



## 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 III – "Concluding Fat Loss"

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 III - "Concluding Fat Loss"

| Poniedziałek                                                                                             | Wtorek                                                                                                   | Środa                                                                                                        | Czwartek                                                                                                 | Piątek                                                                                                   | Sobota                                                                                                   | Niedziela                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRZEKĄSKI NA CAŁY DZIEŃ 10:00<br/>(NIEWIELKA ILOŚĆ)</b>                                               |                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |
| Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>Nabiał | Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>Nabiał | Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>Nabiał     | Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>Nabiał | Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>Nabiał | Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>Nabiał | Surowe warzywa<br>Dozwolone owoce<br>Dozwolone soki warzywne<br>Rosół domowy<br>Jaja na twardo<br>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>                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |
| Gotowane warzywa wojownika<br>Dwa jajka na miękko<br>Płatki owsiane na wodzie                            | Gotowane warzywa wojownika<br>Pieczony mintaj<br>Ziemniaki gotowane                                      | Gotowane warzywa wojownika<br>Wędzona pierś z indyka i jajka na twardo<br>Warzywa nieskrobiowe<br>Pomarańcza | Gotowane warzywa wojownika<br>Pieczony mintaj i jajka na twardo<br>Warzywa nieskrobiowe<br>Ananas        | Gotowane warzywa wojownika<br>Dorsz na parze<br>Makaron penne                                            | Gotowane warzywa wojownika<br>Wędzona pierś z kurczaka<br>Kukurydza                                      | Gotowane warzywa wojownika<br>Nuggetsy z indyka bez panierki<br>Warzywa nieskrobiowe<br>Grejfrut         |
| <b>2513,7 kcal</b><br>Białko: 163,9 g<br>Tłuszcz: 72,6 g<br>Węglowodany: 263,4 g<br>Błonnik: 76,4 g      | <b>2451,2 kcal</b><br>Białko: 165,5 g<br>Tłuszcz: 57,8 g<br>Węglowodany: 280,8 g<br>Błonnik: 79,8 g      | <b>3907,4 kcal</b><br>Białko: 391,9 g<br>Tłuszcz: 104,9 g<br>Węglowodany: 291,9 g<br>Błonnik: 113,7 g        | <b>3679,8 kcal</b><br>Białko: 354,5 g<br>Tłuszcz: 99 g<br>Węglowodany: 286,3 g<br>Błonnik: 111,7 g       | <b>2541,7 kcal</b><br>Białko: 172,3 g<br>Tłuszcz: 58,9 g<br>Węglowodany: 290,5 g<br>Błonnik: 74,8 g      | <b>2613,7 kcal</b><br>Białko: 176,9 g<br>Tłuszcz: 64,1 g<br>Węglowodany: 291,4 g<br>Błonnik: 83,5 g      | <b>3650,6 kcal</b><br>Białko: 360,4 g<br>Tłuszcz: 87,8 g<br>Węglowodany: 297,5 g<br>Błonnik: 114,1 g     |

# Lista zakupów

| Produkt                          | Gramatura | Ilość szacunkowa |
|----------------------------------|-----------|------------------|
| <b>TŁUSZCZE</b>                  |           |                  |
| Oliwa z oliwek                   | 140 g     | 14 x łyżka       |
| <b>INNE</b>                      |           |                  |
| Ocet                             | 84 g      | 14 x łyżka       |
| <b>ZBOŻOWE</b>                   |           |                  |
| Makaron penne                    | 100 g     | 1,4 x szklanka   |
| Płatki owsiane                   | 70 g      | 7 x łyżka        |
| <b>RYBY I OWOCE MORZA</b>        |           |                  |
| Mintaj, świeży                   | 900 g     | 9 x kawałek      |
| Dorsz, świeży                    | 100 g     | 1 x kawałek      |
| <b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>     |           |                  |
| Wołowina, polędwica              | 1400 g    | 14 x kawałek     |
| Filet z kurczaka (wędzony)       | 900 g     | 9 x kawałek      |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 800 g     | 8 x kawałek      |
| <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     |
| <b>NABIAŁ</b>                    |           |                  |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu     | 1750 g    | 7 x szklanka     |
| Ser twarogowy półtłusty          | 1400 g    | 7 x opakowanie   |
| Jaja kurze całe                  | 1288 g    | 23 x sztuka      |
| Jogurt naturalny                 | 290 g     | 14,5 x łyżka     |

| Produkt                | Gramatura | Ilość szacunkowa |
|------------------------|-----------|------------------|
| <b>OWOCE I WARZYWA</b> |           |                  |
| Kalafior               | 5000 g    | 10 x sztuka      |
| Cukinia                | 3000 g    | 10 x sztuka      |
| Mango                  | 1960 g    | 7 x sztuka       |
| Brokuły                | 1500 g    | 3 x sztuka       |
| Papryka czerwona       | 1400 g    | 10 x sztuka      |
| Pomidory koktajlowe    | 1400 g    | 70 x sztuka      |
| Marchew                | 1260 g    | 28 x sztuka      |
| Jabłko                 | 1050 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        |
| Brukselka              | 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       |
| Ananas                 | 640 g     | 8 x plaster      |
| Bakłażan               | 600 g     | 3 x sztuka       |
| Brzoskwinia            | 595 g     | 7 x sztuka       |
| Salata lodowa          | 560 g     | 28 x liść        |
| Kiwi                   | 525 g     | 7 x sztuka       |
| Ogórek                 | 400 g     | 10 x sztuka      |
| Kukurydza, kolby       | 360 g     | 2 x sztuka       |
| Pomidor                | 360 g     | 3 x sztuka       |
| Cebula czerwona        | 350 g     | 3,5 x sztuka     |
| Pietruszka, korzeń     | 350 g     | 7 x sztuka       |
| Ziemniaki              | 350 g     | 5 x sztuka       |
| Szpinak                | 250 g     | 10 x garść       |
| Grejpfrut              | 220 g     | 1 x sztuka       |
| Pomarańcza             | 200 g     | 1 x sztuka       |
| Roszponka              | 140 g     | 7 x garść        |
| Rukola                 | 140 g     | 7 x garść        |
| Cytryna                | 80 g      | 1 x sztuka       |
| Jarmuż                 | 60 g      | 3 x garść        |
| Salata                 | 50 g      | 10 x liść        |
| Pietruszka, liście     | 42 g      | 7 x łyżeczka     |

## 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....**

### GLÓWNY POSIŁEK 23:30

669,9 kcal | Białko: 44,3 g | Tłuszcz: 17,9 g | Węgle: 68,5 g | Błonnik: 27,1 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.

#### DWA JAJKA NA MIĘKKO

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- 

1. Ugotuj dwa jajka na miękko.

2. Wrzuć jajka do gotującej się wody na 3–4 minuty.

#### PŁATKI OWSIANE NA WODZIE

Czas przygotowania: 10 minut

- Płatki owsiane – 70 g (7 x łyżka)

1. Ugotuj płatki owsiane na wodzie.

### RAZEM:

2513,7 kcal | Białko: 163,9 g | Tłuszcz: 72,6 g | Węgle: 263,4 g | Błonnik: 76,4 g

## Wtorek, posiłek główny

### GLÓWNY POSIŁEK 23:30

607,4 kcal | Białko: 45,9 g | Tłuszcz: 3,1 g | Węgle: 85,9 g | Błonnik: 30,5 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.

#### PIECZONY MINTAJ

Czas przygotowania: 25 minut

- Mintaj, świeży – 100 g (1 x kawałek)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)

1. Rybę dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Piecz na papierze do pieczenia w temperaturze 190°C przez 15 minut, w połowie pieczenia obróć na drugą stronę.

#### ZIEMNIAKI GOTOWANE

Czas przygotowania: 20 minut

- Ziemniaki – 350 g (5 x sztuka)

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

### RAZEM:

2451,2 kcal | Białko: 165,5 g | Tłuszcz: 57,8 g | Węgle: 280,8 g | Błonnik: 79,8 g

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

2063,6 kcal | Białko: 272,3 g | Tłuszcz: 50,2 g | Węgle: 97 g | Błonnik: 64,4 g

### GOTOWANE WARZYWA WOJOWNIKA

Czas przygotowania: 6 minut

1. Ugotuj warzywa w wodzie.

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

### WĘDZONA PIERŚ Z INDYKA I JAJKA NA TWARDO

Czas przygotowania: 1 minut

1. Pokrój w kostkę wędzoną pierś z indyka.
2. Ugotuj jajka na twardo.
3. Zjedz całość w ciągu 4 godzinnego okna.

- Filet z kurczaka (wędzony) – 800 g (8 x kawałek)
- Jajka kurze całe – 280 g (5 x sztuka)

### WARZYWA NIESKROBIOWE

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz w dowolnej postaci, nie zważając na ilość wymienione warzywa.

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Brokuły – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Bakłażan – 200 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 x garść)
- Jarmuż – 20 g (1 x garść)
- Sałata – 5 g (1 x liść)

### POMARAŃCZA

- Pomarańcza – 200 g (1 x sztuka)

### RAZEM:

3907,4 kcal | Białko: 391,9 g | Tłuszcz: 104,9 g | Węgle: 291,9 g | Błonnik: 113,7 g

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

1836 kcal | Białko: 234,9 g | Tłuszcz: 44,3 g | Węgle: 91,4 g | Błonnik: 62,4 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.

### PIECZONY MINTAJ I JAJKA NA TWARDO

Czas przygotowania: 25 minut

- Mintaj, świeży – 800 g (8 x kawałek)
- Jaja kurze całe – 336 g (6 x sztuka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)

1. Rybę dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Piecz na papierze do pieczenia w temperaturze 190°C przez 15 minut, w połowie pieczenia obróć na drugą stronę.

### WARZYWA NIESKROBIOWE

Czas przygotowania: 5 minut

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Brokuły – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Bakłażan – 200 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 x garść)
- Jarmuż – 20 g (1 x garść)
- Sałata – 5 g (1 x liść)

1. Zjedz w dowolnej postaci, nie zważając na ilość wymienione warzywa.

### ANANAS

- Ananas – 80 g (1 x plaster)

### RAZEM:

3679,8 kcal | Białko: 354,5 g | Tłuszcz: 99 g | Węgle: 286,3 g | Błonnik: 111,7 g

# Piątek, posiłek główny

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

697,9 kcal | Białko: 52,7 g | Tłuszcz: 4,2 g | Węgle: 95,6 g | Błonnik: 25,5 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

Czas przygotowania: 25 minut

- Dorsz, świeży – 100 g (1 x kawałek)

Dorsz:

1. Umyj filet z dorsza i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem.
2. Przypraw rybę solą, dodaj odrobinę pieprzu ziołowego. 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 minut, aż zmięknie.

### MAKARON PENNE

Czas przygotowania: 10 minut

- Makaron penne – 100 g (1,4 x szklanka)

1. Ugotuj makaron al dente.

### RAZEM:

2541,7 kcal | Białko: 172,3 g | Tłuszcz: 58,9 g | Węgle: 290,5 g | Błonnik: 74,8 g

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

769,9 kcal | Białko: 57,3 g | Tłuszcz: 9,4 g | Węgle: 96,5 g | Błonnik: 34,2 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.

### WĘDZONA PIERŚ Z KURCZAKA

Czas przygotowania: 1 minut

- Filet z kurczaka (wędzony) – 100 g (1 x kawałek)

1. Pokrój w kostkę wędzoną pierś z kurczaka.

### KUKURYDZA

Czas przygotowania: 1 minut

- Kukurydza, kolby – 360 g (2 x sztuka)

1. Zjedz dwie kolby kukurydzy

## RAZEM:

2613,7 kcal | Białko: 176,9 g | Tłuszcz: 64,1 g | Węgle: 291,4 g | Błonnik: 83,5 g

# Niedziela, posiłek główny

## GŁÓWNY POSIŁEK 23:30

1806,8 kcal | Białko: 240,8 g | Tłuszcz: 33,1 g | Węgle: 102,6 g | Błonnik: 64,8 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

Czas przygotowania: 30 minut

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 800 g (8 x kawałek)
- Jaja kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 150 g (7,5 x łyżka)

1. Pokroić pierś z indyka w plastry i ustawić piekarnik na 200°C do grzania.  
2. Zalać pierś jogurtem, odstawić do lodówki na 15 minut.  
3. Rozbić jajka.  
4. Indyka maczać w jajku. Wyłożyć na papier do pieczenia.  
5. Piec w piekarniku 15 minut na 200°C.

### WARZYWA NIESKROBIOWE

Czas przygotowania: 5 minut

- Kalafior – 500 g (1 x sztuka)
- Brokuły – 500 g (1 x sztuka)
- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Bakłażan – 200 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 140 g (1 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 x garść)
- Jarmuż – 20 g (1 x garść)
- Sałata – 5 g (1 x liść)

1. Zjedz w dowolnej postaci, nie zważając na ilość wymienione warzywa.

### GREJPFRT

- Grejfrut – 220 g (1 x sztuka)

## RAZEM:

3650,6 kcal | Białko: 360,4 g | Tłuszcz: 87,8 g | Węgle: 297,5 g | Błonnik: 114,1 g