



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 2000 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 2000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
3 Kanapki z polędwicą z kurczaka i papryką	Jajecznica z 3 jaj z pomidorami i pieczywem	Owsianka z serkiem wiejskim i żurawiną	Jajka sadzone na grzankach z pomidorem	Pasta z makreli z pieczywem	Grzanki z awokado i jajkiem	English breakfast
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00						
Jajko na miękko z sałatką	Sałatka z wędzonym kurczakiem #1	Koktajl truskawkowy	Koktajl malinowy	Omlet na szpinaku	Placuszki banan-twaróg	Sałatka z wędzonym kurczakiem #2
OBIAD 16:00						
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
KOLACJA 20:00						
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
PRZEKĄSKA						
Serek wiejski (naturalny)	Placuszek z bananem	Skyr z borówkami	Serek wiejski z prażonym jabłkiem	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Skyr z pistacjami	Kanapka z polędwicą i jabłko
2003,4 kcal Białko: 147,4 g Tłuszcz: 86,4 g Węglowodany: 138,3 g Błonnik: 29,3 g	2031,4 kcal Białko: 152,7 g Tłuszcz: 70,8 g Węglowodany: 181,2 g Błonnik: 31,6 g	2005,6 kcal Białko: 147,9 g Tłuszcz: 63,3 g Węglowodany: 194,6 g Błonnik: 27,3 g	1976,4 kcal Białko: 148,1 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 156,8 g Błonnik: 47,8 g	1980,5 kcal Białko: 131,8 g Tłuszcz: 91,1 g Węglowodany: 151,1 g Błonnik: 24 g	1990 kcal Białko: 120,8 g Tłuszcz: 82,6 g Węglowodany: 189,2 g Błonnik: 25,9 g	2024,9 kcal Białko: 141,3 g Tłuszcz: 84,7 g Węglowodany: 159,1 g Błonnik: 30,8 g

ŚNIADANIE 8:00

393,1 kcal | Białko: 25,5 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 42,7 g | Błonnik: 9,8 g

3 KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA I PAPRYKĄ

- Połędwica z piersi kurczaka – 90 g (6 x plasterek)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 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

355,9 kcal | Białko: 17,9 g | Tłuszcz: 25,5 g | Węgle: 10,6 g | Błonnik: 5 g

JAJKA NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jajka kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Roszponka – 60 g (3 x garść)
- 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

698,1 kcal | Białko: 41,7 g | Tłuszcz: 27,5 g | Węgle: 65,4 g | Błonnik: 8,6 g

CHILLI CON CARNE

- Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) – 150 g (1,5 x porcja)
- Pomidory z puszkii (krojone) – 100 g (1 x porcja)
- Ryż biały – 60 g (4 x łyżka)
- 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

360,3 kcal | Białko: 40,1 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 15,6 g | Błonnik: 5,9 g

SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

- Filet z kurczaka (wędzony) – 150 g (1,5 x kawałek)
- Fasola biała (konserwowa) – 80 g (4 x łyżka)
- Rzodkiewka – 60 g (4 x sztuka)
- 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:

2003,4 kcal | Białko: 147,4 g | Tłuszcz: 86,4 g | Węgle: 138,3 g | Błonnik: 29,3 g

ŚNIADANIE 8:00

482,7 kcal | Białko: 26,8 g | Tłuszcz: 26,3 g | Węgle: 31,5 g | Błonnik: 6,7 g

JAJECZNICA Z 3 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM

Czas przygotowania: 10 minut

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.

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 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)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

313,5 kcal | Białko: 36,1 g | Tłuszcz: 15,6 g | Węgle: 5,9 g | Błonnik: 3,4 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM #1

Czas przygotowania: 10 minut

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.

- Filet z kurczaka (wędzony) - 150 g (1,5 x kawałek)
- Szpinak - 75 g (3 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 - 10 g (1 x łyżka)

OBIAD 16:00

483,8 kcal | Białko: 36,4 g | Tłuszcz: 13,6 g | Węgle: 49,2 g | Błonnik: 9,3 g

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

Czas przygotowania: 35 minut

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 gałązkami tymianku, skropić cytryną i obłożyć rybę plasterkami cytryny.
5. Skropić oliwą
6. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1,5 x kawałek)
- Kapusta pekińska - 150 g (3 x liść)
- Kasza gryczana - 65 g (5 x łyżka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- 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)

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

400,2 kcal | Białko: 39,1 g | Tłuszcz: 4,1 g | Węgle: 47,7 g | Błonnik: 9,6 g

TWAROŻEK NA SŁONO Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 3 minut

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

- Ser twarogowy chudy - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Kapary - 20 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

PRZEKAŚKA

351,2 kcal | Białko: 14,3 g | Tłuszcz: 11,2 g | Węgle: 46,9 g | Błonnik: 2,6 g

PLACUSZEK Z BANANEM

Czas przygotowania: 10 minut

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, przetóź placuszkę na chwilę na drugą stronę.
6. Posmaruj serkiem homogenizowanym i połóż plasterki banana.

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Jajka 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)

RAZEM:

2031,4 kcal | Białko: 152,7 g | Tłuszcz: 70,8 g | Węgle: 181,2 g | Błonnik: 31,6 g

ŚNIADANIE 8:00

458,6 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 56,9 g | Błonnik: 4,1 g

OWSIANKA Z SERKIEM WIEJSKIM I ŻURAWINĄ

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Płatki owsiane – 40 g (4 x łyżka)
- Żurawina suszona – 24 g (2 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

362,2 kcal | Białko: 21,1 g | Tłuszcz: 6,5 g | Węgle: 52,5 g | Błonnik: 5,8 g

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 250 g (1 x szklanka)
- Truskawki – 210 g (3 x garść)
- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy – 50 g (0,2 x opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

OBIAD 16:00

589,3 kcal | Białko: 54,8 g | Tłuszcz: 14,3 g | Węgle: 52,9 g | Błonnik: 10,9 g

PIERŚ Z KURCZAKA CURRY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Szparagi – 120 g (4 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe – 120 g (6 x sztuka)
- Kuskus – 48 g (4 x łyżka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 45 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

380,5 kcal | Białko: 24,2 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 12,4 g | Błonnik: 3,1 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)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Bułka tarta – 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

PRZEKĄSKA

215 kcal | Białko: 20,8 g | Tłuszcz: 5,6 g | Węgle: 19,9 g | Błonnik: 3,4 g

SKYR Z BORÓWKAMI

- Jogurt typu islandzkiego skyr – 150 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Migdały w płatkach – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp garść borówek do jogurtu.

RAZEM:

2005,6 kcal | Białko: 147,9 g | Tłuszcz: 63,3 g | Węgle: 194,6 g | Błonnik: 27,3 g

ŚNIADANIE 8:00

JAJKA SADZONE NA GRZANKACH Z POMIDOREM

- Jajka kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- 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)

560,8 kcal | Białko: 27,9 g | Tłuszcz: 28,2 g | Węgle: 43,9 g | Błonnik: 10,1 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozgrzej oliwę na patelni i wbij jajka.
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 bazylie, odrobinę pieprzu i oregano.
4. Przygotuj grzanki (włóż pieczywo do piekarnika lub opiekacza).
5. Jajka podawaj z pieczywem, pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

KOKTAJL MALINOWY

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 250 g (1 x szklanka)
- Maliny – 180 g (3 x garść)
- Ser twarogowy chudy – 50 g (0,2 x opakowanie)

253,9 kcal | Białko: 20,7 g | Tłuszcz: 5,8 g | Węgle: 23,6 g | Błonnik: 12,1 g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

OBIAD 16:00

WARZYWNE LECZO Z INDYKIEM

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Pomidory z puszkii (krojone) – 200 g (2 x porcja)
- 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)

433,6 kcal | Białko: 47,1 g | Tłuszcz: 14 g | Węgle: 26,7 g | Błonnik: 11,4 g

Czas przygotowania: 45 minut

1. Wszystkie warzywa i indyka pokrój w grubą kostkę, a następnie wrzuć 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

PASTA Z MAKRELI Z PIECZYWEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Chleb żytni razowy – 180 g (6 x kromka)
- Ogórek kwaszony – 180 g (3 x sztuka)
- Makrela, wędzona – 125 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)

407,3 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 42 g | Błonnik: 8,5 g

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 = 3 kromki pieczywa

PRZEKĄSKA

SEREK WIEJSKI Z PRAŻONYM JABŁKIEM

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)
- Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)

320,8 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 20,6 g | Błonnik: 5,7 g

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:

1976,4 kcal | Białko: 148,1 g | Tłuszcz: 73 g | Węgle: 156,8 g | Błonnik: 47,8 g

ŚNIADANIE 8:00

407,3 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 42 g | Błonnik: 8,5 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

339,2 kcal | Białko: 23,9 g | Tłuszcz: 25,3 g | Węgle: 3,2 g | Błonnik: 1,9 g

OMLET NA SZPINAKU

Czas przygotowania: 15 minut

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 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

563,3 kcal | Białko: 43,7 g | Tłuszcz: 27,9 g | Węgle: 28,2 g | Błonnik: 7,7 g

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI

Czas przygotowania: 6 minut

- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 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

342,5 kcal | Białko: 24,8 g | Tłuszcz: 10,2 g | Węgle: 36,7 g | Błonnik: 2,9 g

PLACUSZKI BANAN-TWARÓG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 25 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Jajka 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

328,2 kcal | Białko: 10 g | Tłuszcz: 16,1 g | Węgle: 41 g | Błonnik: 3 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) - 30 g (2 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)

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

RAZEM:

1980,5 kcal | Białko: 131,8 g | Tłuszcz: 91,1 g | Węgle: 151,1 g | Błonnik: 24 g

ŚNIADANIE 8:00

426,2 kcal | Białko: 19,8 g | Tłuszcz: 22,8 g | Węgle: 31,2 g | Błonnik: 8,3 g

GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

342,5 kcal | Białko: 24,8 g | Tłuszcz: 10,2 g | Węgle: 36,7 g | Błonnik: 2,9 g

PLACUSZKI BANAN-TWARÓG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

 Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 16:00

661,1 kcal | Białko: 31 g | Tłuszcz: 26,5 g | Węgle: 79,6 g | Błonnik: 10,3 g

CURRY Z TOFU I SOCZEWICĄ

- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) - 90 g (0,5 x opakowanie)
- Mleczko kokosowe (12%) - 60 g (3 x łyżka)
- Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Soczewica zielona - 36 g (3 x łyżka)
- Limonka - 29 g (0,5 x sztuka)
- 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

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

KOLACJA 20:00

352,1 kcal | Białko: 23,5 g | Tłuszcz: 14,4 g | Węgle: 31,4 g | Błonnik: 3,3 g

TOSTY Z SEREM I SZYNKĄ

- Polędwica z indyka - 60 g (4 x plasterek)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x kromka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x plasterek)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 15 g (1 x łyżka)
- Ketchup - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

- Przygotuj dwie kromki pieczywa tostowego.
- Ułóż naprzemiennie plastry sera i polędwicy, następnie zamknij kanapkę drugą kromką pieczywa.
- Włóż tosta do opiekacza.
- Po zrobieniu się tosta, przetnij go na dwa trójkąty.
- Na talerzyk wyłóż rukolę, oliwki oraz ketchup.

PRZEKĄSKA

208,1 kcal | Białko: 21,7 g | Tłuszcz: 8,7 g | Węgle: 10,3 g | Błonnik: 1,1 g

SKYR Z PISTACJAMI

- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Orzechy pistacjowe - 18 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

- Wsyp garść borówek do jogurtu.

RAZEM:

1990 kcal | Białko: 120,8 g | Tłuszcz: 82,6 g | Węgle: 189,2 g | Błonnik: 25,9 g

ŚNIADANIE 8:00

558,1 kcal | Białko: 26,5 g | Tłuszcz: 29,4 g | Węgle: 41,8 g | Błonnik: 9,3 g

ENGLISH BREAKFAST

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Fasola biała (konserwowa) - 40 g (2 x łyżka)
- 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 prasę 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. Wyłóż zawartość patelni na talerz, posyp szczypiorkiem i połóż obok kromki chleba.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

308,9 kcal | Białko: 35,7 g | Tłuszcz: 15 g | Węgle: 6,1 g | Błonnik: 3,3 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM #2

- Filet z kurczaka (wędzony) - 150 g (1,5 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Roszponka - 60 g (3 x garść)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 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

581,6 kcal | Białko: 47,8 g | Tłuszcz: 14,4 g | Węgle: 62,5 g | Błonnik: 7,7 g

SPAGHETTI Z MIELONYM INDYKIEM

- Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 200 g (2 x porcja)
- Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 150 g (1,5 x porcja)
- Makaron spaghetti - 70 g (1,4 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 wyłóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.

KOLACJA 20:00

353,7 kcal | Białko: 23,4 g | Tłuszcz: 19,2 g | Węgle: 19,3 g | Błonnik: 4,5 g

TATAR Z ŁOSOSIA WĘDZONEGO

- Łosoś, wędzony - 90 g (3 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)
- Kielki rzodkiewki - 8 g (1 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Łososia, 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. Wyłóż na talerz i udekoruj kielkami.
5. Zjedz z pieczywem.

PRZEKAŚKA

222,6 kcal | Białko: 7,9 g | Tłuszcz: 6,7 g | Węgle: 29,4 g | Błonnik: 6 g

KANAPKA Z POLĘDWICĄ I JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- 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)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrój ogórka w słupki.
2. Zjedz z kanapką: pieczywo, masło, rukola, polędwica.
3. Dodatkowo zjedz jabłko.

RAZEM:

2024,9 kcal | Białko: 141,3 g | Tłuszcz: 84,7 g | Węgle: 159,1 g | Błonnik: 30,8 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	690 g	23 x kromka
Pieczywo tostowe, grahamowe	54 g	2 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	40 g	0,5 x sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	90 g	9 x łyżka
Masło ekstra	65 g	13 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x łyżka
Olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Makrela, wędzona	125 g	1 x sztuka
Łosoś, wędzony	90 g	3 x kawałek
ZBOŻOWE		
Ryż biały	120 g	8 x łyżka
Makaron spaghetti	70 g	1,4 x porcja
Kasza gryczana	65 g	5 x łyżka
Kuskus	48 g	4 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x łyżka
Bułka tarta	8 g	1 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z kurczaka (wędzony)	450 g	4,5 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	150 g	1,5 x porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	150 g	1,5 x porcja
Polędwica z indyka	90 g	6 x plasterek
Polędwica z piersi kurczaka	90 g	6 x plasterek
Frankfurterki	30 g	1 x sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	90 g	0,5 x opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	60 g	3 x łyżka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	30 g	2 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
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
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 łydyga
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
NABIAŁ		
Jaja kurcze całe	1120 g	20 x sztuka
Serek wiejski (naturalny)	600 g	3 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	550 g	2,2 x szklanka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	450 g	3 x opakowanie
Ser twarogowy chudy	350 g	1,8 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
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	540 g	4,5 x sztuka
Banan	360 g	3 x sztuka
Papryka czerwona	357 g	2,6 x sztuka
Jabłko	300 g	2 x sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	300 g	3 x porcja
Ogórek kwaszony	240 g	4 x sztuka
Pomidory koktajlowe	240 g	12 x sztuka
Truskawki	210 g	3 x garść
Cebula	200 g	2 x sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	200 g	2 x porcja
Maliny	180 g	3 x garść
Cebula czerwona	155 g	1,6 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Kapusta pekińska	150 g	3 x liść
Kiwi	150 g	2 x sztuka
Szpinak	150 g	6 x garść
Fasola biała (konserwowa)	120 g	6 x łyżka
Roszonka	120 g	6 x garść
Rukola	120 g	6 x garść
Szparagi	120 g	4 x sztuka
Marchew	112,5 g	2,5 x sztuka
Bakłażan	100 g	0,5 x sztuka
Bataty	100 g	0,5 x sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Cytryna	100 g	1,2 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	90 g	6 x łyżka
Ogórek	80 g	2 x sztuka
Awokado	70 g	0,5 x sztuka
Papryka żółta	70 g	0,5 x sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	60 g	4 x łyżka
Pietruszka, liście	60 g	10 x łyżeczka
Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
Szczypiorek	55 g	11 x łyżeczka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	40 g	2 x łyżka
Soczewica zielona	36 g	3 x łyżka
Limonka	29 g	0,5 x sztuka
Salata	25 g	5 x liść
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Kapary	20 g	2 x łyżka
Oliwki czarne	15 g	1 x łyżka
Bazyliia (świeża)	10 g	10 x listek
Kiełki rzodkiewki	8 g	1 x łyżka