



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 3000 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

3000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Shakshuka	Owsianka z jagodami i żurawiną	Tosty z awokado i jalapeno	Słodki omelet z truskawkami	Jajko sadzone na fasolce	Świeża sałatka	Pumpernikiel z Anchois
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00						
Banan Migdały	Kiwi Orzechy włoskie	Grejpfrut Orzechy nerkowca	Wyciskany sok z pomarańczy Orzechy brazylijskie	Ananas Orzechy laskowe	Melon Orzechy makadamia	Mango Orzechy pekan
OBIAD 16:00						
Krewetki po tajsku z ryżem basmati	Pieczony dorsz z warzywami i kaszą	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 sałatą	Grzanka francuska	Twarożek na słono z pomidorkami
PRZEKĄSKA						
Serek wiejski z granolą	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Zapiekan batat z dipem czosnkowym	Koktajl proteinowy z owocami	Czekoladowy serek wiejski z bananem i orzechami	Kanapki z twarogiem i miodem	Koktajl warzywno-owocowy
2963,1 kcal Białko: 145 g Tłuszcz: 129,2 g Węglowodany: 281,8 g Błonnik: 41,5 g	2999,5 kcal Białko: 138,3 g Tłuszcz: 117,7 g Węglowodany: 333 g Błonnik: 59,8 g	3001,3 kcal Białko: 129,7 g Tłuszcz: 120 g Węglowodany: 316,5 g Błonnik: 59 g	2919,6 kcal Białko: 157,8 g Tłuszcz: 118,8 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik: 55,9 g	3016,5 kcal Białko: 152,3 g Tłuszcz: 136,2 g Węglowodany: 270,8 g Błonnik: 42,8 g	2997,3 kcal Białko: 131,5 g Tłuszcz: 127,6 g Węglowodany: 322,2 g Błonnik: 47,9 g	2972,4 kcal Białko: 134,8 g Tłuszcz: 127,8 g Węglowodany: 293,2 g Błonnik: 57,5 g

ŚNIADANIE 8:00

779,1 kcal | Białko: 37,1 g | Tłuszcz: 44,1 g | Węgle: 52,1 g | Błonnik: 12,5 g

SHAKSHUKA

- Jaja kurze całe – 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

297,6 kcal | Białko: 7,2 g | Tłuszcz: 16 g | Węgle: 28,5 g | Błonnik: 5,9 g

BANAN

- Banan – 120 g (1 x sztuka)

MIGDAŁY

- Migdały – 30 g (2 x łyżka)

OBIAD 16:00

877,7 kcal | Białko: 44,9 g | Tłuszcz: 25,7 g | Węgle: 106 g | Błonnik: 12,7 g

KREWETKI PO TAJSKU Z RYŻEM BASMATI

- Krewetki – 250 g (2,5 x porcja)
- Ryż basmati – 100 g (6,7 x łyżka)
- Mleczko kokosowe (12%) – 80 g (4 x łyżka)
- Limonka – 29 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli – 24 g (1 x łyżka)
- Curry – 20 g (20 x szczypta)
- 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

568,2 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 22,6 g | Węgle: 61,6 g | Błonnik: 5,9 g

TOSTY Z SEREM

- Pieczywo tostowe, grahamowe – 108 g (4 x kromka)
- Ser, gouda tłusty – 60 g (4 x plasterek)
- Rukola – 40 g (2 x garść)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g (2 x łyżka)
- Ketchup – 30 g (2 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

440,5 kcal | Białko: 29,1 g | Tłuszcz: 20,8 g | Węgle: 33,6 g | Błonnik: 4,5 g

SEREK WIEJSKI Z GRANOLĄ

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Granola – 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp granolę do serka wiejskiego.

RAZEM:

2963,1 kcal | Białko: 145 g | Tłuszcz: 129,2 g | Węgle: 281,8 g | Błonnik: 41,5 g

ŚNIADANIE 8:00

561,1 kcal | Białko: 10,9 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 96,6 g | Błonnik: 15,8 g

OWSIANKA Z JAGODAMI I ŻURAWINĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 300 g (1,2 x szklanka)
- Czarne jagody - 260 g (2 x szklanka)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
- Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

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

334,8 kcal | Białko: 6,8 g | Tłuszcz: 19,2 g | Węgle: 30,1 g | Błonnik: 6,7 g

KIWI

Czas przygotowania: 5 minut

- Kiwi - 225 g (3 x sztuka)

1. Zjedz jako przekąskę.

ORZECHY WŁOSKIE

- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

OBIAD 16:00

892,5 kcal | Białko: 67,4 g | Tłuszcz: 30,7 g | Węgle: 79,4 g | Błonnik: 14,6 g

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI I KASZA

Czas przygotowania: 35 minut

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 250 g (2,5 x kawałek)
- Woda - 125 g (0,5 x szklanka)
- Kasza gryczana - 100 g (7,7 x łyżka)
- 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 - 20 g (2 x łyżka)

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 i ugotowaną wg instrukcji kaszą gryczaną.

KOLACJA 20:00

602,8 kcal | Białko: 33,8 g | Tłuszcz: 23,9 g | Węgle: 57,7 g | Błonnik: 13,8 g

KANAPKI Z SARDYNKAMI

Czas przygotowania: 2 minut

- Rukola - 160 g (8 x garść)
- Sardynka w pomidorach - 125 g (1 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

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

PRZEKĄSKA

608,3 kcal | Białko: 19,4 g | Tłuszcz: 32,1 g | Węgle: 69,2 g | Błonnik: 8,9 g

KANAPKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 60 g (4 x łyżeczka)

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

RAZEM:

2999,5 kcal | Białko: 138,3 g | Tłuszcz: 117,7 g | Węgle: 333 g | Błonnik: 59,8 g

ŚNIADANIE 8:00

731,9 kcal | Białko: 19,2 g | Tłuszcz: 41,1 g | Węgle: 65,3 g | Błonnik: 11,2 g

TOSTY Z AWOKADO I JALAPENO

- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 108 g (4 x kromka)
- Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 108 g (6 x sztuka)
- Ser, mozzarella - 30 g (2 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 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

341,9 kcal | Białko: 8,1 g | Tłuszcz: 14 g | Węgle: 43,7 g | Błonnik: 9,4 g

GREJPFRUT

- Grejpfrut - 440 g (2 x sztuka)

ORZECHY NERKOWCA

- Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

OBIAD 16:00

762,7 kcal | Białko: 41,5 g | Tłuszcz: 30,3 g | Węgle: 72,6 g | Błonnik: 13,8 g

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, POMIDORAMI I OLIWKAMI

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)
- Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1,4 x szklanka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Zeszklij 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

843,6 kcal | Białko: 52,6 g | Tłuszcz: 32,3 g | Węgle: 76,6 g | Błonnik: 15,2 g

MAKARON Z TOFU

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1,4 x szklanka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Ser, mozzarella - 45 g (3 x kawałek)
- Hummus klasyczny - 30 g (3 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

321,2 kcal | Białko: 8,3 g | Tłuszcz: 2,3 g | Węgle: 58,3 g | Błonnik: 9,4 g

ZAPIEKANY BATAT Z DIPEM CZOSNKOWYM

- Bataty - 300 g (1,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

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

RAZEM:

3001,3 kcal | Białko: 129,7 g | Tłuszcz: 120 g | Węgle: 316,5 g | Błonnik: 59 g

ŚNIADANIE 8:00

706,7 kcal | Białko: 27,5 g | Tłuszcz: 36,8 g | Węgle: 64,5 g | Błonnik: 7,9 g

SŁODKI OMLET Z TRUSKAWKAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Truskawki - 210 g (3 x garść)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 48 g (4 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 30 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 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

387,4 kcal | Białko: 7,7 g | Tłuszcz: 11,9 g | Węgle: 57,1 g | Błonnik: 12,6 g

WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY

Czas przygotowania: 3 minut

- Pomarańcza - 600 g (3 x sztuka)
- Orzechy brazylijskie
- Orzechy brazylijskie - 16 g (4 x sztuka)

1. Wyciśnij pomarańcze.

OBIAD 16:00

781,7 kcal | Białko: 36,8 g | Tłuszcz: 30,1 g | Węgle: 84,1 g | Błonnik: 13,7 g

KOTLETY Z SOCZEWICĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Kasza gryczana - 50 g (3,8 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Bułka tarta - 16 g (2 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

676,9 kcal | Białko: 48 g | Tłuszcz: 33 g | Węgle: 41,4 g | Błonnik: 10,6 g

MAKRELA Z PIECZYWEM I OGÓRKIEM KISZONYM

Czas przygotowania: 3 minut

- Makrela, wędzona - 200 g (1,6 x sztuka)
- Ogórki, kiszone - 180 g (3 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

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

PRZEKĄSKA

366,9 kcal | Białko: 37,8 g | Tłuszcz: 7 g | Węgle: 33,7 g | Błonnik: 11,1 g

KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI

Czas przygotowania: 5 minut

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1,2 x szklanka)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x miarka)

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

RAZEM:

2919,6 kcal | Białko: 157,8 g | Tłuszcz: 118,8 g | Węgle: 280,8 g | Błonnik: 55,9 g

ŚNIADANIE 8:00

877,4 kcal | Białko: 43,2 g | Tłuszcz: 43,8 g | Węgle: 68,8 g | Błonnik: 15,8 g

JAJKO SADZONE NA FASOLCE

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.

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x porcja)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Fasola biała (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

375,8 kcal | Białko: 5,6 g | Tłuszcz: 19,5 g | Węgle: 41,5 g | Błonnik: 6,5 g

ANANAS

Czas przygotowania: 2 minut

1. Pokrój owoc.
2. Zjedz jako przekąskę.

- Ananas - 320 g (4 x plaster)

ORZECHY LASKOWE

- Orzechy laskowe - 30 g (2 x łyżka)

OBIAD 16:00

627,8 kcal | Białko: 17,9 g | Tłuszcz: 22,5 g | Węgle: 85 g | Błonnik: 7,9 g

MAKARON Z CUKINIĄ PIKANTNY

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.

- Cukinia - 300 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Makaron spaghetti - 100 g (2 x porcja)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

KOLACJA 20:00

700,2 kcal | Białko: 58,9 g | Tłuszcz: 31,3 g | Węgle: 41,4 g | Błonnik: 9,3g

HALIBUT Z POMIDORKAMI I SAŁATĄ

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.

- Halibut biały, świeży - 250 g (2,5 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Jogurt grecki - 60 g (3 x łyżka)
- Sałata lodowa - 60 g (3 x liść)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Limonka - 29 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
- 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)

Sos:

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

Podanie:

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

PRZEKĄSKA

435,3 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 19,1 g | Węgle: 34,1 g | Błonnik: 3,3 g

CZEKOLADOWY SEREK WIEJSKI Z BANANEM I ORZECHAMI

Czas przygotowania: 5 minut

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

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0,5 x łyżka)

RAZEM:

3016,5 kcal | Białko: 152,3 g | Tłuszcz: 136,2 g | Węgle: 270,8 g | Błonnik: 42,8 g

ŚNIADANIE 8:00

791,7 kcal | Białko: 15,3 g | Tłuszcz: 49,3 g | Węgle: 63,6 g | Błonnik: 16,6 g

ŚWIEŻA SAŁATKA

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.

- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Sałata lodowa - 120 g (6 x liść)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

329,4 kcal | Białko: 5,1 g | Tłuszcz: 23,6 g | Węgle: 23,8 g | Błonnik: 5,6 g

MELON

- Melon - 300 g (1,5 x kawałek)

ORZECHY MAKADAMIA

- Orzechy makadamia - 30 g (2 x łyżka)

OBIAD 16:00

653,9 kcal | Białko: 52,1 g | Tłuszcz: 24,8 g | Węgle: 52,9 g | Błonnik: 6,5 g

STEK Z TUŃCZYKA Z PUREE Z BATATÓW

Czas przygotowania: 30 minut

- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Mleczko kokosowe (12%) - 60 g (3 x łyżka)
- Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)
- Limonka - 14,5 g (0,2 x sztuka)
- Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Marynata: Wymieszaj sos sojowy, sok z limonki i syrop klonowy w miseczce. Włóż filet 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 zagaęciła.
5. Podawanie: Umieść steka z tuńczyka na talerzu, polej marynatą z patelni. Podaj z puree z batatów.

KOLACJA 20:00

604,5 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 16,1 g | Węgle: 102,9 g | Błonnik: 10,2 g

GRZANKA FRANCUSKA

Czas przygotowania: 15 minut

- Bułki grahamki - 130 g (2 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Cukier wanilinowy - 8 g (2 x łyżeczka)

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

617,8 kcal | Białko: 40 g | Tłuszcz: 13,8 g | Węgle: 79 g | Błonnik: 9 g

KANAPKI Z TWAROŻKIEM I MIODEM

Czas przygotowania: 10 minut

- Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Bułka pełnoziarnista - 120 g (1,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

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

RAZEM:

2997,3 kcal | Białko: 131,5 g | Tłuszcz: 127,6 g | Węgle: 322,2 g | Błonnik: 47,9 g

ŚNIADANIE 8:00

751,7 kcal | Białko: 50 g | Tłuszcz: 36,7 g | Węgle: 47 g | Błonnik: 10,4 g

PUMPERNIKIEL Z ANCHOIS

Czas przygotowania: 5 minut

- Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju) - 150 g (3 x porcja)
- Pumpernikiel - 90 g (3 x kromka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Kapary - 30 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

469,6 kcal | Białko: 5,1 g | Tłuszcz: 29,6 g | Węgle: 48,4 g | Błonnik: 8,6 g

MANGO

- Mango - 280 g (1 x sztuka)

ORZECHY PEKAN

- Orzechy pekan - 40 g (13,3 x sztuka)

OBIAD 16:00

681,2 kcal | Białko: 23,3 g | Tłuszcz: 45,3 g | Węgle: 40 g | Błonnik: 5,4 g

BURGER Z JAJKIEM SADZONYM

Czas przygotowania: 15 minut

- Bułka żytnia - 65 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Ketchup - 30 g (2 x łyżka)
- Ser, cheddar pełnotłusty - 30 g (2 x plasterki)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x łyżeczka)

1. Na rozgrzanej 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

608,2 kcal | Białko: 48,9 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 66,5 g | Błonnik: 12,5 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)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

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

PRZEKAŚKA

461,7 kcal | Białko: 7,5 g | Tłuszcz: 2,6 g | Węgle: 91,3 g | Błonnik: 20,6 g

KOKTAJL WARZYWNO-OWOCOWY

Czas przygotowania: 2 minut

- Pomarańcza - 600 g (3 x sztuka)
- Jabłko - 300 g (2 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)

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

RAZEM:

2972,4 kcal | Białko: 134,8 g | Tłuszcz: 127,8 g | Węgle: 293,2 g | Błonnik: 57,5 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	300 g	1,2 x szklanka
Woda	125 g	0,5 x szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	200 g	20 x łyżka
Masło ekstra	50 g	10 x łyżeczka
Olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	20 g	20 x szczypta
Kalendra (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	660 g	22 x kromka
Pieczywo tostowe, grahamowe	216 g	8 x kromka
Bułki grahamki	195 g	3 x sztuka
Bułka pełnoziarnista	120 g	1,5 x sztuka
Pumpernikiel	90 g	3 x kromka
Bułka żytnia	65 g	1 x sztuka
ZBOŻOWE		
Makaron pełnoziarnisty	200 g	2,9 x szklanka
Kasza gryczana	150 g	11,5 x łyżka
Makaron spaghetti	100 g	2 x porcja
Ryz basmati	100 g	6,7 x łyżka
Granola	50 g	5 x łyżka
Platki owsiane	50 g	5 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x łyżka
Bułka tarta	16 g	2 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	250 g	2,5 x kawałek
Halibut biały, świeży	250 g	2,5 x kawałek
Krewetki	250 g	2,5 x porcja
Makrela, wędzona	200 g	1,6 x sztuka
Tuńczyk, świeży	200 g	2 x kawałek
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	150 g	3 x porcja
Sardynka w pomidorach	125 g	1 x opakowanie
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	784 g	14 x sztuka
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	350 g	1,8 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	320 g	1,3 x szklanka
Jogurt naturalny	180 g	9 x łyżka
Ser, mozzarella	75 g	5 x kawałek
Jogurt grecki	60 g	3 x łyżka
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x plasterek
Ser, cheddar pełnotłusty	30 g	2 x plasterek

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	75 g	5 x łyżka
Masło orzechowe	60 g	4 x łyżeczka
Orzechy pekan	40 g	13,3 x sztuka
Migdały	30 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	30 g	3 x łyżka
Orzechy laskowe	30 g	2 x łyżka
Orzechy makadamia	30 g	2 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Orzechy brazylijskie	16 g	4 x sztuka
Kakao 16%, proszek	5 g	0,5 x łyżka
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x porcja
Tofu wędzone	180 g	1 x opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	140 g	7 x łyżka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	120 g	8 x łyżeczka
Miód pszczeli	72 g	3 x łyżka
Kecup	60 g	4 x łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Syrop klonowy	40 g	4 x łyżka
Hummus klasyczny	30 g	3 x łyżeczka
Odżywka białkowa - izolat	30 g	1 x miarka
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	8 g	2 x łyżeczka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	1200 g	6 x sztuka
Pomidory koktajlowe	520 g	26 x sztuka
Bataty	500 g	2,5 x sztuka
Grejpfrut	440 g	2 x sztuka
Pomidor	420 g	3,5 x sztuka
Ananas	320 g	4 x plaster
Cebula	300 g	3 x sztuka
Cukinia	300 g	1 x sztuka
Jabłko	300 g	2 x sztuka
Melon	300 g	1,5 x kawalek
Mango	280 g	1 x sztuka
Czarne jagody	260 g	2 x szklanka
Banan	240 g	2 x sztuka
Kiwi	225 g	3 x sztuka
Safała lodowa	220 g	11 x liść
Truskawki	210 g	3 x garść
Rukola	200 g	10 x garść
Ogórki, kiszane	180 g	3 x sztuka
Awokado	140 g	1 x sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x sztuka
Marchew	135 g	3 x sztuka
Maliny	120 g	2 x garść
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	108 g	6 x sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Fasola biała (konserwowa)	80 g	4 x łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	75 g	5 x łyżka
Szpinak	75 g	3 x garść
Limonka	72,5 g	1,2 x sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	72 g	6 x łyżka
Por	70 g	0,5 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	60 g	4 x łyżka
Seler korzeniowy	60 g	1 x plaster
Cebula czerwona	50 g	0,5 x sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Cytryna	40 g	0,5 x sztuka
Papryczka ostra (chili)	40 g	2 x sztuka
Szcypiorek	35 g	7 x łyżeczka
Kapary	30 g	3 x łyżka
Czosnek	25 g	5 x ząbek
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x łyżka