



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 3000 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 3000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
4 Kanapki z polędwicą z kurczaka i papryką	Jajecznica z 4 jaj z pomidorami i pieczywem	Owsianka z serkiem wiejskim i żurawiną	Jajka sadzone na grzankach z pomidorem i świeży sok	Pasta z makreli z pieczywem	Placuszki banan-twaróg	English breakfast
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00						
Jajko na miękko z sałatką	Sałatka z wędzonym kurczakiem #1	Koktajl truskawkowy	Koktajl malinowy	Omlet na szpinaku z awokado	Grzanki z awokado i jajkiem	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 z surówką	Pasta z makreli z pieczywem	Placuszki banan-twaróg	Tosty z serem i szynką	Tatar z łososią wędzonego
PRZEKĄSKA						
Serek wiejski z mango	Placuszek z bananem	Skyr z borówkami i orzechami	Serek wiejski z prażonym jabłkiem	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Skyr z pistacjami i daktylami	Kanapka z polędwicą i jabłko
2973,2 kcal Białko: 183,8 g Tłuszcz: 116,1 g Węglowodany: 265,8 g Błonnik: 50,3 g	3034,8 kcal Białko: 207,2 g Tłuszcz: 149,5 g Węglowodany: 200 g Błonnik: 37,9 g	2964,5 kcal Białko: 180,2 g Tłuszcz: 123,4 g Węglowodany: 258,9 g Błonnik: 37,6 g	2992,1 kcal Białko: 188,4 g Tłuszcz: 126,1 g Węglowodany: 237,7 g Błonnik: 70 g	3026,6 kcal Białko: 187,6 g Tłuszcz: 136,4 g Węglowodany: 252,4 g Błonnik: 36 g	2988,1 kcal Białko: 190,2 g Tłuszcz: 119,2 g Węglowodany: 287,5 g Błonnik: 37,5 g	3017 kcal Białko: 200,8 g Tłuszcz: 128,2 g Węglowodany: 242,1 g Błonnik: 48,4 g

ŚNIADANIE 8:00

589 kcal | Białko: 34,6 g | Tłuszcz: 20,7 g | Węgle: 59,1 g | Błonnik: 13,9 g

4 KANAPKI Z POLĘDWICĄ Z KURCZAKA I PAPRYKĄ

- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Polędwica z piersi kurczaka - 120 g (8 x plasterek)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

562,4 kcal | Białko: 25,1 g | Tłuszcz: 28,8 g | Węgle: 44,8 g | Błonnik: 10,9 g

JAJKA NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Roszponka - 100 g (5 x garść)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 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

812,4 kcal | Białko: 44,4 g | Tłuszcz: 32,1 g | Węgle: 79,7 g | Błonnik: 9,9 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)
- Ryż biały - 75 g (5 x łyżka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x łyżka)
- Papryka czerwona - 35 g (0,2 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 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 miseczce, z dodatkiem łyżki śmietany oraz świeżo posiekaną kolendrą.

KOLACJA 20:00

620,2 kcal | Białko: 56,1 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 35,4 g | Błonnik: 10,8 g

SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

- Filet z kurczaka (wędzony) - 200 g (2 x kawałek)
- Fasola biała (konserwowa) - 120 g (6 x łyżka)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 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

389,2 kcal | Białko: 23,6 g | Tłuszcz: 9,4 g | Węgle: 46,8 g | Błonnik: 4,8 g

SEREK WIEJSKI Z MANGO

- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz serek wiejski i mango.

RAZEM:

2973,2 kcal | Białko: 183,8 g | Tłuszcz: 116,1 g | Węgle: 265,8 g | Błonnik: 50,3 g

ŚNIADANIE 8:00

693,7 kcal | Białko: 41,5 g | Tłuszcz: 42,9 g | Węgle: 32 g | Błonnik: 6,7 g

JAJECZNICA Z 4 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM

Czas przygotowania: 10 minut

- Jaja kurze całe - 224 g (4 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Boczek wędzony bez kości - 50 g (0,5 x porcja)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 25 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

521,9 kcal | Białko: 49,2 g | Tłuszcz: 29,1 g | Węgle: 13,5 g | Błonnik: 6 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM #1

Czas przygotowania: 10 minut

- Filet z kurczaka (wędzony) - 200 g (2 x kawałek)
- Szpinak - 100 g (4 x garść)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 20 g (2 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

736 kcal | Białko: 45,2 g | Tłuszcz: 37 g | Węgle: 50,8 g | Błonnik: 11 g

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

Czas przygotowania: 35 minut

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Kapusta pekińska - 200 g (4 x liść)
- Kasza gryczana - 65 g (5 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek (świeży) - 5 g (1 x łydoga)
- 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 gałązkami 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

529,2 kcal | Białko: 47,6 g | Tłuszcz: 13,3 g | Węgle: 50,9 g | Błonnik: 9,6 g

TWAROŻEK NA SŁONO Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Kapary - 20 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

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

554 kcal | Białko: 23,7 g | Tłuszcz: 27,2 g | Węgle: 52,8 g | Błonnik: 4,6 g

PLACUSZEK Z BANANEM

Czas przygotowania: 10 minut

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 50 g (0,2 x opakowanie)
- Mąka pszenna, typ 500 - 24 g (2 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 10 g (0 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 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:

3034,8 kcal | Białko: 207,2 g | Tłuszcz: 149,5 g | Węgle: 200 g | Błonnik: 37,9 g

ŚNIADANIE 8:00

629,8 kcal | Białko: 31,8 g | Tłuszcz: 17,6 g | Węgle: 80,8 g | Błonnik: 6 g

OWSIANKA Z SERKIEM WIEJSKIM I ŻURAWINĄ

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Płatki owsiane – 60 g (6 x łyżka)
- Żurawina suszona – 24 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeli – 24 g (1 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 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 i łyżkę nasion.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

470,7 kcal | Białko: 31,6 g | Tłuszcz: 11,9 g | Węgle: 56,8 g | Błonnik: 5,8 g

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 300 g (1,2 x szklanka)
- Truskawki – 210 g (3 x garść)
- Banan – 120 g (1 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty – 100 g (0,5 x opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

OBIAD 16:00

824,5 kcal | Białko: 69,3 g | Tłuszcz: 25,1 g | Węgle: 70,9 g | Błonnik: 12,6 g

PIERŚ Z KURCZAKA CURRY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 250 g (2,5 x kawałek)
- Szparagi – 150 g (5 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe – 120 g (6 x sztuka)
- Kuskus – 72 g (6 x łyżka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 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

659,7 kcal | Białko: 27,6 g | Tłuszcz: 50,4 g | Węgle: 18,3 g | Błonnik: 8,8 g

KOTLETY JAJECZNE Z SURÓWKĄ

- Jajka kurze całe – 168 g (3 x sztuka)
- Sałata rzymska – 140 g (4 x liść)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Masło ekstra – 15 g (3 x łyżeczka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- 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 surówką z sałaty rzymskiej, awokado, pomidorów, cebuli i dodatku oliwy.

PRZEKĄSKA

379,8 kcal | Białko: 19,9 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 32,1 g | Błonnik: 4,4 g

SKYR Z BORÓWKAMI I ORZECHAMI

- Skyr waniliowy – 150 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Orzechy włoskie – 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp garść borówek i orzechów włoskich do jogurtu.

RAZEM:

2964,5 kcal | Białko: 180,2 g | Tłuszcz: 123,4 g | Węgle: 258,9 g | Błonnik: 37,6 g

ŚNIADANIE 8:00

748,8 kcal | Białko: 31,5 g | Tłuszcz: 29 g | Węgle: 81,5 g | Błonnik: 17,7 g

JAJKA SADZONE NA GRZANKACH Z POMIDOREM I ŚWIEŻY SOK

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomarańcza – 400 g (2 x sztuka)
- Jaja 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)

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.
6. Dodatkowo wyciśnij sok z pomarańczy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

452,1 kcal | Białko: 34,5 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 29,6 g | Błonnik: 12,9 g

KOKTAJL MALINOWY

Czas przygotowania: 5 minut

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 300 g (1,2 x szklanka)
- Maliny – 180 g (3 x garść)
- Ser twarogowy półtłusty – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Masło orzechowe – 15 g (1 x łyżeczka)

1. Zmiksuj wszystkie wymienione składniki.

OBIAD 16:00

744,3 kcal | Białko: 56,6 g | Tłuszcz: 25,5 g | Węgle: 61,5 g | Błonnik: 21,3 g

WARZYWNE LECZO Z INDIKIEM

Czas przygotowania: 45 minut

- Cukinia – 300 g (1 x sztuka)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 200 g (2 x kawałek)
- Bakłażan – 200 g (1 x sztuka)
- Pomidory z puszki (krojone) – 200 g (2 x porcja)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Papryka żółta – 70 g (0,5 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 60 g (3 x łyżka)
- Kasza bulgur – 39 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)
- Zioła prowansalskie – 3 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała – 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)

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

539,4 kcal | Białko: 29,1 g | Tłuszcz: 33,2 g | Węgle: 23 g | Błonnik: 9,6 g

PASTA Z MAKRELI Z PIECZYWEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 3 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Makrela, wędzona – 200 g (1,6 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 180 g (6 x kromka)
- Ogórek kwaszony – 180 g (3 x sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty – 100 g (0,5 x opakowanie)
- Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)

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

PRZEKAŚKA

507,5 kcal | Białko: 36,7 g | Tłuszcz: 19,5 g | Węgle: 42,1 g | Błonnik: 8,5 g

SEREK WIEJSKI Z PRAŻONYM JABŁKIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Migdały – 30 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)

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:

2992,1 kcal | Białko: 188,4 g | Tłuszcz: 126,1 g | Węgle: 237,7 g | Błonnik: 70 g

ŚNIADANIE 8:00

507,5 kcal | Białko: 36,7 g | Tłuszcz: 19,5 g | Węgle: 42,1 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

481,4 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 36,2 g | Węgle: 9,4 g | Błonnik: 5,9 g

OMLET NA SZPINAKU Z AWOKADO

Czas przygotowania: 15 minut

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- 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

669,3 kcal | Białko: 45,8 g | Tłuszcz: 27,9 g | Węgle: 47,9 g | Błonnik: 11,5 g

PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI

Czas przygotowania: 6 minut

- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 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. Przeciąnij przez praskę ząbek czosnku.
3. Dodaj pieprz i sól.

Zjedz łososia z warzywami i sosem.

KOLACJA 20:00

712 kcal | Białko: 58,4 g | Tłuszcz: 20,6 g | Węgle: 71,2 g | Błonnik: 4,2 g

PLACUSZKI BANAN-TWARÓG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 25 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Ser twarogowy półtłusty - 400 g (2 x opakowanie)
- Banan - 240 g (2 x sztuka)
- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Jogurt typu islandzkiego skyr - 150 g (1 x opakowanie)
- Jajka kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 48 g (4 x łyżka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Syrop klonowy - 20 g (2 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

656,4 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 32,2 g | Węgle: 81,8 g | Błonnik: 5,9 g

KANAPKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 60 g (4 x łyżeczka)

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

RAZEM:

3026,6 kcal | Białko: 187,6 g | Tłuszcz: 136,4 g | Węgle: 252,4 g | Błonnik: 36 g

ŚNIADANIE 8:00

712 kcal | Białko: 58,4 g | Tłuszcz: 20,6 g | Węgle: 71,2 g | Błonnik: 4,2 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

439,4 kcal | Białko: 50,4 g | Tłuszcz: 37 g | Węgle: 92,7 g | Błonnik: 14,1 g

GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM

Czas przygotowania: 8 minut

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Jajka kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Awokado – 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Szczypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)

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

865,4 kcal | Białko: 50,4 g | Tłuszcz: 37 g | Węgle: 92,7 g | Błonnik: 14,1 g

CURRY Z TOFU I SOCZEWICĄ

Czas przygotowania: 30 minut

- Tofu naturalne (fortyfikowane ca) – 180 g (1 x opakowanie)
- Mleczko kokosowe (12%) – 80 g (4 x łyżka)
- Ryż biały – 60 g (4 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Soczewica zielona – 48 g (4 x łyżka)
- Limonka – 29 g (0,5 x sztuka)
- Sos sojowy jasny – 20 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- Curry – 3 g (3 x szczypta)

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

636,2 kcal | Białko: 36,8 g | Tłuszcz: 25,5 g | Węgle: 62,2 g | Błonnik: 6,3 g

TOSTY Z SEREM I SZYNKĄ

Czas przygotowania: 3 minut

- Pieczywo tostowe, grahamowe – 108 g (4 x kromka)
- Ser, gouda tłusty – 60 g (4 x plasterek)
- Polędwica z indyka – 60 g (4 x plasterek)
- Rukola – 60 g (3 x garść)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g (2 x łyżka)
- Ketchup – 30 g (2 x łyżka)

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

335,1 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 13,2 g | Węgle: 28,3 g | Błonnik: 3,8 g

SKYR Z PISTACJAMI I DAKTYLAMAMI

Czas przygotowania: 1 minut

- Jogurt typu islandzkiego skyr – 150 g (1 x opakowanie)
- Orzechy pistacjowe – 27 g (3 x łyżka)
- Daktyle, suszone – 25 g (5 x sztuka)

1. Wsyp garść pistacji i daktyli do jogurtu.

RAZEM:

2988,1 kcal | Białko: 190,2 g | Tłuszcz: 119,2 g | Węgle: 287,5 g | Błonnik: 37,5 g

ŚNIADANIE 8:00

699,6 kcal | Białko: 33,5 g | Tłuszcz: 36,8 g | Węgle: 52,1 g | Błonnik: 12,3 g

ENGLISH BREAKFAST

- Passata pomidorowa (przecier) – 200 g (2 x porcja)
- Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Fasola biała (konserwowa) – 60 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Frankfurterki – 60 g (2 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 pare minut na średnim ogniu.
6. Wyłóż zawartość patelni na talerz, posyp szczypiorkiem i połóż obok kromki chleba.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

481,7 kcal | Białko: 47,5 g | Tłuszcz: 27,8 g | Węgle: 8,2 g | Błonnik: 4,7 g

SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM #2

- Filet z kurczaka (wędzony) – 200 g (2 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe – 120 g (6 x sztuka)
- Roszponka – 80 g (4 x garść)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki czarne – 30 g (2 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno – 20 g (2 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

871,4 kcal | Białko: 65,1 g | Tłuszcz: 26,1 g | Węgle: 90 g | Błonnik: 11,6 g

SPAGHETTI Z MIELONYM INDIKIEM

- Pomidory z puszki (całe bez skóry) – 300 g (3 x porcja)
- Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) – 200 g (2 x porcja)
- Makaron spaghetti – 100 g (2 x porcja)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)

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

483,9 kcal | Białko: 32,1 g | Tłuszcz: 22,5 g | Węgle: 33,7 g | Błonnik: 7,6 g

TATAR Z ŁOSOSIA WĘDZONEGO

- Łosoś, wędzony – 120 g (4 x kawałek)
- Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona – 50 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki – 16 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Musztarda – 10 g (1 x łyżeczka)
- 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. Wyłóż na talerz i udekoruj kielkami.
5. Zjedz z pieczywem.

PRZEKĄSKA

480,4 kcal | Białko: 22,6 g | Tłuszcz: 15 g | Węgle: 58,1 g | Błonnik: 12,2 g

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ I JABŁKO

- Jabłko – 150 g (1 x sztuka)
- Ogórek – 120 g (3 x sztuka)
- Połędwica z indyka – 90 g (6 x plasterek)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Rukola – 60 g (3 x garść)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

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

RAZEM:

3017 kcal | Białko: 200,8 g | Tłuszcz: 128,2 g | Węgle: 242,1 g | Błonnik: 48,4 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	840 g	28 x kromka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	108 g	4 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x sztuka
Bułki grahamki	65 g	1 x sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x kawałek
Łosoś, świeży	200 g	2 x kawałek
Makrela, wędzona	200 g	1,6 x sztuka
Łosoś, wędzony	120 g	4 x kawałek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	140 g	14 x łyżka
Masło ekstra	95 g	19 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	40 g	4 x łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	30 g	1 x łyżka
Olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	75 g	5 x łyżeczka
Migdały	30 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Orzechy pistacjowe	27 g	3 x łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Ryż biały	135 g	9 x łyżka
Makaron spaghetti	100 g	2 x Porcja
Kuskus	72 g	6 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	72 g	6 x łyżka
Kasza gryczana	65 g	5 x łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x łyżka
Kasza bulgur	39 g	3 x łyżka
Bułka tarta	8 g	1 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z kurczaka (wędzony)	600 g	6 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
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone rostbefu)	150 g	1,5 x porcja
Polędwica z indyka	150 g	10 x plasterek
Polędwica z piersi kurczaka	120 g	8 x plasterek
Frankfurterki	60 g	2 x sztuka
Boczek wędzony bez kości	50 g	0,5 x porcja
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x łyżka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	60 g	4 x łyżeczka
Keczup	30 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x łyżka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x łyżka
Syrup klonowy	20 g	2 x łyżka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x szczypta
Curry	6 g	6 x szczypta
Sól biała	6 g	6 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 kurze całe	1232 g	22 x sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	955 g	3,8 x szklanka
Ser twarogowy półtłusty	900 g	4,5 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	600 g	3 x opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	300 g	2 x opakowanie
Jogurt naturalny	160 g	8 x łyżka
Skyr waniliowy	150 g	1 x opakowanie
Ser, gouda tłusty	60 g	4 x plasterek
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	50 g	0,2 x opakowanie
Śmietana, 18% tłuszczu	50 g	2 x łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	600 g	5 x sztuka
Banan	480 g	4 x sztuka
Papryka czerwona	455 g	3.2 x sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x sztuka
Pomidory koktajlowe	340 g	17 x sztuka
Cebula	300 g	3 x sztuka
Cebula czerwona	300 g	3 x sztuka
Cukinia	300 g	1 x sztuka
Jabłko	300 g	2 x sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	300 g	3 x porcja
Pomidory z puszki (krojone)	300 g	3 x porcja
Mango	280 g	1 x sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x sztuka
Awokado	210 g	1.5 x sztuka
Truskawki	210 g	3 x garść
Bakłażan	200 g	1 x sztuka
Bataty	200 g	1 x sztuka
Kapusta pekińska	200 g	4 x liść
Fasola biała (konserwowa)	180 g	9 x łyżka
Maliny	180 g	3 x garść
Roszkonka	180 g	9 x garść
Rukola	180 g	9 x garść
Szpinak	175 g	7 x garść
Ogórek	160 g	4 x sztuka
Kiwi	150 g	2 x sztuka
Szparagi	150 g	5 x sztuka
Salata rzymska	140 g	4 x liść
Marchew	135 g	3 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	120 g	8 x łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	105 g	7 x łyżka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Cytryna	100 g	1.2 x sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x łyżeczka
Rzodkiewka	75 g	5 x sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	60 g	3 x łyżka
Szczypiorek	60 g	12 x łyżeczka
Soczewica zielona	48 g	4 x łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Salata	30 g	6 x liść
Limonka	29 g	0.5 x sztuka
Czosnek	25 g	5 x ząbek
Daktyle, suszone	25 g	5 x sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Kapary	20 g	2 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	16 g	2 x łyżka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x listek