



## 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 wysokobiałkowa 1500 kcal

Dieta wysokobiałkowa stawia na większą ilość protein i mniejszą tłuszczów. Może być bezpiecznie stosowana przez kilka tygodni. Jej najważniejszym zadaniem jest wspomaganie utraty wagi.

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



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



# Dieta wysokobiałkowa 1500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
2 Kanapki z polędwicą z kurczaka i papryką	Jajecznica z 2 jaj z pomidorami i pieczywem	Owsianka z serkiem wiejskim i żurawiną	Jajka sadzone na grzankach z pomidorem	Pasta z makreli z pieczywem	Placuszki banan-twaróg	English breakfast
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 10:00</b>						
Jajko na miękko z sałatką	Sałatka z wędzonym kurczakiem #1	Koktajl truskawkowy	Koktajl malinowy	Omlet na szpinaku	Awokado tost	Sałatka z wędzonym kurczakiem #2
<b>OBIAD 16:00</b>						
Chilli con carne	Dorsz pieczony z tymiankiem i cytryną, podany z kaszą i surówką	Pierś z kurczaka curry z warzywami i kuskusem	Warzywne leczo z indykiem	Pieczony łosoś z warzywami	Curry z tofu i soczewicą	Spaghetti z mielonym indykiem
<b>KOLACJA 20:00</b>						
Sałatka z białą fasolą	Twarożek na słono z pieczywem	Kotlety jajeczne	Pasta z makreli z pieczywem	Placuszki banan-twaróg	Tosty z serem i szynką	Tatar z łososią wędzonego
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Serek wiejski (naturalny)	Placuszek z bananem	Skyr z borówkami	Serek wiejski z prażonym jabłkiem	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Skyr z jagodami	Kanapka z polędwicą
<b>1506,8 kcal</b> Białko: 115,6 g Tłuszcz: 74,3 g Węglowodany: 75,5 g Błonnik: 24,1 g	<b>1510,2 kcal</b> Białko: 115,8 g Tłuszcz: 56,8 g Węglowodany: 123 g Błonnik: 22,8 g	<b>1470,5 kcal</b> Białko: 126,3 g Tłuszcz: 44,3 g Węglowodany: 129,3 g Błonnik: 19,5 g	<b>1565,5 kcal</b> Białko: 117,7 g Tłuszcz: 58,8 g Węglowodany: 123,5 g Błonnik: 37,5 g	<b>1480,4 kcal</b> Białko: 101,9 g Tłuszcz: 65,7 g Węglowodany: 113,4 g Błonnik: 17,2 g	<b>1529,5 kcal</b> Białko: 98,4 g Tłuszcz: 58,7 g Węglowodany: 152,2 g Błonnik: 20,4 g	<b>1506,4 kcal</b> Białko: 104,2 g Tłuszcz: 64,5 g Węglowodany: 115,4 g Błonnik: 24,2 g

## ŚNIADANIE 8:00

257,1 kcal | Białko: 17,1 g | Tłuszcz: 6,2 g | Węgle: 29,5 g | Błonnik: 6,9 g

### 2 KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA I PAPRYKĄ

- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Połędwica z piersi kurczaka – 60 g (4 x plasterki)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem.
2. Połóż po 2 plastry połędwicy na pieczywie.
3. Pokrój paprykę w paski i ułóż na kanapce.
4. Posyp posiekaną pietruszką.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

277,5 kcal | Białko: 10,9 g | Tłuszcz: 20 g | Węgle: 10,2 g | Błonnik: 5 g

### JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Roszponka – 60 g (3 x garść)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona – 30 g (0,3 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko na miękko.
2. Przygotuj sałatkę z wymienionych warzyw. Dodaj przyprawy wg uznania i wymieszaj z 1 łyżką oliwy z oliwek.

## OBIAD 16:00

491,7 kcal | Białko: 37,7 g | Tłuszcz: 27,1 g | Węgle: 19,5 g | Błonnik: 7,2 g

### CHILLI CON CARNE

- Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) – 150 g (1,5 x porcja)
- Pomidory z puszki (krojone) – 100 g (1 x porcja)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) – 40 g (2 x łyżka)
- Papryka czerwona – 35 g (0,2 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 30 g (2 x łyżka)
- Śmietana, 18% tłuszczu – 25 g (1 x łyżka)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- Kmin rzymski (kumin) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Kolendra (świeża) – 4 g (4 x listek)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso podduś na oleju z cebulą i papryką. Dodaj przyprawy, przede wszystkim kmin rzymski.
2. Zalej pomidorami, dodaj fasolę i kukurydzę. Wyciśnij pół limonki.
3. Dopraw solą, pieprzem i pieprzem cayenne do smaku.
4. Posiekaj świeżą kolendrę.
5. Podaj chilli con carne w miseczkach, z dodatkiem łyżki śmietany oraz świeżo posiekaną kolendrą.

## KOLACJA 20:00

284,5 kcal | Białko: 27,7 g | Tłuszcz: 12,4 g | Węgle: 12,3 g | Błonnik: 5 g

### SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

- Filet z kurczaka (wędzony) – 100 g (1 x kawałek)
- Rzodkiewka – 60 g (4 x sztuka)
- Fasola biała (konserwowa) – 60 g (3 x łyżka)
- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Sałata – 25 g (5 x liść)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój kurczaka, ogórka oraz rzodkiewkę w kostkę. Posiekaj sałatę. Przełóż do miski.
2. Dodaj 3 łyżki białej fasoli.
3. Wymieszaj całość z łyżką oliwy z oliwek.
4. Dopraw do smaku.

## PRZEKĄSKA

196 kcal | Białko: 22,2 g | Tłuszcz: 8,6 g | Węgle: 4 g | Błonnik: 0 g

### SEREK WIEJSKI (NATURALNY)

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)

## RAZEM:

1506,8 kcal | Białko: 115,6 g | Tłuszcz: 74,3 g | Węgle: 75,5 g | Błonnik: 24,1 g

**ŚNIADANIE 8:00**

336,2 kcal | Białko: 18,1 g | Tłuszcz: 20,4 g | Węgle: 18,3 g | Błonnik: 4,2 g

**JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM**

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 20 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym maśle. Dodaj 2 łyżki mleka, żeby jajecznica nie była zbyt ścięta.
2. Pokrój pomidor.
3. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**

210,8 kcal | Białko: 24,4 g | Tłuszcz: 9,5 g | Węgle: 5,7 g | Błonnik: 2,9 g

**SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM #1**

Czas przygotowania: 10 minut

- Filet z kurczaka (wędzony) – 100 g (1 x kawałek)
- Szpinak – 50 g (2 x garść)
- Papryka czerwona – 42 g (0,3 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 15 g (1 x łyżka)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno – 5 g (0,5 x łyżka)

1. Pokrój wędzonego kurczaka w kostkę.
2. Do pojemnika wrzuć 2 garści szpinaku.
3. Dodaj łyżkę oliwek, kukurydzy oraz posiekaną drobno paprykę.
4. Całość zalej łyżeczką oleju lnianego.
5. Dopraw do smaku wg uznania.

**OBIAD 16:00**

394,4 kcal | Białko: 33,1 g | Tłuszcz: 12,8 g | Węgle: 32,7 g | Błonnik: 7,8 g

**DORSZ PIECZONY Z TYMIANKIEM I CYTRYNĄ, PODANY Z KASZĄ I SURÓWKĄ**

Czas przygotowania: 35 minut

- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 150 g (1,5 x kawałek)
- Kapusta pekińska – 150 g (3 x liść)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Kasza gryczana – 39 g (3 x łyżka)
- Marchew – 22,5 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek (świeży) – 5 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

1. Umyć fileta z dorsza.
2. Osuszyć a następnie oprószyć go odrobiną soli oraz pieprzem.
3. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć filety.
4. Obłożyć gałkami tymianku, skropić cytryną i obłożyć rybę plasterkami cytryny.
5. Skropić oliwą
6. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Ugotuj kaszę wg instrukcji na opakowaniu.

Surówka:

- 1.1. Posiekaj 3 listki kapusty pekińskiej w drobne paski.
- 2.2. Zetrzyj pół marchewki na dużych oczkach.
- 3.3. Dodaj małą łyżkę jogurtu, przypraw solą i pieprzem.

**KOLACJA 20:00**

275,8 kcal | Białko: 26,5 g | Tłuszcz: 3,1 g | Węgle: 32,5 g | Błonnik: 6,3 g

**TWAROŻEK NA SŁONO Z PIECZYWEM**

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Jogurt naturalny – 40 g (2 x łyżka)
- Rukola – 40 g (2 x garść)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Kapary – 10 g (1 x łyżka)

1. Rozgnieć ser twarogowy z jogurtem.
2. Skrój szczypiorek.
3. Dodaj łyżkę kaparów.
4. Wymieszaj produkty, dodaj przypraw do smaku.
5. Wyłóż serek na pieczywo i połóż na wierzch garść rukoli.

**PRZEKĄSKA**

293 kcal | Białko: 13,7 g | Tłuszcz: 11 g | Węgle: 33,8 g | Błonnik: 1,6 g

**PLACUSZEK Z BANANEM**

Czas przygotowania: 10 minut

- Banan – 60 g (0,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 24 g (2 x łyżka)
- Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy – 20 g (0,1 x opakowanie)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g (0 x szklanka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

1. Wbij do wysokiej szklanki jedno jajko, dodaj 1 łyżkę mleka oraz 2.2 płaskie łyżki mąki.
3. Całość dokładnie wymieszaj, nie zostawiając grudek.
4. Wylej na rozgrzane na patelni masło.
5. Smaż 2 minuty z jednej strony. Pod koniec smażenia, przelóż placuszkę na chwilę na drugą stronę.
6. Posmaruj serkiem homogenizowanym i połóż plasterki banana.

**RAZEM:**

1510,2 kcal | Białko: 115,8 g | Tłuszcz: 56,8 g | Węgle: 123 g | Błonnik: 22,8 g

## ŚNIADANIE 8:00

296,1 kcal | Białko: 22,2 g | Tłuszcz: 3,8 g | Węgle: 40,4 g | Błonnik: 2,7 g

### OWSIANKA Z SERKIEM WIEJSKIM I ŻURAWINĄ

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj płatki owsiane na wodzie. Pod koniec gotowania dodaj odrobinę miodu.
2. Wymieszaj z serkiem wiejskim.
3. Dodaj żurawinę.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

222,7 kcal | Białko: 19,4 g | Tłuszcz: 5,9 g | Węgle: 22,2 g | Błonnik: 2,5 g

### KOKTAJL TRUSKAWKOWY

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Truskawki - 140 g (2 x garść)
- Ser twarogowy chudy - 50 g (0,2 x opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

## OBIAD 16:00

495,2 kcal | Białko: 42,6 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 44,2 g | Błonnik: 10,3 g

### PIERŚ Z KURCZAKA CURRY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Szparagi - 120 g (4 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Kuskus - 36 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Curry - 3 g (3 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Wymieszaj w misce oliwę z oliwek, sok z limonki, dodaj sól, pieprz oraz curry. Następnie natrzyj marynatą pierś z kurczaka.
2. Umyj warzywa, pokrój w paski. Wysyp na blachę i ułóż obok pierś z kurczaka.
3. Zapiecz całość w piekarniku przez 25 minut na 180 stopni.

W tym czasie zalej kuskus wrzątkiem i odstaw na 5 minut.

Zjedz upieczonego kurczaka z warzywami oraz kuskusem.

## KOLACJA 20:00

329 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 20,8 g | Węgle: 9,5 g | Błonnik: 2,8 g

### KOTLETY JAJECZNE

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Bułka tarta - 4 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Ugotuj 2 jajka na twardo.
- Ugotowane jajka wystudź i rozgnieć widelcem w misce.
- Dodaj jedno surowe jajko, sól, pieprz, posiekaną pietruszkę, szczypiorek oraz pół łyżki bułki tartej. Wymieszaj.
- Uformuj dwa lub 3 kotlety i podsmaż na maśle.
- Gotowe kotlety zjedz z pomidorem i cebulką (pokrój pomidora w plastry oraz cebulkę w kostkę).

## PRZEKĄSKA

127,5 kcal | Białko: 18,4 g | Tłuszcz: 0,2 g | Węgle: 13 g | Błonnik: 1,2 g

### SKYR Z BORÓWKAMI

- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp garść borówek do jogurtu.

## RAZEM:

1470,5 kcal | Białko: 126,3 g | Tłuszcz: 44,3 g | Węgle: 129,3 g | Błonnik: 19,5 g

## ŚNIADANIE 8:00

402,9 kcal | Białko: 18,5 g | Tłuszcz: 22,2 g | Węgle: 29 g | Błonnik: 6,8 g

### JAJKA SADZONE NA GRZANKACH Z POMIDOREM

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Bazylia (świeża) - 10 g (10 x listek)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 1,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozgrzej oliwę na patelni i wbij jaja.
2. Jajka smaż na małej mocy palnika ok. 4 minuty. Na ostatnią minutę możesz przykryć je przykrywką, by białko przy samym żółtku również się ścięło.
3. Pomidora pokrój w plasterki, dodaj posiekaną bazylię, odrobinę pieprzu i oregano.
4. Przygotuj grzanki (włóż pieczywo do piekarnika lub opiekacza).
5. Jajka podawaj z pieczywem, pomidorem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

228,1 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 5,7 g | Węgle: 20,5 g | Błonnik: 8 g

### KOKTAJL MALINOWY

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Ser twarogowy chudy - 50 g (0,2 x opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

## OBIAD 16:00

392,1 kcal | Białko: 37,5 g | Tłuszcz: 13,7 g | Węgle: 26,7 g | Błonnik: 11,4 g

### WARZYWNE LECZO Z INDIKIEM

- Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x porcja)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Bakłażan - 100 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Papryka żółta - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Wszystkie warzywa i indyka pokrój w grubą kostkę, a następnie wrzuc na rozgrzaną oliwę z oliwek na patelni.
2. Podsmaż, dodaj sól, pieprz oraz słodką i pikantną paprykę, a także dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Duś całość razem ok. 10 minut, najlepiej pod przykryciem.
4. Pod koniec smażenia możesz dodać 2 łyżki jogurtu.
5. Gotowe danie podaj w miseczce.

## KOLACJA 20:00

309,6 kcal | Białko: 22,3 g | Tłuszcz: 10,9 g | Węgle: 27,7 g | Błonnik: 5,6 g

### PASTA Z MAKRELI Z PIECZYWEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Makrela, wędzona - 125 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 50 g (0,2 x opakowanie)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Posiekaj pietruszkę i pokrój ogórka w drobną kostkę.
2. Obierz makrelę i oczyść z ości.
3. Porwij makrelę, dodaj soli oraz pieprzu.
4. Do miseczki z makrelą dodaj twarogu i wymieszaj.
5. Zjedz pastę z pieczywem.

1 porcja = 2 kromki pieczywa

## PRZEKĄSKA

232,8 kcal | Białko: 19,4 g | Tłuszcz: 6,3 g | Węgle: 19,6 g | Błonnik: 5,7 g

### SEREK WIEJSKI Z PRAŻONYM JABŁKIEM

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zetrzyj jabłko na dużych oczkach i podsmaż na łyżeczce masła.
2. Pod koniec smażenia dodaj cynamon.
3. Serek wiejski przełóż do miseczki, dodaj jabłko.

## RAZEM:

1565,5 kcal | Białko: 117,7 g | Tłuszcz: 58,8 g | Węgle: 123,5 g | Błonnik: 37,5 g

**ŚNIADANIE 8:00**

309,6 kcal | Białko: 22,3 g | Tłuszcz: 10,9 g | Węgle: 27,7 g | Błonnik: 5,6 g

**PASTA Z MAKRELI Z PIECZYWEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa -

Przepis znajdziesz powyżej

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**

212,8 kcal | Białko: 15,7 g | Tłuszcz: 15,4 g | Węgle: 2,1 g | Błonnik: 1,4 g

**OMLET NA SZPINAKU**

Czas przygotowania: 15 minut

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 10 g (0 x szklanka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

1. Wymieszaj w kubku łyżkę mleka i dwa jajka. Dodaj sól i pieprz.
2. Na patelni rozpuść łyżeczkę masła i lekko podsmaż drobno posiekany szpinak.
3. Na podsmażony szpinak wylej jajka.
4. Smaż aż do ścięcia się omleta.

**OBIAD 16:00**

419,3 kcal | Białko: 33 g | Tłuszcz: 21,1 g | Węgle: 19,7 g | Błonnik: 6,2 g

**PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI**

Czas przygotowania: 6 minut

- Łosoś, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Bataty - 50 g (0,2 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)

1. Umyj kawałek łososia.
2. Natrzyj łososia solą i pieprzem, następnie skrop mocno cytryną.
3. Pokrój marchewkę, cebulę, bataty i paprykę w grubą kostkę.
4. Wyłóż na blachę do pieczenia łososia i wszystkie warzywa.
5. Ustaw piekarnik na 25 minut na 200 stopni.

W trakcie pieczenia przygotuj sos:

1. Przełóż 3 łyżki jogurtu naturalnego do miseczki.
2. Przeciśnij przez praskę ząbek czosnku.
3. Dodaj pieprz i sól.

Zjedz łososia z warzywami i sosem.

**KOLACJA 20:00**

320 kcal | Białko: 24,4 g | Tłuszcz: 10 g | Węgle: 32,2 g | Błonnik: 2,1 g

**PLACUSZKI BANAN-TWARÓG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Czas przygotowania: 25 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 24 g (2 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Rozgnieć twaróg i banany widelcem.
2. Dodaj łyżkę jogurtu.
3. Dodaj jajko i 2 łyżki mąki.
4. Wszystko dokładnie wymieszaj na jednolitą masę. (nie miksuj!!)
5. Rozgrzej na patelni masło.
6. Usmaż placki na wolnym ogniu. ok 2-3 min na jednej stronie.

Placki podawaj ze skyrem i pokrojonym kiwi.

**PRZEKĄSKA**

218,7 kcal | Białko: 6,5 g | Tłuszcz: 8,3 g | Węgle: 31,7 g | Błonnik: 1,9 g

**KANAPKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM**

Czas przygotowania: 3 minut

- Bułki pszenne zwykłe - 40 g (0,5 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 15 g (1 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

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

**RAZEM:**

1480,4 kcal | Białko: 101,9 g | Tłuszcz: 65,7 g | Węgle: 113,4 g | Błonnik: 17,2 g

**ŚNIADANIE 8:00**

320 kcal | Białko: 24,4 g | Tłuszcz: 10 g | Węgle: 32,2 g | Błonnik: 2,1 g

**PLACUSZKI BANAN-TWARÓG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

 Potrawa powinna być już gotowa-  
Przepis znajdziesz powyżej.

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**

213,2 kcal | Białko: 10 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 15,5 g | Błonnik: 4,2 g

**AWOKADO TOST**

- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Awokado - 35 g (0,2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Pomidor - 30 g (0,2 x sztuka)
- Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Zrób jajko Poszetowe - wybij jajko ze skorupki do szklanki, następnie wylej je na wrzącą wodę. Poczekaj, aż się zetnie.
2. Na suchej patelni podpiecz kromkę pieczywa.
3. Ćwiartkę awokado i pomidora pokrój w plastry.
4. Z przygotowanych składników przygotuj kanapkę i posyp szczypiorkiem.

**OBIAD 16:00**

543,5 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 23,9 g | Węgle : 60,4 g | Błonnik: 8,7 g

**CURRY Z TOFU I SOCZEWICĄ**

- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) - 90 g (0,5 x opakowanie)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Ryż biały - 45 g (3 x łyżka)
- Mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 x łyżka)
- Limonka - 29 g (0,5 x sztuka)
- Soczewica zielona - 24 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
- Curry - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Drobnoposiekaj cebulę oraz czosnek. Następnie podsmaż je na oleju z dodatkiem pasty curry.
3. Dolej mleko kokosowe i wsyp soczewicę.
4. Jak soczewica zmięknie dodaj pokrojone w kostkę tofu (zamarynowane wcześniej w sosie sojowym).
5. Na koniec do całość dodaj ugotowany ryż oraz wyciśnij pół limonki.

**KOLACJA 20:00**

320,6 kcal | Białko: 18,7 g | Tłuszcz: 13 g | Węgle: 31,3 g | Błonnik: 3,3 g

**TOSTY Z SEREM I SZYNKĄ**

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

Czas przygotowania: 3 minut

1. Przygotuj dwie kromki pieczywa tostowego.
2. Ułóż naprzemiennie plastry sera i polędwicy, 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.

**PRZEKAŚKA**

132,2 kcal | Białko: 18,5 g | Tłuszcz: 0,4 g | Węgle: 12,8 g | Błonnik: 2,1 g

**SKYR Z JAGODAMI**

- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Czarne jagody - 65 g (0,5 x szklanka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp garść borówek do jogurtu.

**RAZEM:**

1529,5 kcal | Białko: 98,4 g | Tłuszcz: 58,7 g | Węgle: 152,2 g | Błonnik: 20,4 g



## ŚNIADANIE 8:00

411,6 kcal | Białko: 17,8 g | Tłuszcz: 23,4 g | Węgle: 28,5 g | Błonnik: 6,8 g

### ENGLISH BREAKFAST

- 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)
- Frankfurterki – 30 g (1 x sztuka)
- 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. W pomidorach zrób otwór i wbij jajko.
4. Na patelni połóż obok podsmaż kielbasę.
5. Przykryj patelnię i duś parę minut na średnim ogniu.
6. Wylóż zawartość patelni na talerz, posyp szczypiorkiem i połóż obok kromki chleba.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

203,9 kcal | Białko: 24,1 g | Tłuszcz: 9 g | Węgle: 5,3 g | Błonnik: 2,8 g

### SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM #2

- Filet z kurczaka (wędzony) – 100 g (1 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe – 100 g (5 x sztuka)
- Roszponka – 40 g (2 x garść)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno – 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wędzonego kurczaka w kostkę.
2. Do pojemnika wrzuć 2 garści roszponki.
3. Dodaj łyżkę oliwek, przekrojone na pół pomidorki oraz posiekaną drobno cebulkę.
4. Całość zalej łyżeczką oleju lnianego.
5. Dopraw do smaku wg uznania.

## OBIAD 16:00

475,6 kcal | Białko: 38,1 g | Tłuszcz: 13,5 g | Węgle: 48,1 g | Błonnik: 7,1 g

### SPAGHETTI Z MIELONYM INDIKIEM

- Pomidory z puszki (całe bez skóry) – 200 g (2 x porcja)
- Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) – 120 g (1,2 x porcja)
- Makaron spaghetti – 50 g (1 x porcja)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugouj makaron al dente wg instrukcji na opakowaniu.
2. Pokrój cebulę i podsmaż na oliwie. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso. i posiekany czosnek.
3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wylóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.

## KOLACJA 20:00

305,1 kcal | Białko: 16,9 g | Tłuszcz: 16,6 g | Węgle: 19,3 g | Błonnik: 4,5 g

### TATAR Z ŁOSOSIA WĘDZONEGO

- Łosoś, wędzony – 60 g (2 x kawałek)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Musztarda – 10 g (1 x łyżeczka)
- Kiełki rzodkiewki – 8 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Łosoś, cebulę oraz ogórka posiekać w bardzo drobną kostkę.
2. Przełożyć do miski i dodać resztę składników: wyciśnięty sok z cytryny, sos sojowy, oliwę oraz musztardę.
3. Dokładnie wymieszaj i dopraw świeżo zmielonym pieprzem do smaku.
4. Wylóż na talerz i udekoruj kiełkami.
5. Zjedz z pieczywem.

## PRZEKĄSKA

110,2 kcal | Białko: 7,3 g | Tłuszcz: 2 g | Węgle: 14,2 g | Błonnik: 3 g

### KANAPKA Z POLĘDWICĄ

- Ogórek – 40 g (1 x sztuka)
- Polędwica z indyka – 30 g (2 x plasterek)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Rukola – 20 g (1 x garść)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrój ogórka w słupki.
2. Zjedz z kanapką: pieczywo, rukola, polędwica.

## RAZEM:

1506,8 kcal | Białko: 104,2 g | Tłuszcz: 64,5 g | Węgle: 115,4 g | Błonnik: 24,2 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	450 g	15 x kromka
Pieczywo tostowe, grahamowe	54 g	2 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	40 g	0,5 x sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	90 g	9 x łyżka
Masło ekstra	45 g	9 x łyżeczka
Olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Łosoś, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Makrela, wędzona	125 g	1 x sztuka
Łosoś, wędzony	60 g	2 x kawałek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron spaghetti	50 g	1 x porcja
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x łyżka
Ryż biały	45 g	3 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Kuskus	36 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
Bułka tarta	4 g	0,5 x łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Filet z kurczaka (wędzony)	300 g	3 x kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	150 g	1,5 x porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	120 g	1,2 x porcja
Polędwica z indyka	60 g	4 x plasterek
Polędwica z piersi kurczaka	60 g	4 x plasterek
Frankfurterki	30 g	1 x sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>INNE</b>		
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	90 g	0,5 x opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	40 g	2 x łyżka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	15 g	1 x łyżeczka
Kecup	15 g	1 x łyżka
Miód pszczeli	12 g	0,5 x łyżka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x szczypta
Sól biała	6 g	6 x szczypta
Curry	5 g	5 x szczypta
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x łodyga
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	4 g	4 x listek
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1,5 g	0,5 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	784 g	14 x sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	540 g	2,2 x szklanka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	450 g	3 x opakowanie
Serek wiejski (light)	300 g	2 x opakowanie
Ser twarogowy chudy	250 g	1,2 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Jogurt naturalny	120 g	6 x łyżka
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0,5 x opakowanie
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x plasterek
Śmietana, 18% tłuszczu	25 g	1 x łyżka
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	20 g	0,1 x opakowanie

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	450 g	3,8 x sztuka
Papryka czerwona	357 g	2,6 x sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	300 g	3 x porcja
Pomidory koktajlowe	220 g	11 x sztuka
Cebula	200 g	2 x sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	200 g	2 x porcja
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	180 g	3 x sztuka
Cebula czerwona	155 g	1,6 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Kapusta pekińska	150 g	3 x liść
Truskawki	140 g	2 x garść
Maliny	120 g	2 x garść
Szparagi	120 g	4 x sztuka
Marchew	112,5 g	2,5 x sztuka
Bakłażan	100 g	0,5 x sztuka
Cytryna	100 g	1,2 x sztuka
Fasola biała (konserwowa)	100 g	5 x łyżka
Rozżonka	100 g	5 x garść
Rukola	100 g	5 x garść
Szpinak	100 g	4 x garść
Kukurydza, konserwowa	90 g	6 x łyżka
Ogórek	80 g	2 x sztuka
Kiwi	75 g	1 x sztuka
Papryka żółta	70 g	0,5 x sztuka
Czarne jagody	65 g	0,5 x szklanka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	60 g	4 x łyżka
Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
Bataty	50 g	0,2 x sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x garść
Szcypiorek	50 g	10 x łyżeczka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	40 g	2 x łyżka
Awokado	35 g	0,2 x sztuka
Limonka	29 g	0,5 x sztuka
Salata	25 g	5 x liść
Soczewica zielona	24 g	2 x łyżka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Oliwki czarne	15 g	1 x łyżka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x listek
Kapary	10 g	1 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	8 g	1 x łyżka