



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 paleo 2000 kcal

Dieta paleo bazuje na świeżych owocach, warzywach, pestkach, nasionach i mięsie, jednocześnie wykluczając wiele produktów spożywczych. Zdania co do korzyści zdrowotnych z niej płynących są podzielone. Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta paelo 2000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Omlet z boczkiem	Owsianka dyniowa	Jajka sadzone na boczku	Orzechowy Bowl	Salatka z wędzonym łososiem	Kokosowa owsianka	Jajecznica z chorizo
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00						
Karmelizowana marchew i seler z guacamole	Chrupki boczek i bataty	Owoce z płatkami migdałów	Koktajl awokado-chia	Miks orzechów i suszonych owoców	Roladki z szynki parmeńskiej z awokado	Grillowany ananas
OBIAD 16:00						
Pieczony łosoś z warzywami korzennymi	Baranina grillowana podana ze szparagami i pesto z mięty	Duszona wieprzowina z kapustą, jabłkami i ziołami	Szaszłyki z wołowiny z papryką, cebulą, bakłażanem	Pieczony filet z kurczaka z warzywnym ratatouille	Pieczona kaczka z dynią i burakami	Krewetki smażone na maśle z czosnkiem i cytryną, podane z warzywami na parze
KOLACJA 20:00						
Grillowany stek z ananasm	Kurczak wędzony z pomidorem, oliwkami i szpinakiem	3 Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą	Omlet francuski z warzywami	Salatka z jajkiem	Dorsz pieczony z tymiankiem i cytryną, podany z surówką	Salatka z tuńczykiem
1987,1 kcal Białko: 122 g Tłuszcz: 105,6 g Węglowodany: 123,8 g Błonnik: 27,5 g	1951,8 kcal Białko: 121,3 g Tłuszcz: 109,2 g Węglowodany: 107,7 g Błonnik: 29,2 g	1970,2 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 103,6 g Węglowodany: 134,7 g Błonnik: 42,5 g	1926,5 kcal Białko: 91,3 g Tłuszcz: 109,6 g Węglowodany: 129,4 g Błonnik: 29,3 g	2018,2 kcal Białko: 115,2 g Tłuszcz: 129,9 g Węglowodany: 82,3 g Błonnik: 30 g	2004,5 kcal Białko: 88,6 g Tłuszcz: 123 g Węglowodany: 114,7 g Błonnik: 40,8 g	1984,3 kcal Białko: 115 g Tłuszcz: 118,2 g Węglowodany: 100,2 g Błonnik: 29,1 g

ŚNIADANIE 8:00

499,4 kcal | Białko: 31,1 g | Tłuszcz: 6,7 g | Węgle: 2,9 g | Błonnik: 0,8 g

OMLET Z BOCZKIEM

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 50 g (0,5 x porcja)
- Papryka czerwona - 42 g (0,3 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszać w misce dwa jajka.
2. Dodać do jajek odrobinę soli i pieprzu według własnego smaku.
3. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć drobno posiekany boczek.
4. Dodać na rozgrzanej patelni posiekane warzywa, takie jak papryka, cebula, szpinak, pomidor. Można użyć dowolnych warzyw według własnych upodobań.
5. Smażyć warzywa przez kilka minut, aż staną się miękkie.
6. Wlać ubite jajka na patelnię, równomiernie rozprowadzając je po warzywach.
7. Smażyć omlet przez około 2-3 minuty, aż się zetnie.
8. Delikatnie odwrócić omlet za pomocą łopatką na chwilę.
9. Przełożyć omlet na talerz.
10. Posyp posiekaną natką pietruszki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

363,1 kcal | Białko: 5,3 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 54,7 g | Błonnik: 11 g

KARMELIZOWANA MARCHEW I SELER Z GUACAMOLE

- Marchew - 135 g (3 x sztuka)
- Seler naciowy - 135 g (3 x łydyga)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
- Limonka - 14,5 g (0,2 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Kolendra (świeża) - 3 g (3 x listek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój marchewki i seler w słupki. Polej miodem i wstaw do piekarnika na 15 minut w temperaturze 200°C.
2. Pomidora bez skóry w drobną kostkę.
3. Rozgnieć awokado widelcem. Skrop sokiem z limonki, przeciśnij czosnek.
4. Wymieszaj pastę awokado z pomidorem, dodaj posiekaną kolendrę oraz sól i pieprz.

OBIAD 16:00

680,6 kcal | Białko: 43,8 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 8,8 g | Błonnik: 1,2 g

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI KORZENNYMI

- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Seler korzeniowy - 30 g (0,5 x plaster)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
- Rozmaryn - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Przygotuj warzywa korzenne (marchewkę, cukinię, seler) i pokrój je w słupki lub plasterki.
2. Posiekaj ząbek czosnku.
3. W miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, posiekany czosnek, suszony tymianek, suszony rozmaryn, sól i pieprz.
4. Polać marynatą fileta z łososia.
5. Na blasze do pieczenia ułóż pokrojone warzywa korzenne i plasterki cukinii.
6. Połóż fileta z łososia na warzywach.
7. Piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze około 200°C przez około 15-20 minut, aż łosoś będzie dobrze przypieczony i warzywa będą miękkie.

KOLACJA 20:00

444 kcal | Białko: 41,8 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 49,6 g | Błonnik: 4,8 g

GRILLOWANY STEK Z ANANASEM

- Ananas - 400 g (5 x plaster)
- Wołowina, polędwica - 200 g (2 x kawałek)

Czas przygotowania: 15 minut

Przygotuj grillowany stek z ananasem:

1. Dopraw stek solą i pieprzem.
2. Pokrój ananasa na plastry (1 cm).
3. Rozgrzej grill.
4. Grilluj stek przez 4-5 minut z każdej strony.
5. Grilluj plastry ananasa przez 2-3 minuty z każdej strony.
6. Odstaw na chwilę, aby się ochłodziło.
7. Pokrój steka na plastry.
8. Podawaj grillowanego steka z plasterkami ananasa.

RAZEM:

1987,1 kcal | Białko: 122 g | Tłuszcz: 105,6 g | Węgle: 123,8 g | Błonnik: 27,5 g

ŚNIADANIE 8:00

512,5 kcal | Białko: 12,7 g | Tłuszcz: 14,9 g | Węgle: 73,5 g | Błonnik: 15,2 g

OWSIANKA DYNIOWA

- Dynia – 200 g (1 x kawałek)
- Płatki owsiane – 50 g (5 x łyżka)
- Rodzynki, suszone – 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli – 12 g (0,5 x łyżka)
- Imbir – 5 g (1 x plaster)
- Nasiona chia – 5 g (1 x łyżeczka)
- Cynamon – 2,5 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rozgnieć mięsz dyni do uzyskania jednorodnej konsystencji.
2. W garnku podgrzej mleko roślinne.
3. Dodaj rozgniecioną dynię i wymieszaj.
4. Dodaj płatki owsiane i wymieszaj, gotuj na niskim ogniu przez kilka minut, aż owsianka zgęstnieje.
5. Dodaj cynamon, imbir i szczyptę soli do smaku.
6. Dopraw owsiankę miodem.
7. Mieszaj, aż owsianka osiągnie pożądaną konsystencję.
8. Zdejmij z ognia i przełóż do miseczki.
9. Dodaj orzechy, nasiona chia, rodzyнки.
10. Delikatnie wymieszaj.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

346 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 17,1 g | Błonnik: 3 g

CHRUPKI BOCZEK I BATATY

- Boczek wędzony bez kości – 100 g (1 x porcja)
- Bataty – 100 g (0,5 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój boczek w cieniutkie plastry i bataty w grubsze plastry, wstaw do piekarnika na 15 min na 180°C.

OBIAD 16:00

639,8 kcal | Białko: 33,5 g | Tłuszcz: 51,7 g | Węgle: 9,8 g | Błonnik: 6,1 g

BARANINA GRILLOWANA PODANA ZE SZPARAGAMI I PESTO Z MIĘTY

- Baranina, udziec – 150 g (1,5 x kawałek)
- Szparagi – 150 g (5 x sztuka)
- Limonka – 29 g (0,5 x sztuka)
- Orzechy pinii – 20 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Mięta (świeża) – 5 g (5 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn – 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Przygotuj kawałek baraniny.
2. Wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, posiekany czosnek, rozmaryn, sól i pieprz.
3. Połącz marynatą kawałki jagnięciny i odstawić na 30 minut, aby się nasączyły.
4. W międzyczasie przygotuj pesto z mięty: w blenderze umieść świeże listki mięty, prażone orzechy piniowe, oliwę z oliwek, sok z limonki, sól i pieprz. Blenduj, aż powstanie gładka pasta.
5. Przygotuj szparagi, obcinając twarde końce.
6. Rozgrzej grill lub patelnię grillową.
7. Grilluj kawałki jagnięciny przez kilka minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone z zewnątrz, ale wciąż soczyste w środku.
8. Równocześnie grilluj szparagi przez kilka minut, aż staną się delikatnie chrupiące.
9. Podawaj jagnięcinę i szparagi na talerzach, polewając pesto z mięty na wierzchu.

KOLACJA 20:00

453,5 kcal | Białko: 58,5 g | Tłuszcz: 20,4 g | Węgle: 7,3 g | Błonnik: 4,9 g

KURCZAK WĘDZONY Z POMIDOREM, OLIWKAMI I SZPINAKIEM

- Filet z kurczaka (wędzony) – 250 g (2,5 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe – 200 g (10 x sztuka)
- Szpinak – 50 g (2 x garść)
- Oliwki czarne – 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokroić w kostkę wędzoną pierś z kurczaka oraz poprzekrawać pomidorki koktajlowe.
2. Do miski wrzuć kurczaka, pomidora i oliwki, 2 garści szpinaku.
3. Dodać przyprawę i oliwy dla smaku.

RAZEM:

1951,8 kcal | Białko: 121,3 g | Tłuszcz: 109,2 g | Węgle: 107,7 g | Błonnik: 29,2 g

ŚNIADANIE 8:00

539,5 kcal | Białko: 31,1 g | Tłuszcz: 42,8 g | Węgle: 5,4 g | Błonnik: 3,7 g

JAJKA SADZONE NA BOCZKU

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Awokado - 100 g (0,7 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 50 g (0,5 x porcja)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój boczek w plastry.
2. Na rozgrzane plastry boczku wrzuć dwa jajka.
3. Posyp jajka szczypiorkiem.
4. Podaj z awokado.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

297,5 kcal | Białko: 7 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 36,8 g | Błonnik: 13,3 g

OWOCE Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW

- Winogrona - 140 g (2 x garść)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Przygotuj przekąskę.

OBIAD 16:00

627 kcal | Białko: 38,4 g | Tłuszcz: 29 g | Węgle: 46,3 g | Błonnik: 13,2 g

DUSZONA WIEPRZOWINA Z KAPUSTĄ, JABŁKAMI I ZIOŁAMI

- Jabłko - 300 g (2 x sztuka)
- Kapusta biała - 220 g (4 x liść)
- Wieprzowina, szynka surowa - 150 g (1,5 x kawałek)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Rozgrzać oliwę na patelni.
2. Dodać pokrojoną wieprzowinę i smażyć na złoty kolor z obu stron.
3. Dodać pokrojoną cebulę i smażyć razem z mięsem, aż będzie miękka i lekko przypieczona.
4. Dodać pokrojoną kapustę i podsmażyć razem z mięsem i cebulą przez kilka minut, aż kapusta zmięknie.
5. Pokroić jabłka na plasterki i wrzucić na patelnię.
6. Dodać zioła, takie jak majeranek, tymianek czy rozmaryn, sól, pieprz.
7. Zmniejszyć ogień, przykryć patelnię pokrywką i dusić potrawę na wolnym ogniu przez około 30-40 minut, aż mięso będzie miękkie i kapusta będzie dobrze przegotowana.
8. Sprawdzić, czy mięso jest dobrze ugotowane. Jeśli nie, kontynuować duszenie przez kilka dodatkowych minut.

KOLACJA 20:00

506,2 kcal | Białko: 28,8 g | Tłuszcz: 20,4 g | Węgle: 46,2 g | Błonnik: 12,3 g

3 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)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj awokado.
2. Wyłóż opłukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososia oraz pomidora.

RAZEM:

1970,2 kcal | Białko: 105,3 g | Tłuszcz: 103,6 g | Węgle: 134,7 g | Błonnik: 42,5 g

ŚNIADANIE 8:00

618,3 kcal | Białko: 14,8 g | Tłuszcz: 26,4 g | Węgle: 75,6 g | Błonnik: 11,8 g

ORZECHOWY BOWL

- Banan - 240 g (2 x sztuka)
- Truskawki - 140 g (2 x garść)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Namocz orzechy nerkowca i migdały przez noc.
2. Zblenduj namoczone orzechy z niewielką ilością wody, aż powstanie gładkie i kremowe masło orzechowe.
3. W misce umieść masło orzechowe i dodaj dodatki, takie jak pokrojony banan oraz truskawki, nasiona chia, pestki dyni.
4. Dodaj odrobinę syropu klonowego.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

311,7 kcal | Białko: 6,4 g | Tłuszcz: 16,8 g | Węgle: 29,1 g | Błonnik: 8,2 g

KOKTAJL AWOKADO-CHIA

- Napój migdałowy naturalny bio - 200 g (0,8 x szklanka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Nasiona chia - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. W blenderze umieść dojrzałe awokado, mleko roślinne łyżeczkę nasion chia oraz 3 garści szpinaku.
2. Dodaj miód i wyciśnij sok z cytryny.
3. Zblenduj składniki na gładką i jednolitą konsystencję.

OBIAD 16:00

528,4 kcal | Białko: 46,1 g | Tłuszcz: 29,5 g | Węgle: 16,7 g | Błonnik: 5,8 g

SZASZŁYKI Z WOŁOWINY Z PAPRYKĄ, CEBULĄ, BAKŁAŻANEM

- Wołowina, polędwica - 200 g (2 x kawałek)
- Bakłażan - 100 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Pokrój wołowinę na kawałki o jednolitej wielkości.
2. Pokrój paprykę, cebulę i bakłażana na podobne kawałki jak mięso.
3. Na drewniane patyczki do szaszłyków nadziej kawałki wołowiny, papryki, cebuli i bakłażana na przemian.
4. Przypraw szaszłyki oliwą, solą, pieprzem i ulubionymi dowolnymi naturalnymi ziołami.
5. Rozgrzej grill lub piekarnik do 180 stopni.
6. Umieść szaszłyki na grillu i grilluj z obu stron przez około 8-10 minut, aż mięso będzie odpowiednio wypieczone. W piekarniku 25-30 min.
7. Przełóż szaszłyki na talerz i podaj z sosem czosnkowym (jogurt i przeciśnięty przez praskę czosnek).

KOLACJA 20:00

468,1 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 36,9 g | Węgle: 8 g | Błonnik: 3,5 g

OMLET FRANCUSKI Z WARZYWAMI

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszać w misce dwa jajka.
2. Dodać do jajek odrobinę soli i pieprzu według własnego smaku.
3. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, usmażyć omleta.
4. Posiekać warzywa.
5. Wymieszać w misce. Skropić oliwą.
6. Podać omleta z warzywami.

RAZEM:

1926,5 kcal | Białko: 91,3 g | Tłuszcz: 109,6 g | Węgle: 129,4 g | Błonnik: 29,3 g

ŚNIADANIE 8:00

694,6 kcal | Białko: 49,1 g | Tłuszcz: 47,5 g | Węgle: 12,4 g | Błonnik: 8,7 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Sałata rzymska - 140 g (4 x liść)
- Łosoś, wędzony - 120 g (4 x kawałek)
- Ogórki, kiszane - 120 g (2 x sztuka)
- Ser typu "feta" - 100 g (2 x kawałek)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj mieszankę sałat: sałata rzymska, szpinak, rukola i umieść ją w dużej misce.
2. Pokrój łososia i fetę.
3. Pokrój czerwoną cebulę na cienkie plasterki i dodaj do sałatki.
4. Dodaj również pokrojonego ogórka i pomidory koktajlowe.
5. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

448,5 kcal | Białko: 10,2 g | Tłuszcz: 27,9 g | Węgle: 36,9 g | Błonnik: 8,3 g

MIKS ORZECHÓW I SUSZONYCH OWOCÓW

- Morele, suszone - 48 g (6 x sztuka)
- Orzechy pistacjowe - 20 g (2,2 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy pekan - 12 g (4 x sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zjedz orzechy i suszone morele jako przekąskę.

OBIAD 16:00

463 kcal | Białko: 39,2 g | Tłuszcz: 23,1 g | Węgle: 19,9 g | Błonnik: 9,4 g

PIECZONY FILET Z KURCZAKA Z WARZYWNYM RATATOUILLE

- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Bakłażan - 100 g (0,5 x sztuka)
- Papryka zielona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Umyć filet z kurczaka.
2. Przyprawić fileta solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (np. oregano, tymianek, bazylią) i natrzeć oliwą.
3. Rozgrzać piekarnik do temperatury około 200°C.
4. W międzyczasie przygotować ratatouille, krojąc warzywa na równe kawałki: bakłażana, paprykę, pomidora, dodatkowo posiekać cebulę i czosnek.
5. Wymieszać warzywa w misce z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i ziołami.
6. Na oddzielnej blaszce lub naczyniu do zapiekania ułożyć filety z kurczaka i obok nich rozłożyć przygotowane warzywa.
7. Włożyć naczynie do nagrzanego piekarnika i piec przez około 25-30 minut, aż kurczak będzie dobrze wysmażony, a warzywa będą miękkie i lekko przypieczone.
8. Wyjąć naczynie z piekarnika i podawać pieczonego fileta z kurczaka na talerzu razem z warzywnym ratatouille.

KOLACJA 20:00

412,1 kcal | Białko: 16,7 g | Tłuszcz: 31,4 g | Węgle: 13,1 g | Błonnik: 3,6 g

SAŁATKA Z JAJKIEM

- Sałata lodowa - 120 g (6 x liść)
- Jajka kurze całe - 112 g (2 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: 10 minut

1. Ugotować jajko na twardo
2. Porwać sałatę lodową
3. Posiekać cebulkę w piórka
4. Wyłożyć do miski warzywa i pokrojone jajko.
5. Skropić oliwą.

RAZEM:

2018,2 kcal | Białko: 115,2 g | Tłuszcz: 129,9 g | Węgle: 82,3 g | Błonnik: 30 g

ŚNIADANIE 8:00

408,2 kcal | Białko: 7,6 g | Tłuszcz: 20,8 g | Węgle: 39,8 g | Błonnik: 16,3 g

KOKOSOWA OWSIANKA

- Napój kokosowy bez cukru – 250 g (1 x szklanka)
- Maliny – 120 g (2 x garść)
- Płatki owsiane – 40 g (4 x łyżka)
- Wiórki kokosowe – 12 g (2 x łyżka)
- Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. W garnku podgrzej mleko kokosowe (bez dodatku cukru).
2. Dodaj płatki owsiane i wymieszaj.
3. Dopraw owsiankę wiórkami, cynamonem i szczyptą soli do smaku.
4. Gotuj na niskim ogniu przez kilka minut, aż owsianka będzie miękka i gęsta.
5. Przełóż owsiankę do miseczki.
6. Dodaj maliny.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

343,4 kcal | Białko: 16,4 g | Tłuszcz: 26,8 g | Węgle: 6,5 g | Błonnik: 4,6 g

ROLADKI Z SZYNKI PARMEŃSKIEJ Z AWOKADO

- Awokado – 140 g (1 x sztuka)
- Szynka parmeńska (prosciutto) – 60 g (4 x plaster)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrój awokado na 4 części, owiń je szynką parmeńską.

OBIAD 16:00

865 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 54,2 g | Węgle: 59,6 g | Błonnik: 12,7 g

PIECZONA KACZKA Z DYNIA I BURAKAMI

- Dynia – 200 g (1 x kawałek)
- Pomarańcza – 200 g (1 x sztuka)
- Kaczka, tuszka – 150 g (1,5 x porcja)
- Burak – 100 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)
- Miód pszczeli – 24 g (1 x łyżka)
- Rukola – 20 g (1 x garść)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 90 minut

1. Przygotować udko z kaczki, doprawiając solą i pieprzem.
2. Przygotować dynię i buraki, krojąc je na kawałki i plastry.
3. Ułożyć udko z kaczki na blasze do pieczenia, a wokół niego rozłożyć kawałki dyni i plastry buraków.
4. Skropić wszystko oliwą z oliwek.
5. Posypać udko z kaczki suszonymi ziołami, takimi jak tymianek i szałwia.
6. Dodać odrobinę miodu do dyni i buraków.
7. Skropić całość kaczki sokiem z pomarańczy.
8. Dodatkowo dodać plastry cebuli czerwonej i wycisnąć kilka ząbków czosnku na kaczkę i warzywa.
9. Wstawić blaszkę do piekarnika nagrzanego do odpowiedniej temperatury (180°C) i piec przez 60–90 minut, aż kaczka będzie dobrze upieczona, a warzywa miękkie i lekko zrumienione.
10. Wyjąć z piekarnika i odstawić na chwilę, aby się trochę ochłodziło.
11. Podawać udko z kaczki z pieczoną dynią i burakami na talerzach, uzupełniając ją świeżą rukolą.

KOLACJA 20:00

387,9 kcal | Białko: 36,6 g | Tłuszcz: 21,2 g | Węgle: 8,8 g | Błonnik: 7,2 g

DORSZ PIECZONY Z TYMIANKIEM I CYTRYNĄ, PODANY Z SURÓWKĄ

- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Kapusta pekińska – 200 g (4 x liść)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Tymianek (świeży) – 5 g (1 x łydoga)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Umyć fileta z dorsza
2. Osuszyć a następnie oprószyć go odrobiną soli oraz pieprzem
3. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć filety.
4. Obłożyć gałązkami tymianku, skropić cytryną i obłożyć rybę plastrami cytryny.
5. Skropić oliwą
6. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Surówka:

1. Posiekaj 3 listki kapusty pekińskiej w drobne paski
2. Zetrzyj pół marchewki na dużych oczkach.
3. Dodaj małą łyżeczkę oliwy, przypraw solą i pieprzem.

RAZEM:

2004,5 kcal | Białko: 88,6 g | Tłuszcz: 123 g | Węgle: 114,7 g | Błonnik: 40,8 g

ŚNIADANIE 8:00

643,2 kcal | Białko: 35,5 g | Tłuszcz: 47,4 g | Węgle: 17,5 g | Błonnik: 4,3 g

JAJECZNICA Z CHORIZO

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 x łyżka)
- Chorizo - 40 g (5 x plaster)
- Suszone pomidory - 28 g (4 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 12 minut

1. Posiekać cebulę, chorizo i suszone pomidory w kostkę.
2. Podsmażyc na oliwie.
3. Wbić jajka, dodać 2 łyżki mleczka kokosowego.
4. Usmażyć jajecznice.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

335,4 kcal | Białko: 6,5 g | Tłuszcz: 9,5 g | Węgle: 53,3 g | Błonnik: 6 g

GRILLOWANY ANANAS

- Ananas - 400 g (5 x plaster)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Połóż plastry ananasa na grillu lub patelni grillowej. Zjedz, gdy się lekko zarumienią. Posyp pestkami słonecznika.

OBIAD 16:00

424,7 kcal | Białko: 29,9 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 18 g | Błonnik: 9,3 g

KREWETKI SMAŻONE NA MAŚLE Z CZOSNKIEM I CYTRYNĄ, PODANE Z WARZYWAMI NA PARZE

- Brokuły - 250 g (0,5 x sztuka)
- Krewetki - 150 g (1,5 x porcja)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło ekstra - 25 g (5 x łyżeczka)
- Czosnek - 15 g (3 x ząbek)

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. Przygotować warzywa na parze:
 - Umieścić warzywa: brokuły i marchewki w garnku z wkładką do gotowania na parze lub do parowaru.
 - Gotować na parze przez kilka minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
4. Na talerzu ułożyć warzywa na parze i obok nich umieścić smażone krewetki. Połączyć krewetki sosem z czosnkiem i cytryną.

KOLACJA 20:00

581 kcal | Białko: 43,1 g | Tłuszcz: 37,9 g | Węgle: 11,4 g | Błonnik: 9,5 g

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

- Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
- Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Sałata rzymska - 105 g (3 x liść)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Ser, edamski tłusty - 40 g (2,7 x plaster)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj mieszankę sałat: sałata rzymska, szpinak, rukola i umieść ją w dużej misce.
2. Odsącz tuńczyka i oliwki.
3. Pokrój czerwoną cebulę na cienkie plasterki i dodaj do sałatki. Ser żółty (w kawałku) pokrój w kostkę.
4. Dodaj również pokrojonego ogórka i pomidory koktajlowe.
5. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

RAZEM:

1984,3 kcal | Białko: 115 g | Tłuszcz: 118,2 g | Węgle: 100,2 g | Błonnik: 29,1 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	90 g	9 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	90 g	3 x kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	230 g	23 x łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x łyżeczka
NAPOJE		
Napój kokosowy bez cukru	250 g	1 x szklanka
Napój migdałowy naturalny bio	200 g	0,8 x szklanka
INNE		
Miód pszczeli	108 g	4,5 x łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	40 g	2 x łyżka
Syrop klonowy	10 g	1 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	784 g	14 x sztuka
Jogurt naturalny	100 g	2 x kawałek
Ser typu "Feta"	60 g	3 x łyżka
Ser, edamski tusty	40 g	2,7 x plaster
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	210 g	7 x kawałek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x kawałek
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Krewetki	150 g	1,5 x porcja
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Rozmaryn	8 g	2 x łyżeczka
Cynamon	7,5 g	1,5 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x łyżka
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	3 g	3 x listek
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x szczypta
Sól biała	1 g	1 x szczypta
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, polędwica	400 g	4 x kawałek
Filet z kurczaka (wędzony)	250 g	2,5 x kawałek
Boczek wędzony bez kości	200 g	2 x porcja
Baranina, udziec	150 g	1,5 x kawałek
Kaczka, tuszka	150 g	1,5 x porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Wieprzowina, szynka surowa	150 g	1,5 x kawałek
Szynka parmeńska (Prosciutto)	60 g	4 x plaster
Chorizo	40 g	5 x plaster

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Orzechy pinii	20 g	2 x łyżka
Orzechy pistacjowe	20 g	2,2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x łyżka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x łyżka
Orzechy pekan	12 g	4 x sztuka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	800 g	10 x plaster
Pomidor	540 g	4,5 x sztuka
Pomidory koktajlowe	480 g	24 x sztuka
Awokado	450 g	3,2 x sztuka
Dynia	400 g	2 x kawałek
Cebula	350 g	3,5 x sztuka
Cukinia	300 g	1 x sztuka
Jabłko	300 g	2 x sztuka
Szpinak	300 g	12 x garść
Marchew	270 g	6 x sztuka
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Salata rzymska	245 g	7 x liść
Banan	240 g	2 x sztuka
Maliny	240 g	4 x garść
Ogórki, kiszone	240 g	4 x sztuka
Kapusta biała	220 g	4 x liść
Bakłażan	200 g	1 x sztuka
Cytryna	200 g	2,5 x sztuka
Kapusta pekińska	200 g	4 x liść
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Papryka czerwona	182 g	1,3 x sztuka
Rukola	180 g	9 x garść
Szparagi	150 g	5 x sztuka
Truskawki	140 g	2 x garść
Winogrona	140 g	2 x garść
Seler naciowy	135 g	3 x łydyga
Salata lodowa	120 g	6 x liść
Bataty	100 g	0,5 x sztuka
Burak	100 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x sztuka
Papryka zielona	70 g	0,5 x sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x garść
Czosnek	50 g	10 x ząbek
Morele, suszone	48 g	6 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Oliwki czarne	45 g	3 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	45 g	3 x łyżka
Limonka	43,5 g	0,8 x sztuka
Rodzynki, suszone	30 g	2 x łyżka
Seler korzeniowy	30 g	0,5 x plaster
Suszone pomidory	28 g	4 x sztuka
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka
Szczypiorek	15 g	3 x łyżeczka
Imbir	5 g	1 x plaster
Mięta (świeża)	5 g	5 x łyżka