

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1700kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z orzechami i owocami (330 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jajka na twardo z warzywami (180 kcal)	4
Obiad: Grillowany kurczak z ryżem i brokułami (410 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt naturalny z migdałami (180 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i awokado (300 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem (330 kcal)	7
Drugie śniadanie: Smoothie owocowe (250 kcal)	7
Obiad: Łosoś pieczony z kaszą gryczaną (450 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)	8
Kolacja: Tofu z warzywami (300 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Pudding chia z owocami (320 kcal)	10
Drugie śniadanie: Jogurt grecki z orzechami (200 kcal)	10
Obiad: Grillowany indyk z kaszą (450 kcal)	11
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (180 kcal)	11
Kolacja: Sałatka grecka (290 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (290 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (200 kcal)	13
Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z indykiem i warzywami (450 kcal)	14
Podwieczorek: Sałatka owocowa (180 kcal)	14
Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (300 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Placki owsiane z bananem (300 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (200 kcal)	16
Obiad: Pieczony dorsz z batatami i fasolką szparagową (420 kcal)	17
Podwieczorek: Jogurt z migdałami (180 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (300 kcal)	18
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Owsianka z migdałami i truskawkami (320 kcal)	19

Drugie śniadanie: Kanapka z łososiem i twarogiem (250 kcal)	19
Obiad: Pieczony kurczak z ryżem i marchewką (420 kcal)	20
Podwieczorek: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (180 kcal)	20
Kolacja: Tofu z brokułem i papryką (310 kcal)	21

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i awokado (280 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z jagodami i jogurtem (180 kcal)	22
Obiad: Łosoś pieczony z batatami i warzywami (420 kcal)	23
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (150 kcal)	23
Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (300 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z orzechami i owocami (330 kcal)

Składniki:

- 40 g płatków owsianych
- 150 ml mleka 1,5%
- 70 g borówek
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 48 g
- Białko: 9 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 25 µg (3% RDA)
- Witamina C: 17 mg (19% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 85 mg (21% RDA)
- Żelazo: 2,7 mg (15% RDA)
- Cynk: 1 mg (9% RDA)

Drugie śniadanie: Jajka na twardo z warzywami (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Witamina C: 17 mg (19% RDA)

- Witamina D: 1 µg (7% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 20 mg (5% RDA)
- Żelazo: 1,2 mg (7% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z ryżem i brokułami (410 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 410 kcal
- Węglowodany: 48 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 220 µg (24% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Jogurt naturalny z migdałami (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 30 µg (3% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 220 mg (22% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Żelazo: 1,2 mg (7% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i awokado (300 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 22 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 240 µg (27% RDA)
- Witamina C: 55 mg (61% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Magnez: 35 mg (9% RDA)
- Żelazo: 1,8 mg (10% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem (330 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 60 µg (7% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% 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: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Obiad: Łosoś pieczony z kaszą gryczaną (450 kcal)

Składniki:

- 100 g łososia
- 60 g kaszy gryczanej
- 100 g szparagów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 32 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Witamina A: 120 µg (13% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 40 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 850 µg (94% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% 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: 18 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Pudding chia z owocami (320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1,2 mg (7% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt grecki z orzechami (200 kcal)

Składniki:

- 120 g jogurtu greckiego
- 15 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% 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: 32 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (180 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 10 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 3 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Żelazo: 0,5 mg (3% RDA)

Kolacja: Sałatka grecka (290 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 290 kcal
- Węglowodany: 16 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 80 µg (9% RDA)
- Witamina K: 100 µg (111% RDA)
- Żelazo: 2,8 mg (16% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Magnez: 25 mg (6% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (290 kcal)

Składniki:

- 1 jajko
- 40 g sera feta light
- 50 g szpinaku
- 50 g pomidora
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 290 kcal
- Węglowodany: 7 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 160 µg (18% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 170 mg (17% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (200 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 2,5 g

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z indykiem i warzywami (450 kcal)

Składniki:

- 80 g piersi z indyka
- 50 g pełnoziarnistego spaghetti
- 100 g papryki
- 100 g cukinii
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 90 mg (9% RDA)
- Żelazo: 2,8 mg (16% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa (180 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 50 g borówek
- 8 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 28 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)
- Magnez: 25 mg (6% RDA)

Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 80 g brokułów
- 80 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 140 mg (14% RDA)
- Żelazo: 2,5 mg (14% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki owsiane z bananem (300 kcal)

Składniki:

- 40 g płatków owsianych
- 80 g banana
- 1 jajko
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 38 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

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

Składniki:

- 40 g chleba pełnoziarnistego
- 40 g hummusu
- 50 g pomidora
- 50 g ogórka

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z batatami i fasolką szparagową (420 kcal)

Składniki:

- 100 g dorsza
- 120 g batatów
- 150 g fasolki szparagowej
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 240 µg (27% RDA)
- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z migdałami (180 kcal)

Składniki:

- 120 g jogurtu naturalnego
- 10 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 9 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 0,8 mg (4% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (300 kcal)

Składniki:

- 80 g krewetek
- 40 g awokado
- 80 g sałaty
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Żelazo: 2,5 mg (14% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z migdałami i truskawkami (320 kcal)

Składniki:

- 40 g płatków owsianych
- 120 ml mleka
- 50 g truskawek
- 8 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Witamina C: 18 mg (20% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Kanapka z łososiem i twarożkiem (250 kcal)

Składniki:

- 40 g chleba pełnoziarnistego
- 40 g łososia wędzonego
- 40 g twarożku

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 28 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 6 µg (40% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z ryżem i marchewką (420 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 50 g ryżu brązowego
- 80 g marchewki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (180 kcal)

Składniki:

- 80 g banana
- 80 ml mleka migdałowego
- 8 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)

Kolacja: Tofu z brokułem i papryką (310 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 80 g brokułów
- 50 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i awokado (280 kcal)

Składniki:

- 1 jajko
- 50 g pieczarek
- 40 g awokado
- 5 g masła

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 7 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 24 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 1 µg (7% RDA)
- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

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

Składniki:

- 80 g jagód
- 120 g jogurtu naturalnego
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 24 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 4 g

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Łosoś pieczony z batatami i warzywami (420 kcal)

Składniki:

- 100 g łososia
- 80 g batatów
- 100 g cukinii
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 36 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Witamina A: 240 µg (27% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (150 kcal)

Składniki:

- 120 g jabłka
- 10 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 150 kcal
- Węglowodany: 24 g
- Białko: 3 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Żelazo: 0,5 mg (3% RDA)

Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 80 g brokułów
- 50 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 16 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)