

D I E T E T Y K A

#NieNaŻarty

Jadłospis

Jadłospis 3000 kcal

*Dietyka #NieNaŻarty dla
CityFit*

Jedz normalnie, osiągnij więcej

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka – nocna a'la snickers	Bułki – z hummusem, ogórkiem i twarożkiem	Nocna owsianka – z brzoskwiniami	Grahamki – z hummusem, szynką i serkiem wiejskim	Owsianka – kokosowa z malinami i czekoladą	Jajecznica – z serem i kurkami	Jajecznica – z warzywami i awokado
Przekąska 1	Przekąska 1	Przekąska 1	Przekąska 1	Przekąska 1	Przekąska 1	Przekąska 1
Czekolada z owocami i skyrem	Jogurt z owocami i orzechami	Hummus ze słupkami marchewki i skyrem pitnym	Pudding z owocami i orzechami	Twarożek z owocami na słodko	Skyrnik – sernik ze skyra z malinami	Szejk – espresso
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron – Primavera z kurczakiem	Zupa – krupnik z udkiem kurczaka	Gulasz – z fasolką szparagową	Ziemniaczki – z łososiem i mizerią	Ryż – z tofu z warzywami w sosie orzechowym	Kasza – z gulaszem z indyka z kurkami	Ziemniaki – z kurczakiem w sosie pieczarkowym z buraczkami
Przekąska 2	Przekąska 2	Przekąska 2	Przekąska 2	Przekąska 2	Przekąska 2	Przekąska 2
Szejk – a'la Snickers	Kaszka proteinowa – malinami i posypką	Wafle ryżowe z masłem orzechowym, dżemem i puddingiem czekoladowym	Miska owoców	Szejk – na kefirze z owocami	Chrupki Flipsy + lód	Pudding z czekoladą i owocami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Parówki – z keczupem, warzywami i pieczywem	Twaróg – z suszonymi pomidorami i pieczywem	Tortilla – z tofu i mozzarellą a'la pizza, z sosem pomidorowym Przekąska – owoce	Bagietka – hummusem, ogórkiem i twarożkiem	Salatka – z tuńczykiem, ciecierzycą i sosem jogurtowym	Tosty – z awokado i twarożkiem	Leczo – z ciecierzycą i cukinią, z pieczywem

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

☐ Bagietki francuskie	1 x Sztuka	140g
☐ Bułki grahamki	6 x Sztuka	390g
☐ Chleb żytni razowy	15 x Kromka	450g

Zbożowe

☐ Kasza gryczana	5,8 x Łyżka	75g
☐ Kasza jęczmienna, perłowa		50g
☐ Makaron pełnoziarnisty		80g
☐ Mąka pszenna, typ 500		12g
☐ Pieczywo tostowe, grahamowe	4 x Kromka	108g
☐ Płatki owsiane	22 x Łyżka	220g
☐ Ryż basmati	1,5 x Porcja	75g
☐ Ryż jaśminowy	1,5 x Porcja	75g
☐ Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
☐ Wafle ryżowe naturalne - SONKO	4 x Sztuka	40g

Nabiał

☐ Jaja kurze całe	7 x Sztuka	392g
☐ Kaszka High Protein kakaowa/ z cynamonem/ mleczna (Pilos)	1 x Sztuka	200g
☐ Kefir (1.5% tł.)	1 x Opakowanie	250g
☐ Lody śmietankowe Big Milk (Algida)	1 x Opakowanie	57g
☐ Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	3,9 x Szklanka	970g
☐ Mozzarella light	1 x Sztuka	120g
☐ Pudding proteinowy (Go Active) - Biedronka	2 x Opakowanie	400g
☐ Ser twarogowy półtłusty	1 x Opakowanie	250g
☐ Ser, parmezan	2,5 x Łyżka	20g
☐ Serek wiejski light.	1 x Sztuka	200g

☐ Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego		900g
☐ Skyr pitny naturalny	1 x Opakowanie	330g
☐ Skyr waniliowy.		450g
☐ Twarożek - grani (Piątnica)	3 x Opakowanie	450g
☐ Śmietana, 12% tłuszczu	8 x Łyżka	144g

Napoje

☐ Kawa rozpuszczalna (proszek)	1 x Łyżeczka	3g
☐ Sok cytrynowy	1 x Łyżka	6g

Tłuszcze

☐ Oliwa z oliwek	12 x Łyżka	115g
---	------------	------

Ryby

☐ Tuńczyk w sosie własnym	1 x Opakowanie	170g
☐ Łosoś, świeży	2 x Kawałek	200g

Owoce i warzywa

☐ Awokado	1 x Sztuka	140g
☐ Banan	7 x Sztuka	840g
☐ Borówki amerykańskie	1 x Opakowanie	125g
☐ Brzoskwinia	2 x Sztuka	170g
☐ Buraczki wiórki	0,5 x Opakowanie	250g
☐ Cebula	3,5 x Sztuka	350g
☐ Cukinia	2 x Sztuka	600g
☐ Czosnek	2 x Ząbek	10g
☐ Fasola szparagowa	2 x Garść	180g
☐ Jabłko	2 x Sztuka	300g
☐ Kurki	4 x Garść	200g
☐ Maliny	3 x Opakowanie	375g

☐ Maliny, mrożone	0,3 x Opakowanie	135g
☐ Marchew	6 x Sztuka	270g
☐ Ogórek	6 x Sztuka	240g
☐ Ogórki małosolne	4 x Sztuka	400g
☐ Papryka czerwona		285g
☐ Pieczarka uprawna, świeża	7,5 x Sztuka	150g
☐ Pomidor	3 x Sztuka	420g
☐ Pomidory koktajlowe	5 x Garść	500g
☐ Pomidory z puszki (krojone)	1,5 x Opakowanie	600g
☐ Przecier pomidorowy	0,5 x Sztuka	250g
☐ Suszone pomidory	5 x Sztuka	35g
☐ Szczypiorek	2 x łyżka	10g
☐ Szpinak		145g
☐ Winogrona	6 x Garść	420g
☐ Ziemniaki	14 x Sztuka	950g
☐ Śliwki	7,5 x Sztuka	150g

Zioła i przyprawy

☐ Kostka rosółowa warzywna	1 x Kostka	10g
☐ Oregano (suszone)	1,5 x łyżeczka	4,5g
☐ Tymianek	1,5 x łyżeczka	6g

Strączkowe

☐ Ciecierzycy (w zalewie)	1 x Puszka	240g
--	------------	------

Mięso

☐ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	8 x Kawałek	800g
---	-------------	------

☐ Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
☐ Parówki drobiowe - Sokoliki	5 x Sztuka	140g
☐ Szynka z piersi kurczaka	6,7 x Plaster	100g

Orzechy i nasiona

☐ Masło orzechowe	8,7 x łyżeczka	130g
☐ Migdały w płatkach	2 x łyżka	12g
☐ Orzechy włoskie	8,7 x łyżka	130g
☐ Wiórki kokosowe	4 x łyżka	24g

Pozostałe

☐ Budyń w proszku	2,5 x łyżka	20g
☐ Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	10 x łyżeczka	100g
☐ Erytrol / Erytrytol	2 x łyżeczka	10g
☐ Flips chrupki kukurydziane o smaku Toffi	1 x Opakowanie	70g
☐ Hummus	2,1 x Opakowanie	340g
☐ Kakao (proszek 11%)	1,5 x łyżka	15g
☐ Ketchup	1 x łyżka	15g
☐ Sos sojowy		25g
☐ Tofu wędzone	1 x Opakowanie	180g

Słodyczne

☐ Czekolada gorzka	17 x Kostka	102g
☐ Miód pszczeli		10g

ZALECENIA

Jadłospis składa się z 3 posiłków i 2 przekąsek. Godziny posiłków dostosuj do swojego planu dnia – zwróć uwagę na to by nie tworzyć długich przerw i nie kumulować posiłków na wieczór. Zachowuj regularne godziny każdego dnia (w weekendy nie musisz specjalnie wcześniej wstawać oczywiście tylko po to by zjeść śniadanie, ale na tygodniu zachowuj regularność. Dania przyprawiaj tak jak lubisz, korzystaj z ziół i przypraw oraz z soli jodowanej. Uważaj na gotowe sosy i mieszanki smakowe, mieszanki przypraw i marynaty – bardzo często zawierają cukier i duże ilości soli. Dania na słodko możesz swobodnie dosładzać słodzikiem. Takie najpopularniejsze niedrogie i wydajne plastikowe opakowania zawierające tabletki słodzika – rozpuszczają się w ciepłych płynach. Możesz takie tabletki rozpuścić na łyżce we wrzątku i tak rozmieszany słodzik wymieszać z jogurtem/kaszą/owsianką.

Poniżej znajdziesz kilka praktycznych wskazówek i informacji o rozpisce.

- **Masa produktów w diecie podana jest przed obróbką termiczną i dotyczy jadalnej części produktu** – np. banan bez skórki, suchy ryż, surowe ziemniaki.
- **Nie przejmuj się, jeśli Twój produkt (np. pomidor) nie waży idealnie tyle, ile w rozpisce.** Śmiało możesz użyć 220 gramów pomidora zamiast 200 gramów. Ważne, aby zachować umiar. Jeśli pod ręką nie ma określonego produktu – możesz zastąpić go innym, zgodnie z listą wymienników.
- **Pamiętaj, że możesz mrozić produkty.** Wykorzystaj swój zamrażalnik, aby przechowywać produkty z krótszym terminem przydatności. Dzięki temu możesz korzystać z listy wymienników i eksperymentować bez obawy, że zmarnujesz żywność.

Pamiętaj, że aktywność fizyczna przybliży Cię do Twojego celu.

1. Wybieraj rower jako środek transportu. Spalisz zbędne kalorie i przyczynisz się do zmniejszenia globalnego ocieplenia.
2. Wsiądź 1-2 przystanki wcześniej i zrób sobie spacer. To świetne rozwiązanie dla osób, które mają do pokonania większy dystans i rower może nie sprawdzić się tak dobrze.
3. Używaj schodów zamiast windy. Jeżeli mieszkasz w bloku jest to świetne rozwiązanie na zwiększenie aktywności.
4. Jeśli robisz zakupy on-line, zamów produkty do paczkomatu lub punktu odbioru i zrób sobie mały spacer.
5. Próbuj różnych aktywności! Umów się z bliską Ci osobą na testowanie nowych form ruchu. Najpopularniejsze to siłownia, bieganie, basen czy zajęcia fitness w grupie. Warto szukać takich form aktywności, które sprawiają radość.

Pamiętaj, że jeśli masz alergię na dany składnik uwzględniony w przykładowej rozpisce, bądź źle go tolerujesz – nie spożywaj go. Zastąp go innym produktem z danej grupy produktów spożywczych lub skonsultuj się ze specjalistą. Pamiętaj też, że to przykładowa rozpiska. Jeśli czujesz, że potrzebujesz bardziej indywidualnego podejścia, zapraszamy pod nasze skrzydła.

Skonsultuj się ze specjalistą jeśli chcesz ustalić swój indywidualny plan suplementacji.

Jedz normalnie, osiągnij więcej!

Smacznego!

Ekipa Dietetyki #NieNaŻarty

PONIEDZIAŁEK

E: 3 003kcal

B: 179g

T: 106g

W: 359g

F: 47g

ŚNIADANIE

E: 735kcal

B: 40g

T: 27g

W: 90g

F: 8,7g

Owoce jagodowe, takie jak truskawki, maliny, jeżyny, jagody czy borówki możesz stosować zamiennie. Wszystkie są bardzo wartościowe i mają zbliżoną kaloryczność. Możesz użyć owoców świeżych, jak i mrożonych.

Owsianka - nocna a'la snickers

1. W miseczce lub słoiczku wymieszać płatki, mleko i jogurt.
2. Na wierzchu wyłożyć masło i roztopioną lub startą czekoladę.
3. Odstawić na noc do lodówki. Przed podaniem dodać owoce.

Sugerowane przyprawy: słodzik, cynamon

Płatki owsiane	8 x Łyżka	80g
Masło orzechowe	2 x Łyżeczka	30g
Czekolada gorzka	2 x Kostka	12g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	0,5 x Szklanka	120g
Borówki amerykańskie	0,5 x Opakowanie	62g

PRZEKĄSKA 1

E: 416kcal

B: 22g

T: 11g

W: 60g

F: 4g

Przekąski możesz wymieniać między sobą (przekąska na przekąskę), jednak nie wymieniaj ich z posiłkami o innej nazwie ze względu na ich niższą kaloryczność.

Czekolada z owocami i skyrem

1. Dokończyć pozostałe borówki ze śniadania, zjeść w towarzystwie czekolady, skyru i pozostałych owoców.

Czekolada gorzka	5 x Kostka	30g
Borówki amerykańskie	0,5 x Opakowanie	62g
Banan	1 x Sztuka	120g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g

OBIAD

E: 732kcal

B: 66g

T: 22g

W: 71g

F: 13g

Parmezan możesz zamienić na tańszy odpowiednik: grana padano. Możesz go zetrzeć i zamrozić w pojemniczku.

Makaron - Primavera z kurczakiem

1. Makaron ugotować al dente.
2. Kurczaka pokroić w cienkie paseczki.
3. Czosnek przecisnąć przez praskę. Z cukinii zrobić paseczki obieraczką do warzyw (pomijając pestki ze środka jeśli są).
4. Na oliwie podsmażyć doprawionego kurczaka (użyj połowy czosnku), po 2-3 minutach dodać przekrojone na połówki pomidorki, doprawić i chwilę wszystko razem dusić.
5. Dodać paprykę z pozostałym czosnkiem i smażyć chwilę aż cukinia zmięknie (można dodać kilka łyżek wody z makaronu aby powstał rzadszy sos).
6. Wymieszać z makaronem i serem, dodać szczypiorek/natkę pietruszki.

Makaron pełnoziarnisty		80g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry		200g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Ser, parmezan	2,5 x Łyżka	20g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Oregano (suszone)	0,5 x Łyżeczka	1,5g
Tymianek	0,5 x Łyżeczka	2g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g

PRZEKĄSKA 2

E: 409kcal B: 18g T: 14g W: 56g F: 5,8g

Szejk – a’la Snickers

1. Zmiksować wszystkie składniki.

Banan	1 x Sztuka	120g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Kakao (proszek 11%)	1,5 x Łyżka	15g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1,2 x Szklanka	300g

KOLACJA

E: 711kcal B: 34g T: 31g W: 82g F: 16g

Parówki – z keczupem, warzywami i pieczywem

1. Parówki podgrzać w gotującej się wodzie lub w mikrofalówce zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Podawać z keczupem/musztardą, warzywami i pieczywem posmarowanym hummusem.

Sugerowane przyprawy: musztarda, pieprz.

Ketchup	1 x Łyżka	15g
Chleb żytni razowy	4 x Kromka	120g
Parówki drobiowe – Sokoliki	5 x Sztuka	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Hummus	4 x Łyżeczka	60g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

WTOREK

E: 2 952kcal

B: 173g

T: 102g

W: 362g

F: 54g

ŚNIADANIE

E: 697kcal

B: 36g

T: 23g

W: 95g

F: 15g

Bułki – z hummusem, ogórkiem i twarożkiem

1. Przygotować kanapki powyższych składników.

Sugerowane przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie,

Ogórek	1 x Sztuka	40g
Hummus	0,5 x Opakowanie	80g
Twarożek – grani (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Bułki grahamki	2 x Sztuka	130g

PRZEKĄSKA 1

E: 396kcal

B: 20g

T: 18g

W: 39g

F: 4,3g

Jogurt z owocami i orzechami

1 Składniki wymieszać lub zjeść osobno.

Śliwki	7,5 x Sztuka	150g
Orzechy włoskie	2 x łyżka	30g
Skyr waniliowy.	1 x Sztuka	150g

OBIAD

E: 729kcal

B: 45g

T: 24g

W: 89g

F: 12g

Zupa – krupnik z udkiem kurczaka

1. Zagotować wodę z mięsem. Dodać przyprawy i gotować na małym ogniu, aż zmięknie.

2. Dodać warzywa i kaszę. Gotować aż zmiękną. Doprawić, dolać oliwę.

3. Mięso rozdzielić widelcem na mniejsze kawałki i dodać z powrotem do zupy.

Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek.

Ziemniaki	3,6 x Sztuka	250g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Kasza jęczmienna, perłowa	3,3 x łyżka	50g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g

PRZEKĄSKA 2

E: 412kcal

B: 21g

T: 22g

W: 36g

F: 10g

Kasza proteinowa – malinami i posypką

1. Maliny rozgnieć na papkę, dodać pokruszone orzechy.

2. Zjeść z kaszką.

Kasza High Protein kakaowa/ z cynamonem/ mleczna (Pilos)	1 x Sztuka	200g
Orzechy włoskie	2 x łyżka	30g
Maliny	1 x Opakowanie	125g

KOLACJA

E: 718kcal

B: 51g

T: 16g

W: 102g

F: 13g

Twaróg – z suszonymi pomidorami i pieczywem

1. Twaróg rozdrobnić widelcem i wymieszać ze śmietaną, jogurtem, solą i pieprzem.

2. Dodać pokrojone drobno suszone pomidory.

3. Wymieszać.

4. Gotowy twarożek podać z pieczywem.

Suszone pomidory	5 x Sztuka	35g
Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Bułki grahamki	2 x Sztuka	130g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x łyżka	54g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	0,5 x Sztuka	75g

ŚRODA

E: 3 004kcal B: 166g T: 106g W: 378g F: 46g

ŚNIADANIE

E: 739kcal B: 30g T: 27g W: 100g F: 10g

Nocna owsianka – z brzoskwiniami

- 1. Płatki owsiane zalać ciepłą wodą (do poziomu płatków).
- 2. Przykryć owsiankę talerzem lub przełożyć do pojemnika i włożyć do lodówki na całą noc.
- 3. Rano dodać jogurt, czekoladę, masło orzechowe, pokrojone owoce.

Płatki owsiane	7 x Łyżka	70g
Brzoskwinia	2 x Sztuka	170g
Orzechy włoskie	1,7 x Łyżka	25g
Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g
Skyr waniliowy.	1 x Sztuka	150g

PRZEKĄSKA 1

E: 430kcal B: 32g T: 20g W: 34g F: 7,6g

Hummus ze słupkami marchewki i skyrem pitnym

- 1. Marchew obrać i pokroić w słupki. Spakować do pojemnika wraz z opakowaniem hummusu.
- 2. Dodatkowo wypić jogurt.

Hummus	0,5 x Opakowanie	80g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Skyr pitny naturalny	1 x Opakowanie	330g

OBIAD

E: 756kcal B: 57g T: 20g W: 90g F: 12g

Gulasz – z fasolką szparagową

- 1. Ugotować ryż według zaleceń producenta.
- 2. Podsmażyć pokrojoną drobno cebulę i czosnek na oliwie.
- 3. Dodać pokrojone i doprawione solą i pieprzem mięso, smażyć przez ok. 5 minut.
- 4. Zalać mięso pomidorami z puszki, zagotować.
- 5. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz fasolkę.
- 6. Dusić składniki razem z przyprawami i sosem sojowym, aż warzywa będą al dente.
- 7. Gotowy gulasz podać z ugotowanym ryżem.

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Ryż jaśminowy	1,5 x Porcja	75g
Pomidory z puszki (krojone)	2 x Porcja	200g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Sos sojowy	1 x Łyżka	10g
Oliwa z oliwek	3 x Łyżeczka	15g
Fasola szparagowa	2 x Garść	180g

Sugerowane przyprawy: pieprz, papryka słodka, oregano

PRZEKĄSKA 2

E: 410kcal B: 10g T: 16g W: 70g F: 4,3g

Wafle ryżowe z masłem orzechowym, dżemem i puddingiem czekoladowym

- 1. Wafle przesmarować masłem orzechowym i dżemem. Zjeść z puddingiem.

Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	4 x Łyżeczka	60g
Masło orzechowe	2 x Łyżeczka	30g
Wafle ryżowe naturalne – SONKO	4 x Sztuka	40g

Tortilla - z tofu i mozzarellą a'la pizza, z sosem pomidorowym

1. Tortillę ułożyć na papierze do pieczenia i posmarować sosem (przecier pomidorowy podgrzać, wymieszać z dowolnymi przyprawami).
2. Ułożyć pozostałe składniki.
3. Piec ok. 8-10min w 200st.
- Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, oregano, bazylia.

Przekąska - owoce

Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Mozzarella light	0,5 x Sztuka	60g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Przecier pomidorowy	0,5 x Sztuka	250g
Oregano (suszone)	1 x łyżeczka	3g
Szpinak	1 x Garść	25g
Tofu wędzone	0,5 x Opakowanie	90g
Winogrona	3 x Garść	210g

CZWARTEK

E: 3 018kcal B: 171g T: 99g W: 376g F: 45g

ŚNIADANIE

E: 719kcal B: 50g T: 20g W: 90g F: 15g

Grahamki - z hummusem, szynką i serkiem wiejskim

- 1. Pieczywo posmarować hummusem.
- 2. Ułożyć resztę składników.
- 3. Osobno zjeść serek wiejski.

Szpinak	1 x Garść	20g
Ogórki małosolne	2 x Sztuka	200g
Bułki grahamki	2 x Sztuka	130g
Szynka z piersi kurczaka	3,3 x Plaster	50g
Hummus	4 x Łyżeczka	60g
Serek wiejski light.	1 x Sztuka	200g

PRZEKĄSKA 1

E: 429kcal B: 25g T: 21g W: 36g F: 5,2g

Pudding z owocami i orzechami

Pudding proteinowy (Go Active) - Biedronka	1 x Opakowanie	200g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Orzechy włoskie	2 x Łyżka	30g

OBIAD

E: 734kcal B: 57g T: 28g W: 67g F: 7,8g

Tłuste ryby morskie są źródłem omega-3. Spożywaj taką rybę przynajmniej raz w tygodniu.

Ziemniaczki - z łososiem i mizerią

- 1. Ugotować ziemniaczki.
- 2. Łososia doprawić i przygotować go na patelni z dodatkiem wody.
- 3. Ogórki zetrzeć, wymieszać z jogurtem i opcjonalnie czosnkiem, posolić.
- 4. Rybę podawać z mizerią i ziemniaczkami.

Sok cytrynowy	1 x Łyżka	6g
Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Łosoś, świeży	2 x Kawałek	200g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	0,5 x Opakowanie	75g

Sugerowane przyprawy (ryba): sól, pieprz, sok z cytryny

PRZEKĄSKA 2

E: 440kcal B: 5,2g T: 10g W: 86g F: 9,2g

Miska owoców

- 1. Banana i jabłko pokroić w plasterki, wymieszać w misce z winogronami. Zjeść z pokruszonymi orzechami.

Winogrona	3 x Garść	210g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Banan	1 x Sztuka	120g
Orzechy włoskie	1 x Łyżka	15g

KOLACJA

E: 695kcal B: 34g T: 20g W: 98g F: 8,5g

Bagietka - hummusem, ogórkiem i twarożkiem

- 1. Z podanych składników przygotować bagietkę.

Ogórki małosolne	2 x Sztuka	200g
Twarożek - grani (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Hummus	4 x Łyżeczka	60g
Bagietki francuskie	1 x Sztuka	140g

PIĄTEK

E: 2 961kcal B: 164g T: 108g W: 373g F: 55g

ŚNIADANIE

E: 726kcal B: 23g T: 32g W: 96g F: 19g

Owsianka – kokosowa z malinami i czekoladą

- 1. Zagotować mleko.
- 2. Dodać płatki owsiane oraz wiórki kokosowe.
- 3. Gotować kilka minut na małej mocy aż płatki napęcznieją mieszając co jakiś czas.
- 4. Gotową owsiankę podać ze startą czekoladą i malinami.

Płatki owsiane	7 x łyżka	70g
Wiórki kokosowe	4 x łyżka	24g
Maliny	1 x Opakowanie	125g
Czekolada gorzka	3 x Kostka	18g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1,3 x Szklanka	320g

PRZEKĄSKA 1

E: 408kcal B: 27g T: 13g W: 55g F: 3g

Twarożek z owocami na słodko

- 1. Twaróg i banana rozgnieść widelcem, wymieszać. Przełożyć do pojemnika.
 - 2. Podać z dżemem, migdałami bądź innymi orzechami.
- Sugerowane przyprawy: słodzik, cynamon, kakao.

Ser twarogowy półtłusty	0,5 x Opakowanie	125g
Migdały w płatkach	2 x łyżka	12g
Banan	1 x Sztuka	120g
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	4 x łyżeczka	40g

OBIAD

E: 740kcal B: 29g T: 34g W: 89g F: 5,2g

Ryż – z tofu z warzywami w sosie orzechowym

- 1. Ugotować ryż.
 - 2. Pokroić tofu w kostkę i podsmażyć na oliwie.
 - 3. Dodać paprykę i cukinię.
 - 4. Dodać miód, sos sojowy oraz masło orzechowe.
- Sugerowane przyprawy: papryka wędzona, sól, pieprz

Masło orzechowe	1,7 x łyżeczka	25g
Sos sojowy	1,5 x łyżka	15g
Tofu wędzone	0,5 x Opakowanie	90g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g
Miód pszczele	1 x łyżka	10g
Ryż basmati	1,5 x Porcja	75g

PRZEKĄSKA 2

E: 377kcal B: 15g T: 12g W: 59g F: 12g

Szejk – na kefirze z owocami

- 1. Zmiksować wszystkie składniki.

Banan	1 x Sztuka	120g
Maliny, mrożone	0,3 x Opakowanie	135g
Kefir (1.5% tł.)	1 x Opakowanie	250g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

Nasiona roślin strączkowych możesz zamrozić, jeśli nie zużyjesz całego opakowania. Strączki z puszki przepłucz z zalewy przed zamrożeniem.

Salatka – z tuńczykiem, ciecierzycą i sosem jogurtowym

- 1. W misce ułożyć poszarpaną zieleninę.
- 2. Dodać przekrojone pomidorki oraz pokrojonego w plastry ogórka.
- 3. Dodać tuńczyka oraz odsączoną z zalewy i przepłukaną ciecierzycę.
- 4. Całość skropić oliwą, wymieszać z jogurtem (można przygotować z niego sosik dodając sok z cytryny oraz koperek), zjeść z pieczywem.

Szpinak	2 x Garść	50g
Tuńczyk w sosie własnym	1 x Opakowanie	170g
Ciecierzycza (w zalewie)	0,5 x Puszka	120g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidory koktajlowe	2 x Garść	200g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Chleb żytni razowy	2 x Kromka	60g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g

SOBOTA

E: 3 011kcal

B: 179g

T: 106g

W: 348g

F: 49g

ŚNIADANIE

E: 772kcal

B: 43g

T: 40g

W: 62g

F: 15g

Jajecznicą – z serem i kurkami

1. Jaja wbić do miski, przyprawić ulubionymi przyprawami i wymieszać.

2. Podsmażyć na oliwie cebulę, ser oraz kurki.

3. Dodać jajka i usmażyć.

4. Podawać z pieczywem i warzywami.

Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, natka pietruszki.

Kurki	2 x Garść	100g
Oliwa z oliwek	3 x Łyżeczka	15g
Jaja kurze całe	3 x Sztuka	168g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Chleb żytni razowy	3 x Kromka	90g
Mozzarella light	0,5 x Sztuka	60g
Szpinak	1 x Garść	25g
Pomidory koktajlowe	2 x Garść	200g

PRZEKĄSKA 1

E: 424kcal

B: 41g

T: 5,8g

W: 56g

F: 8,4g

Skyrnik – sernik ze skyra z malinami

1. Wymieszać skyry z budyniem (najlepszy będzie waniliowy lub śmietankowy), jajkiem i słodzikiem. Warto dodać aromat waniliowy.

2. Przełożyć masę do małego naczynia do zapiekania.

3. Na wierzchu pokruszyć maliny

4. Piec ok. 45min w 160 stopniach.

Budyń w proszku	2,5 x Łyżka	20g
Maliny	1 x Opakowanie	125g
Erytrol / Erytrytol	2 x Łyżeczka	10g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Skyr waniliowy.	1 x Opakowanie	150g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g

OBIAD

E: 742kcal

B: 58g

T: 22g

W: 77g

F: 13g

Kasza – z gulaszem z indyka z kurkami

1. Filet pokroić, doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w 1 łyżce mąki pszennej.

2. Kurki wypłukać w misce z wodą, odcedzić i osuszyć, pokroić.

3. Cebulę podsmażyć na oliwie, dodać startą marchewkę.

4. Połączyć mięso z warzywami, zalać bulionem (można wykorzystać kostkę rosołową rozpuszczoną w wodzie).

5. Dodać kurki/pieczarki.

6. Jak składniki zmiękną dodać śmietanę. Chwilę gotować. Na koniec dodać przez sitko resztę mąki, wymieszać i pogotować do zagęszczenia sosu.

Sugerowane przyprawy: kurkuma, sól, pieprz.

Mąka pszenna, typ 500	1 x Łyżka	12g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawalek	200g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Kurki	2 x Garść	100g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x Łyżka	54g
Kasza gryczana	5,8 x Łyżka	75g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Kostka rosołowa warzywna	1 x Kostka	10g

PRZEKĄSKA 2

E: 417kcal

B: 4,8g

T: 16g

W: 63g

F: 0,8g

Chrupki Flipsy + lód

1. Zjeść jako przekąskę.

Flips chrupki kukurydziane o smaku Toffi	1 x Opakowanie	70g
Lody śmietankowe Big Milk (Algida)	1 x Opakowanie	57g

Tosty – z awokado i twarożkiem

1. Serek wymieszać z awokado i pokrojonymi warzywami.
Doprawić.
2. Podawać z utostowanym chlebem.

Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany.

Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Szpinak	1 x Garść	25g
Twarożek – grani (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Suszone pomidory	4 x Sztuka	0g
Pieczycwo tostowe, grahamowe	4 x Kromka	108g

NIEDZIELA

E: 3 002kcal B: 176g T: 102g W: 364g F: 64g

ŚNIADANIE

E: 715kcal B: 40g T: 40g W: 55g F: 10g

Jajecznica – z warzywami i awokado

- 1. Wymieszać trzepaczką jajka z mlekiem, solą i pieprzem.
- 2. Wylać masę na patelnię i smażyć równocześnie mieszając aż się zetną.
- 3. Gotową jajecznicę podać z warzywami oraz pieczywem przesmarowanym awokado i nałożyć wędlinę.
- 4. Jajecznicę można ułożyć na pieczywie.

Jaja kurze całe	3 x Sztuka	168g
Chleb żytni razowy	3 x Kromka	90g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Szynka z piersi kurczaka	3,3 x Plaster	50g

PRZEKĄSKA 1

E: 407kcal B: 30g T: 11g W: 50g F: 2,8g

Szejk – espresso

- 1. Zmiksować wszystkie składniki.

Banan	1 x Sztuka	120g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	0,8 x Szklanka	200g
Kawa rozpuszczalna (proszek)	1 x Łyżeczka	3g
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	1 x Sztuka	150g

OBIAD

E: 766kcal B: 60g T: 18g W: 92g F: 16g

Ziemniaki – z kurczakiem w sosie pieczarkowym z buraczkami

- 1. Ziemniaki ugotować lub pokroić w łódeczki i upiec (ok. 40 min w 180 st. C).
 - 2. Na oliwie podsmażyć mięso, pieczarki i cebulę.
 - 3. Dodać śmietanę, wymieszać, doprawić.
 - 4. Podawać z gotowanymi warzywami.
- Sugerowane przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie, gałka muskatołowa, natka pietruszki.

Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Pieczarka uprawna, świeża	7,5 x Sztuka	150g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżeczka	10g
Buraczki wiórki	0,5 x Opakowanie	250g
Śmietana, 12% tłuszczu	2 x Łyżka	36g

PRZEKĄSKA 2

E: 405kcal B: 23g T: 11g W: 54g F: 2,6g

Pudding z czekoladą i owocami

- 1. Składniki wymieszać lub zjeść osobno.

Pudding proteinowy (Go Active) – Biedronka	1 x Opakowanie	200g
Banan	1 x Sztuka	120g
Czekolada gorzka	4 x Kostka	24g

KOLACJA

E: 709kcal B: 24g T: 22g W: 113g F: 32g

Leczo – z ciecierzycą i cukinią, z pieczywem

- 1. Warzywa pokroić i podsmażyć na oliwie.
 - 3. Dodać odsączoną ciecierzycę, zalać pomidorami z puszeki.
 - 4. Doprawić i gotować aż sos zgęstnieje.
 - 5. Podawać z pieczywem.
- Sugerowane przyprawy: papryka wędzona, papryka słodka i ostra, kumin, zioła prowansalskie, czosnek granulowany.

Pomidory z puszeki (krojone)	1 x Opakowanie	400g
Oliwa z oliwek	1,5 x Łyżka	15g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	140g
Cukinia	1 x Sztuka	300g
Ciecierzycza (w zalewie)	0,5 x Puszka	120g
Tymianek	1 x Łyżeczka	4g
Chleb żytni razowy	3 x Kromka	90g