

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta
1500kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (300 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jajka na twardo z warzywami (200 kcal)	4
Obiad: Pierś z kurczaka z ryżem i brokułem (450 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt naturalny z migdałami (200 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i awokado (300 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem (300 kcal)	7
Drugie śniadanie: Smoothie owocowe (200 kcal)	7
Obiad: Łosoś pieczony z kaszą gryczaną (450 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)	8
Kolacja: Tofu z warzywami (300 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Pudding chia z owocami (300 kcal)	10
Drugie śniadanie: Jogurt grecki z owocami (200 kcal)	10
Obiad: Grillowany indyk z kaszą (450 kcal)	10
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (200 kcal)	11
Kolacja: Sałatka grecka (300 kcal)	11
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Omlet z warzywami i fetą (300 kcal)	13
Drugie śniadanie: Serek wiejski z pomidorem (200 kcal)	13
Obiad: Makaron pełnoziarnisty z indykiem i szpinakiem (450 kcal)	14
Podwieczorek: Smoothie z mango i jogurtem (200 kcal)	14
Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (300 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Placki z twarogu i banana (350 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i pomidorem (200 kcal)	16
Obiad: Dorsz pieczony z batatem i brokułem (450 kcal)	17
Podwieczorek: Serek wiejski z borówkami (200 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (300 kcal)	17

Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Pudding ryżowy z mlekiem migdałowym i owocami (350 kcal)	19
Drugie śniadanie: Kanapka z łososiem i szpinakiem (200 kcal)	19
Obiad: Pieczony kurczak z fasolką szparagową (450 kcal)	20
Podwieczorek: Owsianka z jogurtem (200 kcal)	20
Kolacja: Sałatka z mozzarellą i pomidorem (300 kcal)	20
Dzień 7 (Niedziela)	22
Śniadanie: Jajecznica z awokado (250 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i migdałami (200 kcal)	22
Obiad: Łosoś pieczony z ryżem i groszkiem (450 kcal)	23
Podwieczorek: Jabłko z orzechami (150 kcal)	23
Kolacja: Tofu z warzywami na parze (300 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (300 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 100 ml mleka 2%
- 50 g borówek
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 10 µg (1% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Jajka na twardo z warzywami (200 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 100 g pomidora
- 100 g ogórka
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 13 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 140 µg (16% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Witamina D: 2 µg (13% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 12 mg (4% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% RDA)

Obiad: Pierś z kurczaka z ryżem i brokułem (450 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 50 g ryżu brązowego
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 46 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 11 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 140 µg (16% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Jogurt naturalny z migdałami (200 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 10 g migdałów
- 50 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 13 g
- Białko: 11 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i awokado (300 kcal)

Składniki:

- 80 g tuńczyka
- 50 g awokado
- 100 g sałaty
- 50 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 11 g
- Białko: 21 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (22% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem
(300 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 jajko
- 40 g awokado

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 60 µg (7% RDA)
- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie owocowe
(200 kcal)

Składniki:

- 100 g banana
- 50 g borówek
- 100 ml mleka migdałowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Łosoś pieczony z kaszą gryczaną (450 kcal)

Składniki:

- 100 g łososa
- 50 g kaszy gryczanej
- 100 g szparagów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 42 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 50 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 800 µg (89% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Kolacja: Tofu z warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 100 g brokułów
- 50 g papryki

- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Pudding chia z owocami (300 kcal)

Składniki:

- 20 g nasion chia
- 150 ml mleka migdałowego
- 100 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt grecki z owocami (200 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu greckiego
- 50 g borówek

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Obiad: Grillowany indyk z kaszą (450 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z indyka
- 50 g kaszy jaglanej

- 100 g cukinii
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (200 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 10 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 3 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Kolacja: Sałatka grecka (300 kcal)

Składniki:

- 50 g sera feta
- 100 g ogórka
- 50 g pomidora
- 10 g oliwek
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina K: 100 µg (111% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Omlet z warzywami i fetą
(300 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g sera feta light
- 50 g szpinaku
- 50 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Witamina D: 2 µg (13% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Żelazo: 1.5 mg (8% RDA)

Drugie śniadanie: Serek wiejski z pomidorem
(200 kcal)

Składniki:

- 150 g serka wiejskiego
- 100 g pomidora
- 5 g szczypiorku

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Obiad: Makaron pełnoziarnisty z indykiem i szpinakiem (450 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z indyka
- 50 g makaronu pełnoziarnistego
- 100 g szpinaku
- 5 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 µg (56% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z mango i jogurtem (200 kcal)

Składniki:

- 100 g mango
- 100 g jogurtu naturalnego
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (44% RDA)
- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 100 g cukinii
- 100 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki z twarogu i banana
(350 kcal)

Składniki:

- 100 g twarogu chudego
- 1 jajko
- 50 g banana
- 30 g płatków owsianych

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i pomidorem
(200 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 50 g hummusu
- 50 g pomidora

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina A: 200 µg (22% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Obiad: Dorsz pieczony z batatem i brokułem (450 kcal)

Składniki:

- 100 g dorsza
- 100 g batatów
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Serek wiejski z borówkami (200 kcal)

Składniki:

- 150 g serka wiejskiego
- 50 g borówek

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 30 µg (3% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (300 kcal)

Składniki:

- 100 g krewetek
- 50 g awokado

- 100 g sałaty rzymskiej
- 5 g oliwy z oliwek
- 50 g ogórka

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina D: 1,5 µg (10% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Pudding ryżowy z mlekiem migdałowym i owocami
(350 kcal)

Składniki:

- 50 g ryżu basmati
- 150 ml mleka migdałowego
- 50 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Drugie śniadanie: Kanapka z łososiem i szpinakiem
(200 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 50 g wędzonego łososa
- 50 g świeżego szpinaku
- 5 g masła

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z fasolką szparagową (450 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 150 g fasolki szparagowej
- 100 g ziemniaków
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Owsianka z jogurtem (200 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 100 g jogurtu naturalnego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 5 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą i pomidorem (300 kcal)

Składniki:

- 100 g mozzarelli light
- 100 g pomidora
- 50 g ogórka
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznica z awokado (250 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g awokado
- 3 g masła

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 4 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 21 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 2 µg (13% RDA)
- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Potas: 250 mg (7% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i migdałami (200 kcal)

Składniki:

- 100 g banana
- 10 g migdałów
- 150 ml mleka migdałowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 34 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)

Obiad: Łosoś pieczony z ryżem i groszkiem (450 kcal)

Składniki:

- 80 g łososia
- 50 g ryżu brązowego
- 80 g groszku
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 46 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Omega-3: 1.5 g (75% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z orzechami (150 kcal)

Składniki:

- 80 g jabłka
- 15 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 150 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 3 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 7 mg (8% RDA)
- Magnez: 35 mg (9% RDA)
- Błonnik: 3 g (12% RDA)

Kolacja: Tofu z warzywami na parze (300 kcal)

Składniki:

- 80 g tofu
- 100 g cukinii

- 100 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 24 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)