



## 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 wojownika faza I – "Detox"

Dieta wojownika zakłada długi okres postu i krótki okres, w którym spożywa się posiłki, występujący najczęściej w nocy. Jej głównym celem jest unormowanie masy ciała. Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



# Dieta wojownika

## Faza I - "Detox"

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>PRZEKĄSKI NA CAŁY DZIEŃ 10:00 (NIEWIELKA ILOŚĆ)</b>						
Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał	Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał	Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał	Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał	Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał	Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał	Surowe warzywa Dozwolone owoce Dozwolone soki warzywne Rosół domowy Jaja na twardo Nabiał
<b>SALATKA 22:30</b>						
Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika
<b>GLÓWNY POSILEK 23:30</b>						
Stek z patelni Zapiekane bataty Pieczone warzywa Jogurt naturalny	Pieczone warzywa Zapiekane bataty Łosoś z patelni Mieszanka orzechów	Zapiekanka z ziemniakami i mielonym mięsem z indyka Jogurt naturalny	Omlet francuski z cukinią Mieszanka orzechów	Grillowana pierś z kurczaka z warzywną komosą Jogurt naturalny	Pieczony mintaj z kalafiozem i batatami Mieszanka orzechów	Jajka sadzone z chałką
<b>2857,8 kcal</b> Białko: 197,5 g Tłuszcz: 99 g Węglowodany: 256,9 g Błonnik: 72 g	<b>3151,3 kcal</b> Białko: 186,8 g Tłuszcz: 136,9 g Węglowodany: 254,8 g Błonnik: 76,2 g	<b>2737 kcal</b> Białko: 200,5 g Tłuszcz: 82,3 g Węglowodany: 267,9 g Błonnik: 60,1 g	<b>2674,3 kcal</b> Białko: 160,3 g Tłuszcz: 120,4 g Węglowodany: 211,5 g Błonnik: 56 g	<b>2917,8 kcal</b> Białko: 202,4 g Tłuszcz: 98,3 g Węglowodany: 275,9 g Błonnik: 62,8 g	<b>2835,7 kcal</b> Białko: 193 g Tłuszcz: 100,9 g Węglowodany: 252,4 g Błonnik: 71,5 g	<b>2929,2 kcal</b> Białko: 153,5 g Tłuszcz: 121,4 g Węglowodany: 278,3 g Błonnik: 56,2 g

## PRZEKĄSKI NA CAŁY DZIEŃ (NIEWIELKA ILOŚĆ) 10:00

1574,3 kcal | Białko: 115,1 g | Tłuszcz: 33,9 g | Węgle: 183,5 g | Błonnik: 42,9 g

### SUROWE WARZYWA

Czas przygotowania: 1 minut

1. W ciągu 20 godzinnego postu możesz spożywać niewielkie ilości wymienionych warzyw.

- Papryka czerwona – 140 g (1 x sztuka)
- Papryka zielona – 140 g (1 x sztuka)
- Papryka żółta – 140 g (1 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska – 35 g (1 x liść)
- Szpinak – 25 g (1 x garść)
- Sałata lodowa – 20 g (1 x liść)
- Rukola – 20 g (1 x garść)
- Roszponka – 20 g (1 x garść)
- Sałata – 5 g (1 x liść)

### DOZWOLONE OWOCE

Czas przygotowania: 1 minut

1. W ciągu 20 godzinnego postu możesz spożywać niewielkie ilości wymienionych owoców.

- Mango – 280 g (1 x sztuka)
- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Brzoskwinia – 85 g (1 x sztuka)
- Ananas – 80 g (1 x plaster)
- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)

### DOZWOLONE SOKI WARZYWNE

Czas przygotowania: 5 minut

1. W ciągu 20 godzinnego postu możesz spożywać niewielkie ilości soków z wymienionych warzyw.

- Burak – 100 g (1 x sztuka)
- Seler korzeniowy – 60 g (1 x plaster)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)

### ROSÓŁ DOMOWY

Czas przygotowania: 40 minut

1. W ciągu 20 godzinnego postu możesz spożywać niewielkie ilości rosółu wołowego lub drobiowego.

- Wołowina, polędwica – 200 g (2 x kawałek)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)
- Seler korzeniowy – 60 g (1 x plaster)
- Pietruszka, korzeń – 50 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała – 3 g (3 x szczypta)
- Ziele angielskie – 3 g (3 x sztuka)
- Liść laurowy – 2 g (2 x listek)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

- Wołowinę umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.
- Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 2h.
- Podawaj z drobno siekaną natką pietruszki.

### JAJA NA TWARDO

Czas przygotowania: 8 minut

1. W ciągu 20 godzinnego postu możesz spożywać niewielkie ilości jajek na twardo.

- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)

- 1. Wrzuć jajka do wrzącej wody na min. 7 minut.

### NABIAŁ

Czas przygotowania: 2 minut

1. W ciągu 20 godzinnego postu możesz spożywać niewielkie ilości wymienionych produktów nabiałowych.

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 250 g (1 x szklanka)
- Ser twarogowy półtłusty – 200 g (1 x opakowanie)
- Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)

## SAŁATKA 22:30

269,5 kcal | Białko: 4,5 g | Tłuszcz: 20,8 g | Węgle: 11,4 g | Błonnik: 6,4 g

### SAŁATKA WOJOWNIKA

Czas przygotowania: 5 minut

1. Czterogodzinne okno żywieniowe zaczynaj od sałatki z dressingiem z oliwy i octu.

- Pomidory koktajlowe – 200 g (10 x sztuka)
- Sałata rzymska – 105 g (3 x liść)
- Sałata lodowa – 60 g (3 x liść)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Ocet – 12 g (2 x łyżka)

- 1. Umyj i posiekaj warzywa na sałatkę.
- 2. Przygotuj dressing z oliwy i octu. Dodaj soli i pieprzu.
- 3. Zalej sałatkę dressingiem.

GŁÓWNE POSIŁKI NA KOLEJNYCH STRONACH....

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

1014 kcal | Białko: 77,9 g | Tłuszcz: 44,3 g | Węgle: 62 g | Błonnik: 22,7 g

### STEK Z PATELNI

- Wołowina, polędwica – 250 g (2,5 x kawałek)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ukrój kawałek polędwicy na 2,5 cm grubości
2. Wrzuć mięso na rozgrzaną na patelni oliwę.
3. Przysmaż po minucie każdą ze stron, następnie wg Twoich preferencji smakowych:
  - 3-4 minut na stek mocno krwisty,
  - 4-5 minut na stek krwisty,
  - 5-6 minut na stek średnio wysmażony,
  - 6-7 minut na stek mocno wysmażony.
4. Po zdjęciu steka z patelni posól go używając soli gruboziarnistej i dodaj pieprzu.

### ZAPIEKANE BATATY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Bataty – 400 g (2 x sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój bataty na grube kawałki. Włóż do piekarnika na 20-25 minut (220°C).

### PIECZONE WARZYWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Brukselka – 340 g (20 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj warzywa, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Wyłóż na blachę do pieczenia, skrop oliwą.
3. Wstaw do piekarnika na 15 minut na 200°C.

### JOGURT NATURALNY

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 200 g (10 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Do głównego posiłku wypij jogurt.

### RAZEM:

2857,8 kcal | Białko: 197,5 g | Tłuszcz: 99 g | Węgle: 256,9 g | Błonnik: 72 g

# Wtorek, posiłek główny

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

1307,5 kcal | Białko: 67,2 g | Tłuszcz: 82,2 g | Węgle: 59,9 g | Błonnik: 26,9 g

### PIECZONE WARZYWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.

### ZAPIEKANE BATATY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.

### ŁOSOŚ Z PATELNI

- Łosoś, świeży – 200 g (2 x kawałek)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj kawałek łososia.
2. Natrzyj łososia solą i pieprzem, następnie skrop mocno cytryną.
3. Wrzuć na patelnię.

### MIESZANKA ORZECHÓW

- Migdały – 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

### RAZEM:

3151,3 kcal | Białko: 186,8 g | Tłuszcz: 136,9 g | Węgle: 254,8 g | Błonnik: 76,2 g

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

893,2 kcal | Białko: 80,9 g | Tłuszcz: 27,6 g | Węgle: 73 g | Błonnik: 10,8 g

### ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKAMI I MIELONYM MIĘSEM Z INDYKA

- Ziemniaki – 280 g (4 x sztuka)
- Mielony filec z piersi indyka (bez skóry) – 200 g (2 x porcja)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Ser, mozzarella – 60 g (4 x kawałek)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) – 60 g (3 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Sól morską – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzej oliwę.
3. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę.
4. Na patelnię wrzuć mięso, dopraw solą i pieprzem, dorzuć warzywa.
5. Podsmażaj 10–15 minut, dopraw papryką wędzoną.
6. Ziemniaki wymieszaj z solą, czosnkiem granulowanym i pieprzem ziołowym.
7. Do naczynia żaroodpornego/na blaszkę przełóż ziemniaki i zawartość patelni oraz fasolę.
8. Pokrój mozzarellę w mniejsze kawałki i ułóż na wierzchu.
9. Zapiekaj ok. 15 minut w 180°C.

### JOGURT NATURALNY

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 200 g (10 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Do głównego posiłku wypij jogurt.

## RAZEM:

2737 kcal | Białko: 200,5 g | Tłuszcz: 82,3 g | Węgle: 267,9 g | Błonnik: 60,1 g

# Czwartek, posiłek główny

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

830,5 kcal | Białko: 40,7 g | Tłuszcz: 65,7 g | Węgle: 16,6 g | Błonnik: 6,7 g

### OMLET FRANCUSKI Z CUKINIĄ

- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (0,1 x szklanka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Ser, parmezan – 16 g (2 x łyżka)
- Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój cukinię w kostkę. Posiekaj cebulę.
2. Rozgrzej oliwę na patelni. Wrzuć cukinię, podsmaż z cebulką.
3. Zdejmij cukinię z patelni. Wytłóż na talerz.
4. Rozbij jajka z 3 łyżkami mleka w misce i dopraw solą i pieprzem. Wylej na patelnię.
5. Gdy wylane jajka na patelni zaczną się ścinać, posyp tartym parmezanem.
6. Złóż omeleta na pół.
7. Podaj omeleta z cukinią.

### MIESZANKA ORZECHÓW

- Migdały – 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

## RAZEM:

2674,3 kcal | Białko: 160,3 g | Tłuszcz: 120,4 g | Węgle: 211,5 g | Błonnik: 56 g

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

1074 kcal | Białko: 82,8 g | Tłuszcz: 43,6 g | Węgle: 81 g | Błonnik: 13,5 g

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2,5 x kawałek)
- Szparagi - 120 g (4 x sztuka)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 100 g (7,1 x łyżka)
- Brukselka - 68 g (4 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)

1. Komosę ugotuj.
2. Szparagi i brukselkę ugotuj. Pokrój na mniejsze kawałki. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i oliwę.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i zgrilluj. Zjedz z komosą i warzywami.

### JOGURT NATURALNY

Czas przygotowania: 1 minut

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)

1. Do głównego posiłku wypij jogurt.

## RAZEM:

2917,8 kcal | Białko: 202,4 g | Tłuszcz: 98,3 g | Węgle: 275,9 g | Błonnik: 62,8 g

# Sobota, posiłek główny

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

991,9 kcal | Białko: 73,4 g | Tłuszcz: 46,2 g | Węgle: 57,5 g | Błonnik: 22,2 g

### PIECZONY MINTAJ Z KALAFIOREM I BATATAMI

Czas przygotowania: 35 minut

- Kalafior - 500 g (1 x sztuka)
- Mintaj, świeży - 300 g (3 x kawałek)
- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Woda - 125 g (0,5 x szklanka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

1. Umyj i pokrój kalafiora oraz bataty.
2. Rybę dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.
3. Wyłóż rybę oraz warzywa na blachę do pieczenia. Skrop oliwą.
4. Piecz na papierze do pieczenia w temperaturze 190°C przez 15 min., w połowie pieczenia obróć rybę na drugą stronę.

### MIESZANKA ORZECHÓW

Czas przygotowania: 1 minut

- Migdały - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

## RAZEM:

2835,7 kcal | Białko: 193 g | Tłuszcz: 100,9 g | Węgle: 252,4 g | Błonnik: 71,5 g

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

1085,4 kcal | Białko: 33,9 g | Tłuszcz: 66,7 g | Węgle: 83,4 g | Błonnik: 6,9 g

### JAJKA SADZONE Z CHAŁKĄ

Czas przygotowania: 20 minut

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Awokado - 140 g (1 x sztuka)
- Chałki zdobne - 130 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

1. Zrób jajka sadzone na patelni.
2. Pokrój awokado w plastry.
3. Pokrój chałkę na kromki i podpiecz na suchej patelni.
4. Podaj jajka sadzone z awokado oraz chałką.

### RAZEM:

2929,2 kcal | Białko: 153,5 g | Tłuszcz: 121,4 g | Węgle: 278,3 g | Błonnik: 56,2 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	300 g	30 x łyżka
<b>INNE</b>		
Ocet	84 g	14 x łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	100 g	7,1 x łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Woda	125 g	0,5 x szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chałki zdobne	130 g	0,5 x sztuka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Mintaj, świeży	300 g	3 x kawałek
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Wołowina, polędwica	1650 g	16,5 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2,5 x kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x porcja
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały	45 g	3 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	45 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Sól biała	21 g	21 x szczypta
Ziele angielskie	21 g	21 x sztuka
Liść laurowy	14 g	14 x listek
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x szczypta
Sól morską	1 g	1 x szczypta

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>NABIAŁ</b>		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1780 g	7,1 x szklanka
Ser twarogowy półtłusty	1400 g	7 x opakowanie
Jaja kurze całe	728 g	13 x sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	600 g	30 x łyżka
Jogurt naturalny	140 g	7 x łyżka
Ser, mozzarella	60 g	4 x kawałek
Ser, parmezan	16 g	2 x łyżka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Mango	1960 g	7 x sztuka
Pomidory koktajlowe	1400 g	70 x sztuka
Marchew	1260 g	28 x sztuka
Jabłko	1050 g	7 x sztuka
Papryka czerwona	1050 g	7,5 x sztuka
Kalafior	1000 g	2 x sztuka
Papryka zielona	980 g	7 x sztuka
Papryka żółta	980 g	7 x sztuka
Salata rzymska	980 g	28 x liść
Banan	840 g	7 x sztuka
Seler korzeniowy	840 g	14 x plaster
Cebula	750 g	7,5 x sztuka
Burak	700 g	7 x sztuka
Bataty	600 g	3 x sztuka
Cukinia	600 g	2 x sztuka
Brzoskwinia	595 g	7 x sztuka
Ananas	560 g	7 x plaster
Salata lodowa	560 g	28 x liść
Kiwi	525 g	7 x sztuka
Brukselka	408 g	24 x sztuka
Cebula czerwona	350 g	3,5 x sztuka
Pietruszka, korzeń	350 g	7 x sztuka
Ogórek	280 g	7 x sztuka
Ziemniaki	280 g	4 x sztuka
Szpinak	175 g	7 x garść
Awokado	140 g	1 x sztuka
Roszonka	140 g	7 x garść
Rukola	140 g	7 x garść
Szparagi	120 g	4 x sztuka
Cytryna	80 g	1 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	60 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	42 g	7 x łyżeczka
Salata	35 g	7 x liść
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka