



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

Post przerywany (8h) 1500 kcal

Post przerywany to system żywienia, który zakłada występujące naprzemiennie okresy bez jedzenia i okresy, w których spożywa się pełnowartościowe posiłki.

Jest to dobry wybór dla osób stosujących dietę redukcyjną.

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



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Post przerywany (8h)

1500 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 10:00						
Grzanki z powidłami	Omlet na boczku boczkiem	Jajecznica z sałatką pomidorową	Owsianka z żurawiną, morelami i daktylami	Tost i owoc	Owsianka czekoladowo-bananowa	Grzanki z serem camembert i gruszką
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00						
Granola z jogurtem i gruszką	Kanapka z jajkiem i rukolą	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Jajko na miękko i sałatka	Ryż z jogurtem i jabłkiem	Fasolka szparagowa z kefirem	Mango i migdały
OBIAD 14:00						
Gulasz wołowy z kaszą gryczaną	Pieczony kurczak w marynacie miodowej	Pstrąg pieczony z batatami	Gulasz z dziczyzny	Łosoś pieczony z pomidorkami koktajlowymi	Spaghetti bolognese	Burger wołowy
KOLACJA 17:30						
Kanapka z jajkiem sadzonym i wędzonym łososiem	Sałatka owocowa	Makarony z cukinią chilli	Sałatka makaronowa z warzywami	Serek wiejski z miodem	Grzanki francuskie	Kanapki z twarogiem na słodko
1486,3 kcal Białko: 73,1 g Tłuszcz: 52,6 g Węglowodany: 169,7 g Błonnik: 22,7 g	1528,1 kcal Białko: 75,8 g Tłuszcz: 53,4 g Węglowodany: 169,9 g Błonnik: 29,8 g	1479 kcal Białko: 72,2 g Tłuszcz: 51,1 g Węglowodany: 175,9 g Błonnik: 22,8 g	1528,6 kcal Białko: 69,1 g Tłuszcz: 48,3 g Węglowodany: 174,5 g Błonnik: 25,9 g	1530,9 kcal Białko: 76,8 g Tłuszcz: 53,2 g Węglowodany: 172,1 g Błonnik: 15,7 g	1513,6 kcal Białko: 76,2 g Tłuszcz: 51 g Węglowodany: 183,7 g Błonnik: 24,7 g	1520,1 kcal Białko: 80,8 g Tłuszcz: 51,3 g Węglowodany: 168,3 g Błonnik: 30,2 g

ŚNIADANIE 10:00

312,3 kcal | Białko: 6,6 g | Tłuszcz: 1,7 g | Węgle: 63,2 g | Błonnik: 9 g

GRZANKI Z POWIDŁAMI

Czas przygotowania: 5 minut

- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x kromka)
- Powidła śliwkowe - 45 g (3 x łyżka)

1. Chleb podpiecz na patelni/ w tosterze.
2. Grzanki posmaruj powidłami.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

274,4 kcal | Białko: 9,9 g | Tłuszcz: 11,6 g | Węgle: 33,4 g | Błonnik: 4,1 g

GRANOLA Z JOGURTEM I GRUSZKĄ

Czas przygotowania: 5 minut

- Jogurt naturalny - 150 g (7,5 x łyżka)
- Gruszka - 65 g (0,5 x sztuka)
- Granola - 30 g (3 x łyżka)

1. Gruszkę umyj, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę.
2. Jogurt wymieszaj z granolą i pokrojoną gruszką.

OBIAD 14:00

501,6 kcal | Białko: 31,5 g | Tłuszcz: 16,2 g | Węgle: 54 g | Błonnik: 4,9 g

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ

Czas przygotowania: 40 minut

- Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0,8 x szklanka)
- Wołowina, polędwica - 120 g (1,2 x kawałek)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Kasza gryczana - 39 g (3 x łyżka)
- Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
3. Przygotuj bulion warzywny.
4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
6. Zagęść skrobią.
7. Gotuj aż mięso zmięknie.
8. Ugotuj kaszę i polej sosem.

KOLACJA 17:30

398 kcal | Białko: 25,1 g | Tłuszcz: 23,1 g | Węgle: 19,1 g | Błonnik: 4,7 g

KANAPKA Z JAJKIEM SADZONYM I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Łosoś, wędzony - 60 g (2 x kawałek)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) - 45 g (0,2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy wytrawny - 30 g (1 x kromka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Serek śmietankowy - 20 g (0,2 x opakowanie)
- Rukola - 20 g (1 x garść)
- Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Posmaruj chleb serkiem śmietankowym.
2. Połóż plaster wędzonego łososia, garść rukoli, świeżego ogórka, suszone pomidory.
3. Zrób dwa jajka sadzone na maśle.
4. Wyłóż jajka na kanapki.
5. Posyp szczypiorkiem.

RAZEM:

1486,3 kcal | Białko: 73,1 g | Tłuszcz: 52,6 g | Węgle: 169,7 g | Błonnik: 22,7 g

ŚNIADANIE 10:00

424,4 kcal | Białko: 26,6 g | Tłuszcz: 26,4 g | Węgle: 18,2 g | Błonnik: 4,2 g

OMLET NA BOCZKU BOCZKIEM

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 50 g (0,5 x kawałek)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój drobno boczek.
2. Wrzuć go na patelnię.
3. Rozbij jajka z 2 łyżkami mleka w misce i dopraw sola i pieprzem. Wylej na podsmażony boczek.
4. Gdy wylane jajka na patelni zaczną się ścinać złóż omleta na pół.
5. Posyp omleta szczypiorkiem i podaj z pomidorem oraz jedną kromką pieczywa.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

262 kcal | Białko: 11,5 g | Tłuszcz: 10,8 g | Węgle: 26,8 g | Błonnik: 5,6 g

KANAPKA Z JAJKIEM I RUKOLĄ

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Połóż garść rukoli.
4. Pokrój jajko na kanapki.

OBIAD 14:00

450,2 kcal | Białko: 33,7 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle: 41,1 g | Błonnik: 8,5 g

PIECZONY KURCZAK W MARYNACIE MIODOWEJ

- Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 120 g (1,2 x kawałek)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Kasza bulgur - 39 g (3 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)
- Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Curry - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Mięso:

1. Umyj dokładnie mięso.
2. Przygotuj marynatę: wymieszaj miód, sok z cytryny, oliwę i przyprawy.
3. Natrzyj marynatą mięso.
4. Upiecz mięso (przez ok. 20 minut w 180°C).

Surówka:

1. Zetrzyj marchewkę.
2. Dodaj soku z cytryny.

Kasza bulgur:

1. Ugotuj kaszę wg instrukcji na opakowaniu.

KOLACJA 17:30

391,5 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 2,1 g | Węgle: 83,8 g | Błonnik: 11,5 g

SAŁATKA OWOCOWA

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Mango - 140 g (0,5 x sztuka)
- Mandarynki - 130 g (2 x sztuka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obieramy wszystkie owoce i kroimy w kostkę.

RAZEM:

1528,1 kcal | Białko: 75,8 g | Tłuszcz: 53,4 g | Węgle: 169,9 g | Błonnik: 29,8 g

ŚNIADANIE 10:00

381,7 kcal | Białko: 20,3 g | Tłuszcz: 16,7 g | Węgle: 33,1 g | Błonnik: 7,6 g

JAJECZNICA Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym maśle (dodaj 2 łyżki mleka).
2. Przygotuj sałatkę:
 - pokrój pomidorki koktajlowe, posiekaj drobno cebulkę i pietruszkę, wymieszaj.
3. Podaj jajecznicę z chlebem i sałatką.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

258,3 kcal | Białko: 6,6 g | Tłuszcz: 8,4 g | Węgle: 47 g | Błonnik: 2,6 g

KANAPKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

Czas przygotowania: 3 minut

- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 45 g (3 x łyżeczka)
- Bułki pszenne zwykłe - 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

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

OBIAD 14:00

409,2 kcal | Białko: 31,9 g | Tłuszcz: 14,2 g | Węgle: 33,4 g | Błonnik: 6,1 g

PSTRĄG PIECZONY Z BATATAMI

Czas przygotowania: 20 minut

- Pstrąg strumieniowy, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Ogórki, kiszone - 120 g (2 x sztuka)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
- Tymianek - 2 g (0,5 x łyżeczka)

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, pieprzem i solą.
2. Obierz pół batata, pokrój w grubą kostkę.
3. Pstrąga i bataty wyłóż na blachę. Wstaw na 20 minut do piekarnika ustawionego na 210°C.
4. Sos musztardowo-miodowy: 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżka oliwy.
5. Podaj obiad z ogórkami kiszonymi i sosem musztardowo-miodowym.

KOLACJA 17:30

429,8 kcal | Białko: 13,4 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 62,4 g | Błonnik: 6,5 g

MAKARON Z CUKINIĄ CHILLI

Czas przygotowania: 15 minut

- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Makaron penne - 70 g (1 x szklanka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

1. Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu.
2. Pokrój cukinię, ostrą papryczkę i pomidory w kostkę.
3. Podsmaż je na oliwie z oliwek. Przeciśnij przez praszkę ząbek czosnku.
4. Dodaj przyprawy do smaku, sól, pieprz, chilli.

RAZEM:

1479 kcal | Białko: 72,2 g | Tłuszcz: 51,1 g | Węgle: 175,9 g | Błonnik: 22,8 g

ŚNIADANIE 10:00

347 kcal | Białko: 7 g | Tłuszcz: 7,1 g | Węgle: 61 g | Błonnik: 7 g

OWSIANKA Z ŻURAWINĄ, MORELAMI I DAKTYLAMAMI

- Płatki owsiane – 30 g (3 x łyżka)
- Morele, suszone – 24 g (3 x sztuka)
- Daktyle, suszone – 15 g (3 x sztuka)
- Żurawina suszona – 12 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy – 10 g (1 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe – 9 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj owsiankę na wodzie. Dodaj posiekane morele i daktyle w trakcie gotowania. Pod koniec gotowania dodaj łyżkę syropu klonowego. Wymieszaj.
2. Do gotowej owsianki dodaj łyżkę żurawiny oraz pokruszonych pistacji.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

317,2 kcal | Białko: 11,8 g | Tłuszcz: 18,6 g | Węgle: 21,6 g | Błonnik: 5,9 g

JAJKO NA MIĘKKO I SAŁATKA

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Roszponka – 40 g (2 x garść)
- Chleb żytni na zakwasie – 30 g (1 x kromka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 15 g (1 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.
3. Zjedz z jedną kromką pieczywa.

OBIAD 14:00

500,1 kcal | Białko: 37,8 g | Tłuszcz: 15,7 g | Węgle: 32,5 g | Błonnik: 7,9 g

GULASZ Z DZICZYNY

- Mięso z dzika – 150 g (1,5 x kawałek)
- Ziemniaki – 140 g (2 x sztuka)
- Wino czerwone (półwytrawne) – 75 g (0,5 x kieliszek)
- Por – 70 g (0,5 x sztuka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Pomarańcza – 20 g (0,1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek (świeży) – 5 g (1 x łydoga)
- Rozmaryn (świeży) – 3 g (0,6 x łydoga)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C (termoobieg 170°C).
2. Pora oczyść, umyj i pokrój w krążki. Marchewki oczyść, umyj, obierz i pokrój w plastry.
3. Cebule obierz i pokrój w kostkę.
4. Rozgrzej na brytfance oliwę z oliwek. Podsmaż mięso gulaszowe z dziczyzny przez około 10 minut. Po 8 minutach dodaj warzywa i podsmaż.
5. Dodaj 50ml wina, wymieszaj.
6. Umyj pomarańczę gorącą wodą i cienko odetnij nożem połowę skórki. Umyj tymianek i rozmaryn. Razem ze skórką pomarańczy dodaj do gulaszu.
7. Dodaj wody wedle uznania.
8. Piecz pod przykryciem w piekarniku przez około 1 godzinę – 200°C (termoobieg 170°C).
9. Przed podaniem usuń gałązki ziół i skórkę pomarańczy.
10. Ugotuj ziemniaki.

KOLACJA 17:30

364,3 kcal | Białko: 12,5 g | Tłuszcz: 6,9 g | Węgle: 59,4 g | Błonnik: 5,1 g

SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI

- Makaron penne – 70 g (1 x szklanka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 60 g (3 x sztuka)
- Papryka czerwona – 35 g (0,2 x sztuka)
- Kukurydza (świeża) – 30 g (2 x łyżka)
- Cebula czerwona – 25 g (0,2 x sztuka)
- Olej lniany – 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój w drobną kostkę paprykę, pieczarkę oraz cebulę.
2. Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu.
3. Wymieszaj warzywa z makaronem, dodaj 2 łyżki kukurydzy.
4. Całość wymieszaj z łyżeczką oleju lnianego. Dodaj do smaku sól, pieprz, zioła prowansalskie.

RAZEM:

1528,6 kcal | Białko: 69,1 g | Tłuszcz: 48,3 g | Węgle: 174,5 g | Błonnik: 25,9 g

ŚNIADANIE 10:00

423,1 kcal | Białko: 20,4 g | Tłuszcz: 14,4 g | Węgle: 50,3 g | Błonnik: 5,9 g

TOST I OWOC

- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x kromka)
- Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x sztuka)
- Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x plasterek)
- Ser, edamski tusty - 30 g (2 x plasterek)
- Ketchup - 7,5 g (0,5 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Na pieczywie ułóż ser i szynkę, pokrojony w plasterki ogórek, przykryj drugą kromką pieczywa.
3. Całość zapiecz w piekarniku przez 5 minut lub w opiekaczu.
4. Zjedz z ketchupem.
5. Dodatkowo zjedz pomarańczę lub wyciśnij z niej sok.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

306,9 kcal | Białko: 5,6 g | Tłuszcz: 5,8 g | Węgle: 52,4 g | Błonnik: 4,9 g

RYŻ Z JOGURTEM I JABŁKIEM

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Cynamon - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)

1. Czas przygotowania: 5 minut

- 2.1. Ryż wymieszaj z jogurtem i cynamonem.
- 3.2. Jabłko pokrój w kostkę i podsmaż z masłem na patelni.
- 4.3. Podaj ryż z wyłożonym na wierz jabłkiem.

OBIAD 14:00

469,7 kcal | Białko: 28,9 g | Tłuszcz: 26,8 g | Węgle: 24,9 g | Błonnik: 4,2 g

ŁOSOŚ PIECZONY Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 120 g (1,2 x kawałek)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Kuskus - 24 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj kawałek łososia.
2. Natrzyj łososia solą i pieprzem, następnie skrop mocno cytryną
3. Wyłóż do blachy.
4. Dodatkowo wrzuć pomidorki i plastry cytryny. Skrop łyżką oliwy i posyp koperkiem.
5. Wstaw do piekarnika na 15 minut temperatura 220°C.
6. Zalej kaszę kuskus.

KOLACJA 17:30

331,2 kcal | Białko: 21,9 g | Tłuszcz: 6,2 g | Węgle: 44,5 g | Błonnik: 0,7 g

SEREK WIEJSKI Z MIODEM

- Serek wiejski (light) - 150 g (1 x opakowanie)
- Bułki pszenne zwykłe - 40 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszaj serek wiejski z łyżką miodu.
2. Podsmaż bułkę na masełku.
3. Zjedz serek z grzanką.

RAZEM:

1530,9 kcal | Białko: 76,8 g | Tłuszcz: 53,2 g | Węgle: 172,1 g | Błonnik: 15,7 g

ŚNIADANIE 10:00

374,1 kcal | Białko: 10,1 g | Tłuszcz: 11,9 g | Węgle: 54,9 g | Błonnik: 4,9 g

OWSIANKA CZEKOLADOWO-BANANOWA

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100 g (0,4 x szklanka)
- Woda - 100 g (0,4 x szklanka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Czekolada gorzka - 18 g (3 x kostka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj w rondelku płatki owsiane na wodzie i mleku.
2. W czasie gotowania dodaj kakao i banana (pokrój go w plasterki), wymieszaj.
3. Do ugotowanej owsianki wrzuć posiekaną czekoladę oraz garść borówek.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

322,4 kcal | Białko: 15 g | Tłuszcz: 14,9 g | Węgle: 29,1 g | Błonnik: 7,5 g

FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM

- Fasola szparagowa - 270 g (3 x garść)
- Kefir - 200 g (0,8 x opakowanie)
- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)
- Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Fasolkę ugotuj do miękkości. Podsmaż na maselku z bułką tartą.
2. Zjedz z kefirem.

OBIAD 14:00

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

SPAGHETTI BOLOGNESE

- 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. Ugotuj 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 17:30

341,5 kcal | Białko: 13 g | Tłuszcz: 10,7 g | Węgle: 51,6 g | Błonnik: 5,2 g

GRZANKI FRANCUSKIE

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 30 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Cukier wanilinowy - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój pieczywo wg uznania.
2. Rozbij jajko widelcem w misce z cukrem wanilinowym.
3. Namocz kromki pieczywa w jajku. Smaż na minimalnej ilości tłuszczu.
4. Usmażone grzanki posmaruj dżemem.

RAZEM:

1513,6 kcal | Białko: 76,2 g | Tłuszcz: 51 g | Węgle: 183,7 g | Błonnik: 24,7 g

ŚNIADANIE 10:00

404,6 kcal | Białko: 17,7 g | Tłuszcz: 20,2 g | Węgle: 34,6 g | Błonnik: 7 g

GRZANKI Z SEREM CAMEMBERT I GRUSZKĄ

- Gruszka - 65 g (0,5 x sztuka)
- Ser, camembert pełnotłusty - 60 g (0,5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Skrop pieczywo oliwą.
2. Połóż na kanapce gruszkę oraz camembert.
3. Włóż do piekarnika na 3 minuty.
4. Po wyjęciu połóż na wierz garść świeżej rukoli.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

283,8 kcal | Białko: 4,4 g | Tłuszcz: 8,6 g | Węgle: 43,9 g | Błonnik: 6,7 g

MANGO I MIGDAŁY

- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrój owoce w kostkę, przełóż do miski.

OBIAD 14:00

520,9 kcal | Białko: 35,3 g | Tłuszcz: 21 g | Węgle: 41,5 g | Błonnik: 11,5 g

BURGER WOŁOWY

- Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 100 g (1 x porcja)
- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Ogórki, kiszone - 60 g (1 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Sałata lodowa - 40 g (2 x liść)
- Ketchup - 15 g (1 x łyżka)
- Ser, cheddar pełnotłusty - 15 g (1 x plasterek)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x łyżeczka)
- Rozmaryn - 4 g (1 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

Burger:

1. Zmielone mięso dopraw przyprawami, wymieszaj z olejem i uformuj w kotlety. Usmaż mięso z obu stron na patelni grillowej.
2. Grahamkę rozkrój na pół, podpiecz na suchej patelni.
3. Pomidor i ogórki pokrój w plastry.
4. Wszystkie wymienione składniki złóż w burgera, na koniec dodając ketchup.

KOLACJA 17:30

310,8 kcal | Białko: 23,4 g | Tłuszcz: 1,5 g | Węgle: 48,3 g | Błonnik: 5 g

KANAPKI Z TWAROGIEM NA SŁODKO

- Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój ser twarogowy w plastry.
2. Pieczywo posmaruj miodem.
3. Na chleb nałóż plastry twarogu.

RAZEM:

1520,1 kcal | Białko: 80,8 g | Tłuszcz: 51,3 g | Węgle: 168,3 g | Błonnik: 30,2 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
NAPOJE		
Woda	100 g	0,4 x szklanka
Wino czerwone (półwytrawne)	75 g	0,5 x kieliszek
RYBY I OWOCE MORZA		
Pstrąg strumieniowy, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Łosoś, świeży	120 g	1,2 x kawałek
Łosoś, wędzony	60 g	2 x kawałek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	75 g	7,5 x łyżka
Masło ekstra	50 g	10 x łyżeczka
olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
olej lniany	5 g	1 x łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Orzechy pistacjowe	9 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0,5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	270 g	9 x kromka
Bułki grahamki	130 g	2 x sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	90 g	3 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	80 g	1 x sztuka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	54 g	2 x kromka
Chleb żytni na zakwasie	30 g	1 x kromka
Chleb żytni razowy wytrawny	30 g	1 x kromka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z dzika	150 g	1,5 x kawałek
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	120 g	1,2 x kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	120 g	1,2 x porcja
Wołowina, polędwica	120 g	1,2 x kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	100 g	1 x porcja
Wieprzowina, boczek bez kości	50 g	0,5 x kawałek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x plasterek
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	200 g	0,8 x szklanka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	75 g	5 x łyżeczka
Miód pszczeli	72 g	3 x łyżka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x łyżka
Ketchup	22,5 g	1,5 x łyżka
Czekolada gorzka	18 g	3 x kostka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x łyżka
Syrop klonowy	10 g	1 x łyżka
Cukier wanilinowy	4 g	1 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
ZBOŻOWE		
Makaron penne	140 g	2 x szklanka
Platki owsiane	60 g	6 x łyżka
Makaron spaghetti	50 g	1 x porcja
Ryż basmati	45 g	3 x łyżka
Kasza bulgur	39 g	3 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Granola	30 g	3 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x łyżka
Kuskus	24 g	2 x łyżka
Bulka tarta	8 g	1 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	448 g	8 x sztuka
Kefir	200 g	0,8 x opakowanie
Jogurt naturalny	150 g	7,5 x łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	140 g	0,6 x szklanka
Ser twarogowy chudy	100 g	0,5 x opakowanie
Ser, camembert pełnotłusty	60 g	0,5 x opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40 g	2 x łyżka
Ser, edamski tłusty	30 g	2 x plasterek
Serek śmietankowy	20 g	0,2 x opakowanie
Ser, cheddar pełnotłusty	15 g	1 x plasterek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x łydoga
Rozmaryn	4 g	1 x łyżeczka
Rozmaryn (świeży)	3 g	0,6 x łydoga
Cynamon	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Bazylia (suszona)	2 g	0,5 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0,5 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x szczypta
Tymianek	2 g	0,5 x łyżeczka
Curry	1 g	1 x szczypta
Mielona papryka chili	1 g	1 x szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x szczypta

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mango	420 g	1,5 x sztuka
Pomidor	420 g	3,5 x sztuka
Jabłko	300 g	2 x sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x sztuka
Fasola szparagowa	270 g	3 x garść
Pomarańcza	220 g	1,1 x sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	200 g	2 x porcja
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Ogórki, kiszzone	180 g	3 x sztuka
Papryka czerwona	175 g	1,2 x sztuka
Cebula	150 g	1,5 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Ziemniaki	140 g	2 x sztuka
Gruszka	130 g	1 x sztuka
Mandarynki	130 g	2 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Bataty	100 g	0,5 x sztuka
Rukola	100 g	5 x garść
Marchew	90 g	2 x sztuka
Cebula czerwona	75 g	0,8 x sztuka
Kiwi	75 g	1 x sztuka
Por	70 g	0,5 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	60 g	3 x sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x garść
Ogórki, konserwowe	50 g	1 x sztuka
Ogórek zielony (długi)	45 g	0,2 x sztuka
Roszonka	40 g	2 x garść
Salata lodowa	40 g	2 x liść
Kukurydza (świeża)	30 g	2 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju ziołami, odsączone)	30 g	2 x sztuka
Morele, suszone	24 g	3 x sztuka
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x sztuka
Daktyle, suszone	15 g	3 x sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	15 g	1 x łyżka
Szczypierek	15 g	3 x łyżeczka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka