

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

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

- 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)

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:

2940,9 kcal | Białko: 140,5 g | Tłuszcz: 110,2 g | Węgle: 311,1 g | Błonnik: 55,3 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)
- Kielki 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 kielkami 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 GRYZANĄ BIAŁĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 17:30

346,8 kcal | Białko: 21,6 g | Tłuszcz: 5 g | Węgle: 50,8 g | Błonnik: 6,3 g

GRYZANE BABECZKI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 20:00

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:

2922,8 kcal | Białko: 145,9 g | Tłuszcz: 89,7 g | Węgle: 356,3 g | Błonnik: 60,6 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.

PODWIECZOREK 17:30

544,1 kcal | Białko: 43,1 g | Tłuszcz: 16,1 g | Węgle: 49,7 g | Błonnik: 13,8 g

SAŁATKA Z KURCZAKIEM Z SOSEM CZOSNKOWYM

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 150 g (1,5 x kawałek)
- Sałata lodowa – 120 g (6 x liść)
- Ogórki, kiszzone – 120 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Jogurt naturalny – 60 g (3 x łyżka)
- Rukola – 40 g (2 x garść)
- Sok cytrynowy – 12 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) – 6 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni.
2. Pokrój ogórka kiszzonego, sałatę podziel na mniejsze kawałki, wrzuć dwie garści rukoli.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.
4. Przygotuj sos:
 - przeciśnij czosnek do jogurtu, dodaj pieprzu i soli,
 - wymieszaj.
5. Polej sosem sałatkę.
6. Zjedz z pieczywem.

KOLACJA 20:00

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)
- Jajka 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, przełóż „Grzybka” na chwilę na drugą stronę.
5. Omleta polej syropem klonowym oraz posyp malinami.

RAZEM:

3011,1 kcal | Białko: 150,5 g | Tłuszcz: 101,7 g | Węgle: 329,2 g | Błonnik: 78,6 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 GRYCZANYMI 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 SOCZEWICY 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 szcypiorek. Dodaj przyprawy i odrobinę oliwy.

PODWIECZOREK 17:30

542,8 kcal | Białko: 43,8 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 54,8 g | Błonnik: 6,3 g

GRYCZANE BABECZKI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SEREK WIEJSKI (NATURALNY)

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)

KOLACJA 20:00

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, kozi (twardy) – 40 g (2 x plaster)
- Szcypiorek – 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

1. Przygotuj kanapki

RAZEM:

3035,3 kcal | Białko: 141,1 g | Tłuszcz: 105,1 g | Węgle: 333,9 g | Błonnik: 74,3 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

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

- 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)

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

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

- 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)

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

 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 – 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)

PODWIECZOREK 17:30

605 kcal | Białko: 22,4 g | Tłuszcz: 53,3 g | Węgle: 17,3 g | Błonnik: 5,5 g

SALATKA Z CIECIERYCĄ I SEREM FETA

Czas przygotowania: 15 minut

 1. Z ciecierzycy odlej zalewę i przepłucz ją pod bieżącą wodą.
2. Ser feta pokrój w kostkę, cebulę drobno posiekaj, oliwki i pomidorki przekrój na pół.
3. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.

- Pomidory koktajlowe – 160 g (8 x sztuka)
- Ciecierzycza (w zalewie) – 100 g (5 x łyżka)
- Szpinak – 75 g (3 x garść)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta – 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Ser, feta – 50 g (0,5 x kawałek)
- Oliwki czarne – 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Zioła prowansalskie – 3 g (1 x łyżeczka)

KOLACJA 20:00

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

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

- 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)

RAZEM:

3019,9 kcal | Białko: 143,7 g | Tłuszcz: 104,3 g | Węgle: 344,3 g | Błonnik: 60 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

Czas przygotowania: 5 minut

- 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)

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

Czas przygotowania: 25 minut

- 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)

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.

PODWIECZOREK 17:30

524 kcal | Białko: 23,3 g | Tłuszcz: 21,8 g | Węgle: 53,9 g | Błonnik: 11,4 g

KANAPKI Z JAJKIEM I RUKOLĄ

Czas przygotowania: 7 minut

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

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

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

Czas przygotowania: 10 minut

- 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)

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:

3055,8 kcal | Białko: 136,3 g | Tłuszcz: 124,6 g | Węgle: 312,5 g | Błonnik: 58,5 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		
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
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
Poziomki	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
Brukselka	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