



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 3000 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 3000 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	Jajecznicza 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 z czosnkiem i cytryną, podane z warzywami na parze
KOLACJA 20:00						
Grillowany stek z ananasm	Kurczak wędzony z pomidorem, oliwkami i szpinakiem	4 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
PRZEKĄSKA						
Banan z masłem migdałowym	Miks orzechów	Owoce	Kabanosy z dipem	Shake owocowy	Awokado z tuńczykiem	Shake kakaowo-orzechowy
3003,9 kcal Białko: 172,1 g Tłuszcz: 175 g Węglowodany: 170,8 g Błonnik: 170,8 g	2990,3 kcal Białko: 151,4 g Tłuszcz: 182,4 g Węglowodany: 164,5 g Błonnik: 44,6 g	2931,6 kcal Białko: 147,4 g Tłuszcz: 139 g Węglowodany: 244,2 g Błonnik: 61,5 g	2998,6 kcal Białko: 160,7 g Tłuszcz: 178,5 g Węglowodany: 167,6 g Błonnik: 42,8 g	2906,3 kcal Białko: 156,9 g Tłuszcz: 163 g Węglowodany: 177,4 g Błonnik: 50,9 g	2921,7 kcal Białko: 124,4 g Tłuszcz: 190,9 g Węglowodany: 146,2 g Błonnik: 56,7 g	2917,9 kcal Białko: 175,8 g Tłuszcz: 166,7 g Węglowodany: 156,9 g Błonnik: 45,8 g

ŚNIADANIE 8:00

826,1 kcal | Białko: 46,9 g | Tłuszcz: 64,7 g | Węgle: 11,4 g | Błonnik: 4,7 g

OMLET Z BOCZKIEM

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x porcja)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 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, 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 łopatkki na chwilę.
9. Przełożyć omlet na talerz.
10. Posyp posiekaną natką pietruszki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

367,4 kcal | Białko: 5,4 g | Tłuszcz: 11,5 g | Węgle: 55,8 g | Błonnik: 11,4 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 - 29 g (0,5 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

781,6 kcal | Białko: 53,8 g | Tłuszcz: 55,3 g | Węgle: 12,8 g | Błonnik: 8,8 g

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI KORZENNYMI

- Łosoś, świeży - 250 g (2,5 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 I PRZEKĄSKA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

KOLACJA 20:00

544 kcal | Białko: 52,2 g | Tłuszcz: 9,8 g | Węgle: 59,5 g | Błonnik: 5,8 g

GRILLOWANY STEK Z ANANASEM

- Ananas – 480 g (6 x plaster)
- Wołowina, polędwica – 250 g (2,5 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.

PRZEKĄSKA

484,8 kcal | Białko: 13,8 g | Tłuszcz: 33,7 g | Węgle: 31,3 g | Błonnik: 8,2 g

BANAN Z MASŁEM MIGDAŁOWYM

- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Masło migdałowe prażone – 60 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Przekrój banana na pół wzdłuż.
2. Posmaruj masłem migdałowym.

RAZEM:

3003,9 kcal | Białko: 172,1 g | Tłuszcz: 175 g | Węgle: 170,8 g | Błonnik: 38,9 g

ŚNIADANIE 8:00

764,2 kcal | Białko: 17,9 g | Tłuszcz: 25 g | Węgle: 105,7 g | Błonnik: 20,5 g

OWSIANKA DYNIOWA

- Dynia - 300 g (1,5 x kawałek)
- Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 45 g (3 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 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 miększą dynię 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, rodzyunki.
10. Delikatnie wymieszaj.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

432 kcal | Białko: 18,2 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 34,2 g | Błonnik: 6 g

CHRUPKI BOCZEK I BATATY

- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój boczek w cieniutkie plastry, wstaw do piekarnika na 10-15 min na 180°C.

OBIAD 16:00

859,1 kcal | Białko: 43,6 g | Tłuszcz: 70,7 g | Węgle: 11,1 g | Błonnik: 7 g

BARANINA GRILLOWANA PODANA ZE SZPARAGAMI I PESTO Z MIĘTY

- Szparagi - 210 g (7 x sztuka)
- Baranina, udziec - 200 g (2 x kawałek)
- Limonka - 29 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy pinii - 20 g (2 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. Polać 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, OLIVKAMI 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 wrzucić kurczaka, pomidora i oliwki, 2 garści szpinaku.
3. Dodać przyprawy i oliwy dla smaku.

PRZEKĄSKA

481,5 kcal | Białko: 13,2 g | Tłuszcz: 44,1 g | Węgle: 6,2 g | Błonnik: 6,2 g

MIKS ORZECHÓW

- Orzechy arachidowe - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy laskowe - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy makadamia - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zjedz orzechy jako przekąskę.

RAZEM:

2990,3 kcal | Białko: 151,4 g | Tłuszcz: 182,4 g | Węgle: 164,5 g | Błonnik: 44,6 g

ŚNIADANIE 8:00

817,2 kcal | Białko: 46,6 g | Tłuszcz: 65,5 g | Węgle: 7,3 g | Błonnik: 5,1 g

JAJKA SADZONE NA BOCZKU

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x porcja)
- Szczypiorek - 20 g (4 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

434,7 kcal | Białko: 9,8 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 54,9 g | Błonnik: 16,6 g

OWOCE Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW

- Winogrona - 210 g (3 x garść)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Migdały w płatkach - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Przygotuj przekąskę.

OBIAD 16:00

691 kcal | Białko: 49,1 g | Tłuszcz: 31,3 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 - 200 g (2 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 przygotowana.
8. Sprawdzić, czy mięso jest dobrze ugotowane. Jeśli nie, kontynuować duszenie przez kilka dodatkowych minut.

KOLACJA 20:00

627,9 kcal | Białko: 37,5 g | Tłuszcz: 23,6 g | Węgle: 59,5 g | Błonnik: 15,1 g

4 KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ

- 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)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

PRZEKĄSKA

360,8 kcal | Białko: 4,4 g | Tłuszcz: 1,7 g | Węgle: 76,2 g | Błonnik: 11,5 g

OWOCE

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Obierz i pokrój owoce.

RAZEM:

2931,6 kcal | Białko: 147,4 g | Tłuszcz: 139 g | Węgle: 244,2 g | Błonnik: 61,5 g

ŚNIADANIE 8:00

841,9 kcal | Białko: 21,1 g | Tłuszcz: 40,9 g | Węgle: 92,1 g | Błonnik: 15,6 g

ORZECHOWY BOWL

- Banan - 240 g (2 x sztuka)
- Truskawki - 210 g (3 x garść)
- Migdały - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)
- Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 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

450,5 kcal | Białko: 8,9 g | Tłuszcz: 28,7 g | Węgle: 32,9 g | Błonnik: 11,5 g

KOKTAJL AWOKADO-CHIA

- Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x szklanka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Szpinak - 100 g (4 x garść)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeleli - 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

608,4 kcal | Białko: 49,8 g | Tłuszcz: 31,1 g | Węgle: 27,2 g | Błonnik: 9,9 g

SZASZŁYKI Z WOŁOWINY Z PAPRYKĄ, CEBULĄ, BAKŁAŻANEM

- Wołowina, polędwica - 200 g (2 x kawałek)
- Bakłażan - 200 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 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

574,5 kcal | Białko: 32,8 g | Tłuszcz: 42,7 g | Węgle: 12 g | Błonnik: 5,6 g

OMLET FRANCUSKI Z WARZYWAMI

- Jajka kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 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.

PRZEKĄSKA

523,3 kcal | Białko: 48,1 g | Tłuszcz: 35,1 g | Węgle: 3,4 g | Błonnik: 0,2 g

KABANOSY Z DIPEM

- Kabanosy - 150 g (10 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Przygotuj sos: Wymieszaj oliwę z jogurtem, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj pieprzu.

RAZEM:

2998,6 kcal | Białko: 160,7 g | Tłuszcz: 178,5 g | Węgle: 167,6 g | Błonnik: 42,8 g

ŚNIADANIE 8:00

766,4 kcal | Białko: 56,7 g | Tłuszcz: 50,3 g | Węgle: 15,2 g | Błonnik: 10,5 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x sztuka)
- Sałata rzymska - 175 g (5 x liść)
- Łosoś, wędzony - 150 g (5 x kawałek)
- Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x sztuka)
- Ser typu "feta" - 100 g (2 x kawałek)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)

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

593,3 kcal | Białko: 13,3 g | Tłuszcz: 39,3 g | Węgle: 44,1 g | Błonnik: 10,4 g

MIKS ORZECHÓW I SUSZONYCH OWOCÓW

Czas przygotowania: 3 minut

- Morele, suszone - 56 g (7 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe - 20 g (2,2 x łyżka)
- Orzechy pekan - 15 g (5 x sztuka)

1. Zjedz orzechy i suszone morele jako przekąskę.

OBIAD 16:00

580 kcal | Białko: 53,5 g | Tłuszcz: 24,1 g | Węgle: 29,6 g | Błonnik: 14,2 g

PIECZONY FILET Z KURCZAKA Z WARZYWNYM RATATOUILLE

Czas przygotowania: 45 minut

- Cukinia - 300 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Bakłażan - 200 g (1 x sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Papryka zielona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

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

574,5 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 41,5 g | Węgle: 19,5 g | Błonnik: 5,2 g

SAŁATKA Z JAJKIEM

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Sałata lodowa - 120 g (6 x liść)
- Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x łyżka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

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.

PRZEKĄSKA

392,1 kcal | Białko: 6,6 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 69 g | Błonnik: 10,6 g

SHAKE OWOCOWY

- Napój migdałowy naturalny bio - 300 g (1,2 x szklanka)
- Banan - 240 g (2 x sztuka)
- Truskawki - 210 g (3 x garść)

RAZEM:

2906,3 kcal | Białko: 156,9 g | Tłuszcz: 163 g | Węgle: 177,4 g | Błonnik: 50,9 g

ŚNIADANIE 8:00

571,7 kcal | Białko: 10,9 g | Tłuszcz: 28 g | Węgle: 56,9 g | Błonnik: 23 g

KOKOSOWA OWSIANKA

- Napój kokosowy bez cukru – 300 g (1,2 x szklanka)
- Maliny – 180 g (3 x garść)
- Płatki owsiane – 60 g (6 x łyżka)
- Wiórki kokosowe – 18 g (3 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

515,1 kcal | Białko: 24,5 g | Tłuszcz: 40,2 g | Węgle: 9,9 g | Błonnik: 6,9 g

ROLADKI Z SZYNKI PARMEŃSKIEJ Z AWOKADO

- Awokado – 210 g (1,5 x sztuka)
- Szynka parmeńska (prosciutto) – 90 g (6 x plaster)

Czas przygotowania: 3 minut

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

OBIAD 16:00

1035,5 kcal | Białko: 35,5 g | Tłuszcz: 68,8 g | Węgle: 61,3 g | Błonnik: 13,5 g

PIECZONA KACZKA Z DYNIA I BURAKAMI

- Kaczka, tuszka – 200 g (2 x porcja)
- Dynia – 200 g (1 x kawałek)
- Pomarańcza – 200 g (1 x sztuka)
- Burak – 100 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Rukola – 40 g (2 x garść)
- Miód pszczeli – 24 g (1 x łyżka)
- 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 szalwia.
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 I PRZEKĄSKA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

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

Czas przygotowania: 35 minut

- 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)

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 plasterkami 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.

PRZEKĄSKA

411,5 kcal | Białko: 16,9 g | Tłuszcz: 32,7 g | Węgle: 9,3 g | Błonnik: 6,1 g

AWOKADO Z TUŃCZYKIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Cebula - 30 g (0,3 x sztuka)
- Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę.
2. Wymieszać pół puszki tuńczyka w sosie własnym z pokrojoną w kostkę połową pomidora i 1/3 cebuli oraz oliwą.
3. Przypraw pieprzem.
4. Wypełnij przygotowanym tuńczykiem wydrążone awokado.
5. Całość zapiecz przez 5 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C.
6. Po upieczeniu ozdób kiełkami.

RAZEM:

2921,7 kcal | Białko: 124,4 g | Tłuszcz: 190,9 g | Węgle: 146,2 g | Błonnik: 56,7 g

ŚNIADANIE 8:00

934,8 kcal | Białko: 48,2 g | Tłuszcz: 69,7 g | Węgle: 27,5 g | Błonnik: 6,9 g

JAJECZNICA Z CHORIZO

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.

- Jajka kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 60 g (3 x łyżka)
- Chorizo - 50 g (6,2 x plaster)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Suszone pomidory - 49 g (7 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

393,1 kcal | Białko: 8,9 g | Tłuszcz: 13,9 g | Węgle: 55,2 g | Błonnik: 6,6 g

GRILLOWANY ANANAS

Czas przygotowania: 20 minut

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

- Ananas - 400 g (5 x plaster)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x łyżka)

OBIAD 16:00

462,9 kcal | Białko: 44,1 g | Tłuszcz: 16,7 g | Węgle: 25 g | Błonnik: 15,5 g

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

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.

- Brokuły - 500 g (1 x sztuka)
- Krewetki - 200 g (2 x porcja)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)
- Czosnek - 15 g (3 x ząbek)

KOLACJA 20:00

718,3 kcal | Białko: 63,1 g | Tłuszcz: 43,2 g | Węgle: 13 g | Błonnik: 10,3 g

SALATKA Z TUŃCZYKIEM

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.

- Tuńczyk w sosie własnym - 200 g (6,7 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 - 60 g (4 x łyżka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Ser, edamski tłusty - 50 g (3,3 x plaster)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)

PRZEKĄSKA

408,8 kcal | Białko: 11,5 g | Tłuszcz: 23,2 g | Węgle: 36,2 g | Błonnik: 6,5 g

SHAKE KAKAOWO-ORZECHOWY

Czas przygotowania: 5 minut

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

- Napój migdałowy naturalny bio - 300 g (1,2 x szklanka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0,5 x łyżka)

RAZEM:

2917,9 kcal | Białko: 175,8 g | Tłuszcz: 166,7 g | Węgle: 156,9 g | Błonnik: 45,8 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	120 g	12 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	120 g	4 x kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	280 g	28 x łyżka
Masło ekstra	15 g	3 x łyżeczka
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	850 g	3,4 x szklanka
Napój kokosowy bez cukru	300 g	1,2 x szklanka
INNE		
Miód pszczeli	120 g	5 x łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	60 g	3 x łyżka
Syrop klonowy	20 g	2 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	1064 g	19 x sztuka
Jogurt naturalny	140 g	7 x łyżka
Ser typu feta	100 g	2 x kawałek
Ser, edamski tusty	50 g	3,3 x plaster
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	270 g	9 x kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	260 g	8,7 x łyżka
Łosoś, świeży	250 g	2,5 x kawałek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x kawałek
Krewetki	200 g	2 x porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Rozmaryn	8 g	2 x łyżeczka
Cynamon	7,5 g	1,5 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x lodyga
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	450 g	4,5 x kawałek
Boczek wędzony bez kości	300 g	3 x porcja
Filet z kurczaka (wędzony)	250 g	2,5 x kawałek
Baranina, udziec	200 g	2 x kawałek
Kaczka, tuszka	200 g	2 x porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Wieprzowina, szynka surowa	200 g	2 x kawałek
Kabanosy	150 g	10 x sztuka
Szynka parmeńska (Prosciutto)	90 g	6 x plaster
Chorizo	50 g	6,2 x plaster

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ORZECHY I ZIARNA		
Masło migdałowe prażone	60 g	4 x łyżeczka
Orzechy włoskie	60 g	4 x łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	40 g	4 x łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Migdały	30 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	30 g	3 x łyżka
Orzechy arachidowe	30 g	2 x łyżka
Orzechy laskowe	30 g	2 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pinii	20 g	2 x łyżka
Orzechy pistacjowe	20 g	2,2 x łyżka
Włókno kokosowe	18 g	3 x łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x łyżeczka
Orzechy makadamia	15 g	1 x łyżka
Orzechy pekan	15 g	5 x sztuka
Kakao 16%, proszek	5 g	0,5 x łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	880 g	11 x plaster
Banan	840 g	7 x sztuka
Awokado	770 g	5,5 x sztuka
Pomidor	720 g	6 x sztuka
Pomidory koktajlowe	520 g	26 x sztuka
Brokuły	500 g	1 x sztuka
Dynia	500 g	2,5 x kawałek
Cebula	480 g	4,8 x sztuka
Cukinia	450 g	1,5 x sztuka
Jabłko	450 g	3 x sztuka
Truskawki	420 g	6 x garść
Bakłazan	400 g	2 x sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x sztuka
Szpinak	350 g	14 x garść
Maliny	300 g	5 x garść
Papryka czerwona	280 g	2 x sztuka
Salata rzymska	280 g	8 x liść
Marchew	270 g	6 x sztuka
Ogórki, kiszane	240 g	4 x sztuka
Kapusta biała	220 g	4 x liść
Rukola	220 g	11 x garść
Szparagi	210 g	7 x sztuka
Winogrona	210 g	3 x garść
Bataty	200 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	200 g	2 x sztuka
Cytryna	200 g	2,5 x sztuka
Kapusta pekińska	200 g	4 x liść
Seler naciowy	135 g	3 x lodyga
Gruszka	130 g	1 x sztuka
Salata lodowa	120 g	6 x liść
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Burak	100 g	1 x sztuka
Papryka zielona	70 g	0,5 x sztuka
Czosnek	60 g	12 x ząbek
Kukurydza, konserwowa	60 g	4 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	60 g	4 x łyżka
Limonka	58 g	1 x sztuka
Morele, suszone	56 g	7 x sztuka
Suszone pomidory	49 g	7 x sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x łyżka
Rodzynki, suszone	45 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Seler korzeniowy	30 g	0,5 x plaster
Szczypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Kiełki rzodkiewki	16 g	2 x łyżka
Imbir	5 g	1 x plaster
Mięta (świeża)	5 g	5 x łyżka