



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 II – "High fat"

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 II - "High fat"

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
PRZEKĄSKI NA CAŁY DZIEŃ 10:00 (NIEWIELKA ILOŚĆ)						
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
SALATKA 22:30						
Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika	Sałatka wojownika
GLÓWNY POSILEK 23:30						
Gotowane warzywa wojownika Pieczona pierś z kurczaka Mieszanka orzechów	Gotowane warzywa wojownika Pieczona pierś z kurczaka Mieszanka orzechów	Gotowane warzywa wojownika Dorsz na parze Mieszanka orzechów	Gotowane warzywa wojownika Dorsz na parze Mieszanka orzechów	Gotowane warzywa wojownika Nuggetsy z indyka bez panierki Mieszanka orzechów	Gotowane warzywa wojownika Nuggetsy z indyka bez panierki Mieszanka orzechów	Gotowane warzywa wojownika Mieszanka orzechów Pieczona sola
2762,8 kcal Białko: 203,8 g Tłuszcz: 98,4 g Węglowodany: 229,3 g Błonnik: 75,8 g	2762,8 kcal Białko: 203,8 g Tłuszcz: 98,4 g Węglowodany: 229,3 g Błonnik: 75,8 g	2614,2 kcal Białko: 203,1 g Tłuszcz: 82,3 g Węglowodany: 229,3 g Błonnik: 75,8 g	2614,2 kcal Białko: 203,1 g Tłuszcz: 82,3 g Węglowodany: 229,3 g Błonnik: 75,8 g	2739,6 kcal Białko: 217 g Tłuszcz: 89,7 g Węglowodany: 230,4 g Błonnik: 75 g	2739,6 kcal Białko: 217 g Tłuszcz: 89,7 g Węglowodany: 230,4 g Błonnik: 75 g	2779,6 kcal Białko: 194,3 g Tłuszcz: 104,1 g Węglowodany: 229,6 g Błonnik: 77,7 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....

Poniedziałek i wtorek Posiłek główny

GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

919 kcal | Białko: 84,2 g | Tłuszcz: 43,7 g | Węgle: 34,4 g | Błonnik: 26,5 g

GOTOWANE WARZYWA WOJOWNIKA

Czas przygotowania: 6 minut

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Brukselka – 136 g (8 x sztuka)

1. Ugotuj warzywa w wodzie.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 30 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 500 g (5 x kawałek)
- Cytryna – 80 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 30 g (3 x łyżka)

1. Pokrój pierś w plastry.

2. Natrzyj pierś cytryną i oliwą. Dodaj ulubione przyprawy.

3. Wstaw do piekarnika na 25 minut w temperaturze 180°C.

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)

1. Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

RAZEM:

2762,8 kcal | Białko: 203,8 g | Tłuszcz: 98,4 g | Węgle: 229,3 g | Błonnik: 75,8 g

Środa i czwartek Posiłek główny

GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

770,4 kcal | Białko: 83,5 g | Tłuszcz: 27,6 g | Węgle: 34,4 g | Błonnik: 26,5 g

GOTOWANE WARZYWA WOJOWNIKA

Czas przygotowania: 6 minut

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Brukselka – 136 g (8 x sztuka)

1. Ugotuj warzywa w wodzie.

DORSZ NA PARZE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 25 minut

ZJEDZ 1 Z 2 PORCJI

Dorsz:

- Dorsz, świeży – 600 g (6 x kawałek)
- Cytryna – 80 g (1 x sztuka)

1. Umyj filet z dorsza i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem.

2. Przypraw rybę solą, dodaj odrobinę pieprzu zielenego. Skrop cytryną.

3. Ułóż rybę na nakładce na garnku z wrzącą wodą. Do wody można również dodać cytrynę i dowolne zioła.

4. Gotuj rybę na parze przez około 15 min., aż zmięknie.

Bataty:

1. Pokrój batata na mniejsze kawałki.

2. Włóż do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika na 20 minut.

3. Po upieczeniu rozgnieć bataty widelcem i podaj z rybą.

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)

1. Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

RAZEM:

2614,2 kcal | Białko: 203,1 g | Tłuszcz: 82,3 g | Węgle: 229,3 g | Błonnik: 75,8 g

GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

895,8 kcal | Białko: 97,4 g | Tłuszcz: 35 g | Węgle: 35,5 g | Błonnik: 25,7 g

GOTOWANE WARZYWA WOJOWNIKA

Czas przygotowania: 6 minut

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Brukselka – 136 g (8 x sztuka)

1. Ugotuj warzywa w wodzie.

NUGGETSY Z INDYKA BEZ PANIERKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 30 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 600 g (6 x kawałek)
- Jogurt naturalny – 150 g (7,5 x łyżka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)

1. Pokroić pierś z indyka w plastry i ustawić piekarnik na 200 stopni do grzania.

2. Zalać pierś jogurtem, odstawić do lodówki na 15 min.

3. Rozbić jajka.

4. Indyka maczać w jajku. Wyłożyć na papier do pieczenia.

5. Piec w piekarniku 15 minut na 200°C.

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)

1. Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

RAZEM:

2739,6 kcal | Białko: 217 g | Tłuszcz: 89,7 g | Węgle: 230,4 g | Błonnik: 75 g

Niedziela Posiłek główny

GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

935,8 kcal | Białko: 74,7 g | Tłuszcz: 49,4 g | Węgle: 34,7 g | Błonnik: 28,4 g

GOTOWANE WARZYWA WOJOWNIKA

Czas przygotowania: 6 minut

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Brukselka – 136 g (8 x sztuka)

1. Ugotuj warzywa w wodzie.

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)

1. Dodatkowo do głównego posiłku zjedz orzechy.

PIECZONA SOLA

Czas przygotowania: 20 minut

- Sola, świeża – 250 g (2,5 x kawałek)
- Olej rzepakowy – 20 g (2 x łyżka)
- Sok cytrynowy – 12 g (2 x łyżka)
- Tymianek – 5 g (1,2 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony – 3 g (3 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, pieprzem i solą oraz skrop olejem.

2. Piecz w nagrzanym piekarniku około 20 minut w temperaturze 180°C.

RAZEM:

2779,6 kcal | Białko: 194,3 g | Tłuszcz: 104,1 g | Węgle: 229,6 g | Błonnik: 77,7 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
INNE		
Ocet	84 g	14 x łyżka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	12 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	170 g	17 x łyżka
olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	600 g	6 x kawałek
Sola, świeża	250 g	2,5 x kawałek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Wołowina, polędwica	1400 g	14 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	600 g	6 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	500 g	5 x kawałek
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	105 g	7 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	105 g	7 x łyżka
Orzechy włoskie	105 g	7 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750 g	7 x szklanka
Ser twarogowy półtłusty	1400 g	7 x opakowanie
Jaja kurcze całe	504 g	9 x sztuka
Jogurt naturalny	290 g	14,5 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	22 g	22 x szczypta
Ziele angielskie	21 g	21 x sztuka
Liść laurowy	14 g	14 x listek
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x szczypta
Tymianek	5 g	1,2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Kalafior	3500 g	7 x sztuka
Cukinia	2100 g	7 x sztuka
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	980 g	7 x sztuka
Papryka zielona	980 g	7 x sztuka
Papryka żółta	980 g	7 x sztuka
Salata rzymska	980 g	28 x liść
Bruksełka	952 g	56 x sztuka
Banan	840 g	7 x sztuka
Seler korzeniowy	840 g	14 x plaster
Burak	700 g	7 x sztuka
Cebula	700 g	7 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
Cebula czerwona	350 g	3,5 x sztuka
Pietruszka, korzeń	350 g	7 x sztuka
Ogórek	280 g	7 x sztuka
Szpinak	175 g	7 x garść
Cytryna	160 g	2 x sztuka
Roszonka	140 g	7 x garść
Rukola	140 g	7 x garść
Pietruszka, liście	42 g	7 x łyżeczka
Salata	35 g	7 x liść