



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 peskatariańska 1500 kcal

Peskatarianizm to odmiana wegetarianizmu, w której spożywa się również ryby i owoce morza. Dzięki ich obecności zmniejsza się ryzyko wystąpienia niedoborów żelaza, wapnia i witaminy B12.

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



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta peskatariańska

1500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Shakshuka	Owsianka z jagodami i żurawiną	Tosty z awokado i jalapeno	Słodki omlet z truskawkami	Jajko sadzone na fasolce	Świeża sałatka	Pumpernikiel z Anchois
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00						
Banan	Kiwi	Grejpfrut	Pomarańcza	Ananas	Melon	Mango
OBIAD 16:00						
Krewetki po tajsku z ryżem basmati	Pieczony dorsz z warzywami	Makaron z tuńczykiem, pomidorami i oliwkami	Kotlety z soczewicy	Makaron z cukinią pikantny	Stek z tuńczyka z puree z batatów	Burger z jajkiem sadzonym
KOLACJA 20:00						
Tosty z serem	Kanapki z sardynkami	Makaron z tofu	Makrela z pieczywem i ogórkiem kiszonym	Halibut z pomidorkami i sałatką	Grzanka francuska	Twarożek na słono z pomidorkami
PRZEKĄSKA						
Serek wiejski z granolą	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Zapiekany batat z dipem czosnkowym	Koktajl proteinowy z owocami	Czekoladowy serek wiejski z bananem	Kanapki z twarożkiem i miodem	Koktajl warzywno-owocowy
1490,4 kcal Białko: 75,8 g Tłuszcz: 64,8 g Węglowodany: 141,4 g Błonnik: 26 g	1465,3 kcal Białko: 80,4 g Tłuszcz: 53,1 g Węglowodany: 158,9 g Błonnik: 31,8 g	1552 kcal Białko: 69,1 g Tłuszcz: 51,6 g Węglowodany: 181,4 g Błonnik: 34,3 g	1546,6 kcal Białko: 96,6 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany: 150,7 g Błonnik: 28,4 g	1514,8 kcal Białko: 79,3 g Tłuszcz: 50,2 g Węglowodany: 174 g Błonnik: 21,7 g	1478,1 kcal Białko: 85,1 g Tłuszcz: 48,9 g Węglowodany: 169,5 g Błonnik: 24,5 g	1538 kcal Białko: 84,6 g Tłuszcz: 55,3 g Węglowodany: 158,8 g Błonnik: 27,9 g

ŚNIADANIE 8:00

368,7 kcal | Białko: 18,5 g | Tłuszcz: 22 g | Węgle: 21,6 g | Błonnik: 5,9 g

SHAKSHUKA

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona - 35 g (0,2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Kolendra (świeża) - 3 g (3 x listek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy.
2. Podsmaż cebulę i paprykę (pokrojone w drobną kostkę), aż zmiękną.
3. Dodaj pokrojone pomidory i przyprawy (np. kumin, paprykę słodką, sól i pieprz).
4. Gotuj na średnim ogniu, aż pomidory się rozpadną i sos zgęstnieje.
5. Delikatnie wbij jaja na powierzchnię sosu.
6. Przykryj patelnię i gotuj na niskim ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
7. Posyp świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub kolendra.
8. Podawaj gorącą shakshukę z kawałkami pieczywa do maczania w sosie.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

116,4 kcal | Białko: 1,2 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 26,2 g | Błonnik: 2 g

BANAN

- Banan - 120 g (1 x sztuka)

OBIAD 16:00

441,7 kcal | Białko: 19,2 g | Tłuszcz: 20,1 g | Węgle: 41,4 g | Błonnik: 11,8 g

KREWETKI PO TAJSKU Z RYŻEM BASMATI

- Krewetki - 100 g (1 x porcja)
- Mleczko kokosowe (12%) - 50 g (2,5 x łyżka)
- Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
- Limonka - 29 g (0,5 x sztuka)
- Curry - 20 g (20 x szczypta)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż krewetki na oliwie na patelni z pastą curry czerwonej.
2. Dodaj mleko kokosowe, sok z limonki i odrobinę miodu.
3. Gotuj, aż krewetki będą gotowe, a sos zgęstnieje.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem basmati.

KOLACJA 20:00

308,9 kcal | Białko: 14,2 g | Tłuszcz: 13,5 g | Węgle: 31,5 g | Błonnik: 3,6 g

TOSTY Z SEREM

- Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x kromka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x plasterek)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
- Ketchup - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Przygotuj dwie kromki pieczywa tostowego.
2. Ułóż plastry sera, następnie zamknij kanapkę drugą kromką pieczywa.
3. Włóż tosta do opiekacza.
4. Po zrobieniu się tosta, przetnij go na dwa trójkąty.
5. Na talerzyk wyłóż rukolę, oliwki oraz ketchup.

PRZEKĄSKA

254,7 kcal | Białko: 22,7 g | Tłuszcz: 8,8 g | Węgle: 20,7 g | Błonnik: 2,7 g

SEREK WIEJSKI Z GRANOLĄ

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Granola - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp granolę do sera wiejskiego.

RAZEM:

1490,4 kcal | Białko: 75,8 g | Tłuszcz: 64,8 g | Węgle: 141,4 g | Błonnik: 26 g

ŚNIADANIE 8:00

367,7 kcal | Białko: 7 g | Tłuszcz: 8,4 g | Węgle: 62,5 g | Błonnik: 9,2 g

OWSIANKA Z JAGODAMI I ŻURAWINĄ

- Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x szklanka)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki owsiane w roślinnym napoju.
2. W trakcie gotowania dodaj suszoną żurawinę i miód.
3. Przełóż do miseczki i podaj ze świeżymi jagodami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

90 kcal | Białko: 1,4 g | Tłuszcz: 0,8 g | Węgle: 17,7 g | Błonnik: 3,2 g

KIWI

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 16:00

389,8 kcal | Białko: 38,3 g | Tłuszcz: 17,4 g | Węgle: 16 g | Błonnik: 8,7 g

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Woda - 125 g (0,5 x szklanka)
- Por - 70 g (0,5 x sztuka)
- Seler korzeniowy - 60 g (1 x plaster)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Pora pokrój w plasterki. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Selera zetrzyj na tarce.
2. Na patelni podpraż ziele angielskie. Następnie dolej 2 łyżki oliwy, dodaj cebulkę z porem i duś je razem przez 3 minuty, aż będą szkliste. Mieszaj od czasu do czasu. Dodaj listki laurowe, marchewkę i seler, chwilę razem smaż a następnie podlej wodą. Duś pod przykryciem przez 15 minut, a następnie odkryj, dodaj koncentrat i rodzynki, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj i pozostaw na małym ogniu, aż masa się zredukuje.
3. Rybę dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Obtocz w jajku i płatkach owsianych. Piecz na papierze do pieczenia w temperaturze 190 stopni przez 15 minut, w połowie pieczenia obróć na drugą stronę.
4. Rybę podaj wraz z duszonymi warzywami.

KOLACJA 20:00

403,3 kcal | Białko: 27,4 g | Tłuszcz: 18,1 g | Węgle: 29,6 g | Błonnik: 6,9 g

KANAPKI Z SARDYNKAMI

- Sardynka w pomidorach - 125 g (1 x opakowanie)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem.
2. Wyłóż rukolę, a na nią sardynki.
3. Posyp pietruszką kanapkę.

PRZEKĄSKA

214,5 kcal | Białko: 6,3 g | Tłuszcz: 8,4 g | Węgle: 33,1 g | Błonnik: 3,8 g

KANAPKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

- Bułki grahamki - 32,5 g (0,5 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 30 g (2 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Przekrój bułkę na pół
2. Posmaruj masłem orzechowym
3. Połóż ulubiony dżem

RAZEM:

1465,3 kcal | Białko: 80,4 g | Tłuszcz: 53,1 g | Węgle: 158,9 g | Błonnik: 31,8 g

ŚNIADANIE 8:00

367,2 kcal | Białko: 13 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 33,4 g | Błonnik: 5,7 g

TOSTY Z AWOKADO I JALAPENO

- Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 90 g (5 x sztuka)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x kromka)
- Awokado - 42 g (0,3 x sztuka)
- Ser, mozzarella - 30 g (2 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrój mozzarellę i awokado w plastry
2. Polej pieczywo tostowe oliwą.
3. Wyłóż 2 plastry mozzarelli, plastry awokado i papryczki.
4. Zapiecz w opiekaczu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

88 kcal | Białko: 1,3 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 17,4 g | Błonnik: 4,2 g

GREJPFRUT

- Grejpfrut - 220 g (1 x sztuka)

OBIAD 16:00

487,3 kcal | Białko: 24,7 g | Tłuszcz: 16,9 g | Węgle: 53 g | Błonnik: 10,4 g

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, POMIDORAMI I OLIWKAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty - 70 g (1 x szklanka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Zeszkluj cebulkę na tłuszczu, dodaj pomidora i chilli, a na koniec tuńczyka.
3. Dopraw do smaku. (np. bazylią, oregano, chilli).
4. Podaj makaron z sosem.

KOLACJA 20:00

393,9 kcal | Białko: 24,4 g | Tłuszcz: 13,7 g | Węgle: 38,9 g | Błonnik: 7,8 g

MAKARON Z TOFU

- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Tofu wędzone - 90 g (0,5 x opakowanie)
- Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0,7 x szklanka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Ser, mozzarella - 15 g (1 x kawałek)
- Hummus klasyczny - 10 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Na patelni na odrobinie wody podpraż szpinak i pokrojone pomidorki.
3. Dodaj sól i pieprz i poczekaj aż szpinak puści wodę.
4. Pokrój tofu i dodaj do garnka. Wymieszaj całość z makaronem i hummusem.
5. Posyp startą na grubych oczkach mozzarellą.

PRZEKĄSKA

215,6 kcal | Białko: 5,7 g | Tłuszcz: 1,7 g | Węgle: 38,7 g | Błonnik: 6,2 g

ZAPIEKANY BATAT Z DIPEM CZOSNKOWYM

- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój batata na grube kawałki. Włóż do piekarnika na 20-25 minut (220 stopni)
2. Dip:
 - wlej do miski 3 łyżki jogurtu naturalnego
 - przeciśnij czosnek przez praskę i dodaj do jogurtu
 - wymieszaj, dodaj sól i pieprz.

RAZEM:

1552 kcal | Białko: 69,1 g | Tłuszcz: 51,6 g | Węgle: 181,4 g | Błonnik: 34,3 g

ŚNIADANIE 8:00

335,4 kcal | Białko: 12,8 g | Tłuszcz: 15,9 g | Węgle: 33,7 g | Błonnik: 4,1 g

SŁODKI OMLET Z TRUSKAWKAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Truskawki - 140 g (2 x garść)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 24 g (2 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 10 g (0 x szklanka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 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, przełóż "Grzybka" na chwilę na drugą stronę.
5. Polej syropem klonowym, dodaj pokrojone w plastry truskawki oraz posyp płatkami migdałów.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

94 kcal | Białko: 1,8 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 18,8 g | Błonnik: 3,8 g

POMARAŃCZA

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)

OBIAD 16:00

478,3 kcal | Białko: 23,6 g | Tłuszcz: 18,3 g | Węgle: 51 g | Błonnik: 7,7 g

KOTLETY Z SOCZEWICĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Jaja 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)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj kaszę i soczewicę.
2. Podsmaż pokrojoną drobno cebulkę na połowie tłuszczu.
3. Dodaj 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 obtaczaj je w bułce tartej.
7. Smaż na pozostałym tłuszczu.

KOLACJA 20:00

377,3 kcal | Białko: 25,1 g | Tłuszcz: 16,7 g | Węgle: 27,6 g | Błonnik: 6,9 g

MAKRELA Z PIECZYWEM I OGÓRKIEM KISZONYM

Czas przygotowania: 3 minut

- Ogórki, kiszane - 120 g (2 x sztuka)
- Makrela, wędzona - 100 g (0,8 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

1. Posiekaj pietruszkę na obraną makrelę
2. Zjedz z ogórkami i pieczywem

PRZEKĄSKA

261,6 kcal | Białko: 33,3 g | Tłuszcz: 4,7 g | Węgle: 19,6 g | Błonnik: 5,9 g

KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI

Czas przygotowania: 5 minut

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0,8 x szklanka)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x miarka)

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

RAZEM:

1546,6 kcal | Białko: 96,6 g | Tłuszcz: 56 g | Węgle: 150,7 g | Błonnik: 28,4 g

ŚNIADANIE 8:00

330,9 kcal | Białko: 14 g | Tłuszcz: 16,3 g | Węgle: 28,4 g | Błonnik: 6,8 g

JAJKO SADZONE NA FASOLCE

- Passata pomidorowa (przecier) – 100 g (1 x porcja)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Fasola biała (konserwowa) – 40 g (2 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć na nią przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Wlej na patelnię passatę i fasolkę, wymieszaj.
3. Następnie zrób jajko sadzone.
4. Podaj fasolkę w miseczce, wyłóż jajko sadzone na wierzch, posyp szczypiorkiem.
5. Zjedz z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

132 kcal | Białko: 1 g | Tłuszcz: 0,5 g | Węgle: 29,8 g | Błonnik: 2,9 g

ANANAS

- Ananas – 240 g (3 x plaster)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Pokrój owoc.
2. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 16:00

467,8 kcal | Białko: 16,1 g | Tłuszcz: 7,5 g | Węgle: 81,7 g | Błonnik: 6,4 g

MAKARON Z CUKINIĄ PIKANTNY

- Cukinia – 150 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Makaron spaghetti – 100 g (2 x porcja)
- Papryczka ostra (chilli) – 20 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Pokrój cukinię w plastry, posiekaj pomidory i papryczkę chilli
3. Podsmaż je na oliwie z czosnkiem.
4. Dodaj przyprawy do smaku, polecam dodać trochę mielonego chilli.

KOLACJA 20:00

306,9 kcal | Białko: 24,5 g | Tłuszcz: 16 g | Węgle: 14,8 g | Błonnik: 4,3 g

HALIBUT Z POMIDORKAMI I SAŁATĄ

- Halibut biały, świeży – 100 g (1 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe – 100 g (5 x sztuka)
- Sałata lodowa – 60 g (3 x liść)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt grecki – 40 g (2 x łyżka)
- Limonka – 29 g (0,5 x sztuka)
- Musztarda – 10 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Mięta (świeża) – 1 g (1 x łyżka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

Ryba:

1. Rybę skrop sokiem z limonki i dopraw solą oraz pieprzem. Smaż na oliwie po ok 3 min. z każdej strony.
2. Podczas smażenie ułóż na patelnię gałązkę ponacinanych pomidorów koktajlowych, posypanych przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Sos:

1. Zetrzyj skórkę z limonki i wymieszaj z sokiem z cytryny, jogurtem, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, musztardą oraz miętę. Zmiksuj. Dopraw solą i pieprzem.

Podanie:

1. Na talerz wyłóż sałatę, rybę i polej ją sosem. Obok połóż pomidorki.

PRZEKĄSKA

277,2 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 9,9 g | Węgle: 19,3 g | Błonnik: 1,3 g

CZEKOLADOWY SEREK WIEJSKI Z BANANEM

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Banan – 60 g (0,5 x sztuka)
- Kakao 16%, proszek – 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Serek wiejski wymieszaj w misce z kakao.
2. Banana pokrój w plasterki i dorzuć do serka.

RAZEM:

1514,8 kcal | Białko: 79,3 g | Tłuszcz: 50,2 g | Węgle: 174 g | Błonnik: 21,7 g

ŚNIADANIE 8:00

370,4 kcal | Białko: 7,7 g | Tłuszcz: 16,3 g | Węgle: 42,8 g | Błonnik: 10,8 g

ŚWIEŻA SAŁATKA

- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Sałata lodowa - 100 g (5 x liść)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posiekaj w kostkę paprykę, przekrój na pół pomidorki. Porwij lub sałatę lodową.
2. Wrzuć warzywa do miski, dodaj kukurydzę.
3. Zalej warzywa jedną łyżką oliwy i przypraw wg uznania.
4. Do sałatki przygotuj pieczywo z masłem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

76 kcal | Białko: 1,8 g | Tłuszcz: 0,6 g | Węgle: 14,8 g | Błonnik: 2 g

MELON

- Melon - 200 g (1 x kawałek)

OBIAD 16:00

435,5 kcal | Białko: 38,6 g | Tłuszcz: 18,3 g | Węgle : 28,9 g | Błonnik: 3,5 g

STEK Z TUŃCZYKA Z PUREE Z BATATÓW

- Tuńczyk, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 60 g (3 x łyżka)
- Limonka - 14,5 g (0,2 x sztuka)
- Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Marynata: Wymieszaj sos sojowy, sok z limonki i syrop klonowy w miseczce. Włóż fileta z tuńczyka do marynaty na 15-20 minut.
2. Puree z batatów: Upiecz bataty w piekarniku (200 stopni) przez 20 minut. Następnie zblenduj z masłem i mlekiem kokosowym.
3. Smażenie: Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni. Wyjmij fileta z tuńczyka z marynaty i smaż go na patelni przez 2 minuty z każdej strony.
4. Marynata: Przelej marynatę na patelnię i podsmaż ją przez kilka sekund, aby się zagęściła.
5. Podawanie: Umieść steka z tuńczyka na talerzu, polej marynatą z patelni. Podaj z puree z batatów.

KOLACJA 20:00

341,5 kcal | Białko: 13 g | Tłuszcz: 10,7 g | Węgle: 51,6 g | Błonnik: 5,2 g

GRZANKA FRANCUSKA

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 30 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Cukier wanilinowy - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój pieczywo wg uznania.
2. Rozbij jajko widelcem w misce z cukrem wanilinowym.
3. Namocz kromki pieczywa w jajku. Smaż na minimalnej ilości tłuszczu.
4. Usmażone grzanki posmaruj dżemem.

PRZEKĄSKA

254,7 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 3 g | Węgle: 31,4 g | Błonnik: 3 g

KANAPKI Z TWAROŻKIEM I MIODEM

- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Bułka pełnoziarnista - 40 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszaj rozgnieciony twaróg z jogurtem.
2. Posmaruj twarożkiem bułkę.

RAZEM:

1478,1 kcal | Białko: 85,1 g | Tłuszcz: 48,9 g | Węgle: 169,5 g | Błonnik: 24,5 g

ŚNIADANIE 8:00

360,6 kcal | Białko: 18,5 g | Tłuszcz: 16,2 g | Węgle: 30,8 g | Błonnik: 6,3 g

PUMPERNIKIEL Z ANCHOIS

Czas przygotowania: 5 minut

- Pumpernikiel - 60 g (2 x kromka)
- Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju) - 50 g (1 x porcja)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Kapary - 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Polej pumpernikiel oliwą.
2. Skrój cebulę w piórka.
3. Ułóż na pieczywie Anchois, cebulkę oraz posyp kaparami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

96,6 kcal | Białko: 0,7 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 21,4 g | Błonnik: 2,4 g

MANGO

- Mango - 140 g (0,5 x sztuka)

OBIAD 16:00

467,1 kcal | Białko: 18,9 g | Tłuszcz: 25,6 g | Węgle: 36,4 g | Błonnik: 4,6 g

BURGER Z JAJKIEM SADZONYM

Czas przygotowania: 15 minut

- Bułka żytnia - 65 g (1 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Pomidor - 30 g (0,2 x sztuka)
- Ketchup - 15 g (1 x łyżka)
- Ser, cheddar pełnotłusty - 15 g (1 x plasterek)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

1. Na rozgrzaną na patelni oliwę wbij jajko i smaż pod przykryciem.
2. Bułkę przekrój, posmaruj dolną część majonezem, połóż na niej ser i sałatę. Drugą połówkę wysmaruj keczupem.
3. Połóż jajko sadzone, następnie 2 plastry pomidora.
4. Przykryj burgera górną częścią bułki.

KOLACJA 20:00

335,8 kcal | Białko: 41,8 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 15,1 g | Błonnik: 2,4 g

TWAROŻEK NA SŁONO Z POMIDORKAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

1. Rozgnieć ser twarogowy z jogurtem.
2. Skrój szczypiorek i pomidorki.
3. Wymieszaj produkty, dodaj przypraw do smaku.

PRZEKĄSKA

277,9 kcal | Białko: 4,7 g | Tłuszcz: 1,5 g | Węgle: 55,1 g | Błonnik: 12,2 g

KOKTAJL WARZYWNO-OWOCOWY

Czas przygotowania: 2 minut

- Pomarańcza - 400 g (2 x sztuka)
- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)

1. Wyciśnij sok z pomarańczy. Następnie zblenduj go z marchewką i jabłkiem (bez skóry).

RAZEM:

1538 kcal | Białko: 84,6 g | Tłuszcz: 55,3 g | Węgle: 158,8 g | Błonnik: 27,9 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	250 g	1 x szklanka
Woda	125 g	0,5 x szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	95 g	9,5 x łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x łyżeczka
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0,5 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	20 g	20 x szczypta
Kolendra (świeża)	3 g	3 x listek
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x szczypta
Sól biała	2 g	2 x szczypta
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	240 g	8 x kromka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	108 g	4 x kromka
Bułki grahamki	97,5 g	1,5 x sztuka
Bułka żytnia	65 g	1 x sztuka
Pumpernikiel	60 g	2 x kromka
Bułka pełnoziarnista	40 g	0,5 x sztuka
ZBOŻOWE		
Makaron pełnoziarnisty	120 g	1,7 x szklanka
Makaron spaghetti	100 g	2 x porcja
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Granola	30 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
Ryż basmati	30 g	2 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	24 g	2 x łyżka
Bułka tarta	8 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Tuńczyk, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Sardynka w pomidorach	125 g	1 x opakowanie
Halibut biały, świeży	100 g	1 x kawałek
Krewetki	100 g	1 x porcja
Makrela, wędzona	100 g	0,8 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	50 g	1 x porcja

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	448 g	8 x sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	210 g	0,8 x szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x opakowanie
Jogurt naturalny	140 g	7 x łyżka
Ser twarogowy chudy	100 g	0,5 x opakowanie
Ser, mozzarella	45 g	3 x kawałek
Jogurt grecki	40 g	2 x łyżka
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x plasterki
Ser, cheddar pełnotłusty	15 g	1 x plasterki
INNE		
Mleczko kokosowe (12%)	110 g	5,5 x łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Tofu wędzone	90 g	0,5 x opakowanie
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	60 g	4 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	48 g	2 x łyżka
Kecup	30 g	2 x łyżka
Odżywka białkowa - izolat	30 g	1 x miarka
Syrop klonowy	20 g	2 x łyżka
Hummus klasyczny	10 g	1 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10 g	1 x łyżeczka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x łyżka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x łyżeczka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	600 g	3 x sztuka
Pomidory koktajlowe	480 g	24 x sztuka
Pomidor	390 g	3,2 x sztuka
Bataty	300 g	1,5 x sztuka
Ananas	240 g	3 x plaster
Grejfrut	220 g	1 x sztuka
Cebula	200 g	2 x sztuka
Melon	200 g	1 x kawałek
Sałata lodowa	200 g	10 x liść
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Kiwi	150 g	2 x sztuka
Mango	140 g	0,5 x sztuka
Truskawki	140 g	2 x garść
Czarne jagody	130 g	1 x szklanka
Ogórki, kiszane	120 g	2 x sztuka
Rukola	120 g	6 x garść
Papryka czerwona	105 g	0,8 x sztuka
Marchew	90 g	2 x sztuka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	90 g	5 x sztuka
Limonka	72.5 g	1,2 x sztuka
Por	70 g	0,5 x sztuka
Maliny	60 g	1 x garść
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	60 g	4 x łyżka
Seler korzeniowy	60 g	1 x plaster
Borówki amerykańskie	50 g	1 x garść
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Awokado	42 g	0,3 x sztuka
Cytryna	40 g	0,5 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	40 g	2 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	40 g	2 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	40 g	2 x sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Szcypiorek	30 g	6 x łyżeczka
Cebula czerwona	25 g	0,2 x sztuka
Szpinak	25 g	1 x garść
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Kapary	10 g	1 x łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x łyżka