

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1600kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (320 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jajka na twardo z warzywami (150 kcal)	4
Obiad: Pierś z kurczaka z ryżem i brokułem (400 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt naturalny z migdałami (180 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i awokado (250 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem (360 kcal)	7
Drugie śniadanie: Smoothie owocowe (250 kcal)	7
Obiad: Łosoś pieczony z kaszą gryczaną (500 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (220 kcal)	8
Kolacja: Tofu z warzywami (300 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Pudding chia z owocami (380 kcal)	10
Drugie śniadanie: Jogurt grecki z orzechami (220 kcal)	10
Obiad: Grillowany indyk z kaszą (500 kcal)	11
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (220 kcal)	11
Kolacja: Sałatka grecka (300 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Jajecznica z pomidorami i awokado (360 kcal)	13
Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem (200 kcal)	13
Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem i szpinakiem (480 kcal)	14
Podwieczorek: Koktajl z banana i szpinaku (200 kcal)	14
Kolacja: Pieczone tofu z warzywami (340 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Omlet z pieczarkami i serem feta (340 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (240 kcal)	16
Obiad: Pieczony dorsz z ziemniakami i fasolką szparagową (480 kcal)	17
Podwieczorek: Jogurt z migdałami (220 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i mango (300 kcal)	18
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Placki bananowo-owsiane (310 kcal)	19

Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i jajkiem na twardo (280 kcal)	19
Obiad: Kurczak z pieczonymi batatami i groszkiem (400 kcal)	20
Podwieczorek: Owsianka z migdałami (200 kcal)	20
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (270 kcal)	21

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Omlet ze szpinakiem i mozzarellą (310 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (180 kcal)	22
Obiad: Łosoś pieczony z ryżem i warzywami(400 kcal)	23
Podwieczorek: Jabłko z orzechami włoskimi (180 kcal)	23
Kolacja: Pieczony bakłażan z pomidorami i serem feta (260 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 9 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 12 µg (1,5% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Cynk: 1,2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Jajka na twardo z warzywami (150 kcal)

Składniki:

- 1 jajko
- 100 g pomidora
- 100 g ogórka
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 150 kcal
- Węglowodany: 7 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 125 µg (14% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina D: 1 µg (7% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)

- Magnez: 10 mg (2,5% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Obiad: Pierś z kurczaka z ryżem i brokułem (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 160 µg (18% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 85 mg (9% RDA)
- Magnez: 65 mg (16% RDA)
- Żelazo: 2,8 mg (16% RDA)

Podwieczorek: Jogurt naturalny z migdałami (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Magnez: 45 mg (11% RDA)
- Żelazo: 0,9 mg (5% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i awokado (250 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (22% RDA)
- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Magnez: 35 mg (9% RDA)
- Żelazo: 1,7 mg (9% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem (360 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 360 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 70 µg (8% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie owocowe (250 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)

Obiad: Łosoś pieczony z kaszą gryczaną (500 kcal)

Składniki:

- 120 g łososia
- 60 g kaszy gryczanej
- 100 g szparagów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 48 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Witamina B12: 3 µg (125% RDA)
- Selen: 50 µg (91% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (220 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 50 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 22 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (100% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Foliiany: 60 µg (15% RDA)

Kolacja: Tofu z warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu
- 100 g brokułów
- 50 g papryki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Witamina K: 120 µg (100% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Pudding chia z owocami (380 kcal)

Składniki:

- 25 g nasion chia
- 200 ml mleka migdałowego
- 100 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Potas: 300 mg (8% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt grecki z orzechami (220 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu greckiego
- 20 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Witamina B12: 1,2 µg (50% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% RDA)

Obiad: Grillowany indyk z kaszą (500 kcal)

Składniki:

- 120 g piersi z indyka
- 60 g kaszy jaglanej
- 100 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Cynk: 2,5 mg (23% RDA)
- Selen: 40 µg (73% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (220 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 15 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 28 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Witamina E: 2 mg (13% RDA)
- Wapń: 30 mg (3% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)

Kolacja: Sałatka grecka (300 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Witamina K: 100 µg (111% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Jajecznicza z pomidorami i awokado (360 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 60 g awokado
- 100 g pomidora
- 5 g masła

Makroskładniki:

- Kalorie: 360 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 180 µg (20% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Witamina D: 2 µg (13% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem (200 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 50 g borówek
- 150 g jogurtu naturalnego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 32 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Potas: 250 mg (7% RDA)
- Witamina B2: 0,3 mg (23% RDA)

Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem i szpinakiem (480 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 60 g pełnoziarnistego spaghetti
- 100 g szpinaku
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (44% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Foliiany: 160 µg (40% RDA)

Podwieczorek: Koktajl z banana i szpinaku (200 kcal)

Składniki:

- 100 g banana
- 50 g świeżego szpinaku
- 100 ml mleka migdałowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Potas: 350 mg (9% RDA)

Kolacja: Pieczone tofu z warzywami (340 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu
- 100 g papryki
- 100 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Witamina K: 80 µg (67% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Omlet z pieczarkami i serem feta (340 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 50 g pieczarek
- 30 g sera feta light
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 6 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 26 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 2 µg (13% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Witamina C: 5 mg (6% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (240 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)

- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ziemniakami i fasolką szparagową (480 kcal)

Składniki:

- 120 g dorsza
- 150 g ziemniaków
- 150 g fasolki szparagowej
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (22% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Magnez: 55 mg (14% RDA)
- Witamina B12: 2 µg (83% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z migdałami (220 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 15 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Żelazo: 0,8 mg (4% RDA)
- Witamina B2: 0,3 mg (23% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i mango (300 kcal)

Składniki:

- 100 g krewetek
- 50 g mango
- 100 g sałaty
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Witamina D: 1,5 µg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Placki bananowo-owsiane (310 kcal)

Składniki:

- 1 banan (80 g)
- 1,5 jajka
- 30 g płatków owsianych
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 36 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Potas: 350 mg (9% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i jajkiem na twardo (280 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 1 jajko na twardo
- 40 g awokado

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 60 µg (7% RDA)
- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

- Witamina D: 1 µg (7% RDA)

Obiad: Kurczak z pieczonymi batatami i groszkiem (400 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 120 g batatów
- 100 g groszku
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Potas: 650 mg (16% RDA)

Podwieczorek: Owsianka z migdałami (200 kcal)

Składniki:

- 40 g płatków owsianych
- 10 g migdałów
- 100 ml mleka

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 28 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Witamina E: 2 mg (13% RDA)
- Żelazo: 0,8 mg (4% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (270 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 100 g pomidora
- 100 g ogórka
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 2,5 mg (14% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Omlet ze szpinakiem i mozzarellą (310 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g mozzarelli light
- 50 g świeżego szpinaku
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 5 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 24 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 18 mg (20% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 28 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 2 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 320 µg (36% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)

Obiad: Łosoś pieczony z ryżem i warzywami(400 kcal)

Składniki:

- 100 g łososia
- 50 g ryżu brązowego
- 100 g marchewki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z orzechami włoskimi (180 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 15 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 3 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Żelazo: 0.6 mg (3% RDA)

Kolacja: Pieczony bakłażan z pomidorami i serem feta (260 kcal)

Składniki:

- 100 g bakłażana
- 50 g pomidorów
- 40 g sera feta light
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 2.5 mg (14% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)