



## 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) 2100 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)

## 2100 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 10:00</b>						
Grzanki z powidłami i twarogiem	Omlęt na boczku boczkiem	Jajecznica z sałatką pomidorową	Jajko na miękko i sałatka	Tost i wyciskany sok	Owsianka czekoladowo-bananowa	Grzanki z serem camembert i gruszką
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 12:00</b>						
Granola z jogurtem i gruszką	Kanapka z jajkiem i rukolą oraz sok pomarańczowy	Kanapka z masłem orzechowym i dżemem	Owsianka z żurawiną, morelami i daktylami	Ryż z jogurtem i jabłkiem	Fasolka szparagowa z kefirem	Mango, melon i migdały
<b>OBIAD 14:00</b>						
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
<b>KOLACJA 17:30</b>						
Kanapka z jajkiem sadzonym i wędzonym łososiem	Salatka owocowa	Pikantny makaron z cukinią i pomidorem	Salatka makaronowa z warzywami	Serek wiejski z miodem	Grzanki francuskie	Kanapki z twarogiem na słodko
<b>2109,5 kcal</b> Białko: 113,4 g Tłuszcz: 71,2 g Węglowodany: 241,3 g Błonnik: 29,6 g	<b>2099,8 kcal</b> Białko: 107,6 g Tłuszcz: 71,7 g Węglowodany: 233,8 g Błonnik: 35,2 g	<b>2100,7 kcal</b> Białko: 101,4 g Tłuszcz: 70,5 g Węglowodany: 256,4 g Błonnik: 28,8 g	<b>2111,4 kcal</b> Białko: 98,2 g Tłuszcz: 69,8 g Węglowodany: 238,1 g Błonnik: 33,6 g	<b>2122,2 kcal</b> Białko: 103,5 g Tłuszcz: 72,7 g Węglowodany: 243,1 g Błonnik: 21,6 g	<b>2090 kcal</b> Białko: 106,9 g Tłuszcz: 69,7 g Węglowodany: 251 g Błonnik: 33 g	<b>2091,8 kcal</b> Białko: 108,3 g Tłuszcz: 76,1 g Węglowodany: 221,9 g Błonnik: 41,2 g

## ŚNIADANIE 10:00

429,9 kcal | Białko: 30,4 g | Tłuszcz: 2,3 g | Węgle: 67,4 g | Błonnik: 9 g

### GRZANKI Z POWIDŁAMI I TWAROGIEM

- Ser twarogowy chudy - 120 g (0,6 x opakowanie)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x kromka)
- Powidła śliwkowe - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

391 kcal | Białko: 13,5 g | Tłuszcz: 15,6 g | Węgle: 49,8 g | Błonnik: 6,3 g

### GRANOLA Z JOGURTEM I GRUSZKĄ

- Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Granola - 40 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

## OBIAD 14:00

821,2 kcal | Białko: 43,5 g | Tłuszcz: 23,9 g | Węgle: 102,9 | Błonnik: 8,7 g

### GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYZCZANĄ

- Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0,8 x szklanka)
- Wołowina, polędwica - 150 g (1,5 x kawałek)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Kasza gryczana - 78 g (6 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Skrobia ziemniaczana - 50 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1,5 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)

Czas przygotowania: 40 minut

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

467,4 kcal | Białko: 26 g | Tłuszcz: 29,4 g | Węgle: 21,2 g | Błonnik: 5,6 g

### KANAPKA Z JAJKIEM SADZONYM I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

- Łosoś, wędzony - 60 g (2 x kawałek)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) - 45 g (0,2 x sztuka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x sztuka)
- Chleb żytni razowy wytrawny - 30 g (1 x kromka)
- Serek śmietankowy - 20 g (0,2 x opakowanie)
- Rukola - 20 g (1 x garść)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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:

2109,5 kcal | Białko: 113,4 g | Tłuszcz: 71,2 g | Węgle: 241,3 g | Błonnik: 29,6 g

## ŚNIADANIE 10:00

570,9 kcal | Białko: 35,3 g | Tłuszcz: 32,3 g | Węgle: 31,4 g | Błonnik: 6,7 g

### OMLET NA BOCZKU BOCZKIEM

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 50 g (0,5 x kawałek)
- 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 omlęta na pół.
5. Posyp omlęta szczypiorkiem i podaj z pomidorem oraz jedną kromką pieczywa.

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

391 kcal | Białko: 13,3 g | Tłuszcz: 11,1 g | Węgle: 56,2 g | Błonnik: 5,9 g

### KANAPKA Z JAJKIEM I RUKOLĄ ORAZ SOK POMARAŃCZOWY

- Sok pomarańczowy - 300 g (1,2 x szklanka)
- 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.
5. Wypij dodatkowo szklankę soku pomarańczowego.

## OBIAD 14:00

724,8 kcal | Białko: 54,9 g | Tłuszcz: 26,4 g | Węgle: 56,2 g | Błonnik: 11,7 g

### PIECZONY KURCZAK W MARYNACIE MIODOWEJ

- Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 200 g (2 x kawałek)
- Kasza bulgur - 65 g (5 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)
- Sos sojowy jasny - 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

413,1 kcal | Białko: 4,1 g | Tłuszcz: 1,9 g | Węgle: 90 g | Błonnik: 10,9 g

### SALATKA OWOCOWA

- Mango - 280 g (1 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:

2099,8 kcal | Białko: 107,6 g | Tłuszcz: 71,7 g | Węgle: 233,8 g | Błonnik: 35,2 g

## ŚNIADANIE 10:00

501,1 kcal | Białko: 27,5 g | Tłuszcz: 26,3 g | Węgle: 34 g | Błonnik: 7,8 g

### JAJECZNICA Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 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 - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

477 kcal | Białko: 13,4 g | Tłuszcz: 16,8 g | Węgle: 78,5 g | Błonnik: 4,4 g

### KANAPKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM

- Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

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

## OBIAD 14:00

581,5 kcal | Białko: 43,2 g | Tłuszcz: 15,2 g | Węgle: 60,1 g | Błonnik: 9,1 g

### PSTRĄG PIECZONY Z BATATAMI

- Pstrąg strumieniowy, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Ogórki, kiszane - 120 g (2 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
- Tymianek - 2 g (0,5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

541,1 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 12,2 g | Węgle: 83,8 g | Błonnik: 7,5 g

### PIKANTNY MAKARON Z CUKINIĄ I POMIDOREM

- Cukinia - 150 g (0,5 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Makaron penne - 100 g (1,4 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)

Czas przygotowania: 15 minut

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:

2100,7 kcal | Białko: 101,4 g | Tłuszcz: 70,5 g | Węgle: 256,4 g | Błonnik: 28,8 g

## ŚNIADANIE 10:00

465,5 kcal | Białko: 20,7 g | Tłuszcz: 24,6 g | Węgle: 34,5 g | Błonnik: 7,8 g

### JAJKA NA MIĘKKO I SAŁATKA

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

383,4 kcal | Białko: 8,3 g | Tłuszcz: 10 g | Węgle: 62,1 g | Błonnik: 7,4 g

### OWSIANKA Z ŻURAWINĄ, MORELAMI I DAKTYLAMI

- Płatki owsiane – 30 g (3 x łyżka)
- Morele, suszone – 24 g (3 x sztuka)
- Daktyle, suszone – 15 g (3 x sztuka)
- Orzechy pistacjowe – 15 g (1,7 x łyżka)
- Żurawina suszona – 12 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy – 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

758,6 kcal | Białko: 51,3 g | Tłuszcz: 27,4 g | Węgle: 56 g | Błonnik: 10,9 g

### GULASZ Z DZICZYNY

- Ziemniaki – 280 g (4 x sztuka)
- Mięso z dzika – 200 g (2 x kawałek)
- Wino czerwone (półwytrawne) – 75 g (0,5 x kieliszek)
- Por – 70 g (0,5 x sztuka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Pomarańcza – 20 g (0,1 x sztuka)
- 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

503,9 kcal | Białko: 17,9 g | Tłuszcz: 7,8 g | Węgle: 85,5 g | Błonnik: 7,5 g

### SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI

- Makaron penne – 100 g (1,4 x szklanka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 80 g (4 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza (świeża) – 45 g (3 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:

2111,4 kcal | Białko: 98,2 g | Tłuszcz: 69,8 g | Węgle: 238,1 g | Błonnik: 33,6 g

**ŚNIADANIE 10:00**

611,6 kcal | Białko: 30,1 g | Tłuszcz: 21,8 g | Węgle: 69,2 g | Błonnik: 9,7 g

**TOST I WYCISKANY SOK**

- Pomarańcza - 400 g (2 x sztuka)
- Ser, edamski tłusty - 60 g (4 x plasterki)
- Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x kromka)
- Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x sztuka)
- Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x plasterki)
- 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. Wyciśnij sok z pomarańczy.

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**

361,6 kcal | Białko: 6,7 g | Tłuszcz: 5,9 g | Węgle: 63,8 g | Błonnik: 5,1 g

**RYŻ Z JOGURTEM I JABŁKIEM**

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Ryż basmati - 60 g (4 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)

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**

620,6 kcal | Białko: 37,9 g | Tłuszcz: 31,1 g | Węgle: 42,3 g | Błonnik: 5,4 g

**ŁOSOŚ PIECZONY Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI**

- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Kuskus - 48 g (4 x łyżka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- 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**

528,4 kcal | Białko: 28,8 g | Tłuszcz: 13,9 g | Węgle: 67,8 g | Błonnik: 1,4 g

**SEREK WIEJSKI Z MIODEM**

- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x opakowanie)
- Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 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:**

2122,2 kcal | Białko: 103,5 g | Tłuszcz: 72,7 g | Węgle: 243,1 g | Błonnik: 21,6 g

**ŚNIADANIE 10:00**

620,9 kcal | Białko: 15,2 g | Tłuszcz: 20,1 g | Węgle: 91,6 g | Błonnik: 7,6 g

**OWSIANKA CZEKOLADOWO-BANANOWA**

Czas przygotowania: 10 minut

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0,5 x szklanka)
- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Woda - 100 g (0,4 x szklanka)
- Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Czekolada gorzka - 36 g (6 x kostka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0,5 x łyżka)

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**

435,6 kcal | Białko: 18,2 g | Tłuszcz: 19,4 g | Węgle: 42,2 g | Błonnik: 10,6 g

**FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM**

Czas przygotowania: 20 minut

- Fasola szparagowa - 360 g (4 x garść)
- Kefir - 200 g (0,8 x opakowanie)
- Bułka tarta - 20 g (2,5 x łyżka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)

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

**OBIAD 14:00**

654,6 kcal | Białko: 60,4 g | Tłuszcz: 15,3 g | Węgle: 65,5 g | Błonnik: 9,6 g

**SPAGHETTI BOLOGNESE**

Czas przygotowania: 30 minut

- 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 - 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)

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**

378,9 kcal | Białko: 13,1 g | Tłuszcz: 14,9 g | Węgle: 51,7 g | Błonnik: 5,2 g

**GRZANKI FRANCUSKIE**

Czas przygotowania: 15 minut

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 30 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Cukier wanilinowy - 4 g (1 x łyżeczka)

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:**

2090 kcal | Białko: 106,9 g | Tłuszcz: 69,7 g | Węgle: 251 g | Błonnik: 33 g



## ŚNIADANIE 10:00

569 kcal | Białko: 24,2 g | Tłuszcz: 25,5 g | Węgle: 55,5 g | Błonnik: 10,9 g

### GRZANKI Z SEREM CAMEMBERT I GRUSZKĄ

Czas przygotowania: 5 minut

- Gruszka - 130 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Ser, camembert pełnotłusty - 80 g (0,7 x opakowanie)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)

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

469,4 kcal | Białko: 9,7 g | Tłuszcz: 17,2 g | Węgle: 63,6 g | Błonnik: 11,2 g

### MANGO, MELON I MIGDAŁY

Czas przygotowania: 3 minut

- Mango - 280 g (1 x sztuka)
- Melon - 250 g (1,2 x kawałek)
- Migdały - 30 g (2 x łyżka)

1. Pokrój owoce w kostkę, przełóż do miski razem z migdałami.

## OBIAD 14:00

640,5 kcal | Białko: 50,3 g | Tłuszcz: 27,2 g | Węgle: 41,5 g | Błonnik: 11,5 g

### BURGER WOŁOWY

Czas przygotowania: 40 minut

- Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 150 g (1,5 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)
- Ser, cheddar pełnotłusty - 30 g (2 x plasterek)
- Ketchup - 15 g (1 x łyżka)
- 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)

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

412,9 kcal | Białko: 24,1 g | Tłuszcz: 6,2 g | Węgle: 61,3 g | Błonnik: 7,6 g

### KANAPKI Z TWAROGIEM NA SŁODKO

Czas przygotowania: 5 minut

- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

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

## RAZEM:

2091,8 kcal | Białko: 108,3 g | Tłuszcz: 76,1 g | Węgle: 221,9 g | Błonnik: 41,2 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomarańczowy	300 g	1,2 x szklanka
Woda	100 g	0,4 x szklanka
Wino czerwone (półwytrawne)	75 g	0,5 x kieliszek
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Pstrąg strumieniowy, świeży	200 g	2 x kawałek
Łosoś, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Łosoś, wędzony	60 g	2 x kawałek
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	95 g	9,5 x łyżka
Masło ekstra	70 g	14 x łyżeczka
Olej rzepakowy	25 g	2,5 x łyżka
Olej lniany	5 g	1 x łyżeczka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Migdały	30 g	2 x łyżka
Orzechy pistacjowe	15 g	1,7 x łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0,5 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	360 g	12 x kromka
Bułki pszenne zwykłe	160 g	2 x sztuka
Bułki grahamki	130 g	2 x sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	90 g	3 x kromka
Chleb żytni na zakwasie	60 g	2 x kromka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	54 g	2 x kromka
Chleb żytni razowy wytrawny	30 g	1 x kromka
<b>MIEŚO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	200 g	2 x kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x porcja
Mięso z dzika	200 g	2 x kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	150 g	1,5 x porcja
Wołowina, polędwica	150 g	1,5 x kawałek
Wieprzowina, boczek bez kości	50 g	0,5 x kawałek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x plasterki
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	200 g	0,8 x szklanka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	90 g	6 x łyżeczka
Miód pszczeli	84 g	3,5 x łyżka
Powidła śliwkowe	45 g	3 x łyżka
Czekolada gorzka	36 g	6 x kostka
Kecup	22,5 g	1,5 x łyżka
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
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron penne	200 g	2,9 x szklanka
Płatki owsiane	80 g	8 x łyżka
Kasza gryczana	78 g	6 x łyżka
Makaron spaghetti	70 g	1,4 x porcja
Kasza bulgur	65 g	5 x łyżka
Ryż basmati	60 g	4 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	50 g	2 x łyżka
Kuskus	48 g	4 x łyżka
Granola	40 g	4 x łyżka
Bułka tarta	20 g	2,5 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	616 g	11 x sztuka
Jogurt naturalny	200 g	10 x łyżka
Kefir	200 g	0,8 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	165 g	0,7 x szklanka
Ser twarogowy chudy	120 g	0,6 x opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0,5 x opakowanie
Ser, camembert pełnotłusty	80 g	0,7 x opakowanie
Ser, edamski tłusty	60 g	4 x plasterki
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40 g	2 x łyżka
Ser, cheddar pełnotłusty	30 g	2 x plasterki
Serek śmietankowy	20 g	0,2 x opakowanie
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x łydyga
Rozmaryn	4 g	1 x łyżeczka
Rozmaryn (świeży)	3 g	0,6 x łydyga
Cynamon	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Bazylija (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
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Mango	560 g	2 x sztuka
Pomarańcza	420 g	2,1 x sztuka
Pomidor	420 g	3,5 x sztuka
Fasola szparagowa	360 g	4 x garść
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	300 g	3 x porcja
Papryka czerwona	280 g	2 x sztuka
Ziemniaki	280 g	4 x sztuka
Gruszka	260 g	2 x sztuka
Melon	250 g	1,2 x kawałek
Banan	240 g	2 x sztuka
Bataty	200 g	1 x sztuka
Ogórki, kiszane	180 g	3 x sztuka
Cebula	150 g	1,5 x sztuka
Cukinia	150 g	0,5 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Mandarynki	130 g	2 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Rukola	100 g	5 x garść
Marchew	90 g	2 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x sztuka
Cebula czerwona	75 g	0,8 x sztuka
Kiwi	75 g	1 x sztuka
Por	70 g	0,5 x sztuka
Roszponka	60 g	3 x garść
Borówki amerykańskie	50 g	1 x garść
Ogórki, konserwowe	50 g	1 x sztuka
Kukurydza (świeża)	45 g	3 x łyżka
Ogórek zielony (długi)	45 g	0,2 x sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x sztuka
Salata lodowa	40 g	2 x liść
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
Szczypiorek	15 g	3 x łyżeczka
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka