

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1800kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z migdałami i owocami (350 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie owocowe (180 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i brokułem (450 kcal)	4
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (160 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (230 kcal)	5
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (250 kcal)	7
Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i pomidorem (220 kcal)	7
Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i fasolką szparagową (400 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (160 kcal)	8
Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (260 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Placki bananowo-owsiane (380 kcal)	10
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarogiem (320 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i brokułami (480 kcal)	11
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i mlekiem migdałowym (220 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (300 kcal)	11
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Omlet z warzywami i fetą (380 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (250 kcal)	13
Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z indykiem i warzywami (500 kcal)	14
Podwieczorek: Sałatka owocowa (200 kcal)	14
Kolacja: Pieczone tofu z brokułami i papryką (350 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Placki z twarogiem i bananem (300 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i jajkiem na twardo (240 kcal)	16
Obiad: Pieczony kurczak z batatami i fasolką szparagową (450 kcal)	17
Podwieczorek: Jogurt z migdałami (160 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i mango (250 kcal)	17
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Owsianka z migdałami i truskawkami (300 kcal)	19

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (180 kcal)	19
Obiad: Łosoś pieczony z ryżem i cukinią (400 kcal)	20
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i mlekiem migdałowym (180 kcal)	20
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (240 kcal)	20

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (270 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i bananem (180 kcal)	22
Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i groszkiem (400 kcal)	23
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (150 kcal)	23
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (260 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z migdałami i owocami
(350 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 150 ml mleka 2%
- 70 g malin
- 10 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 15 µg (2% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2,5 mg (14% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie owocowe
(180 kcal)

Składniki:

- 80 g banana
- 120 g truskawek
- 100 ml mleka migdałowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 2 g
- Tłuszcze: 4 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (55% RDA)
- Magnez: 35 mg (10% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i brokułem
(450 kcal)

Składniki:

- 100 g łososia
- 50 g kaszy gryczanej

- 150 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Magnez: 85 mg (21% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (160 kcal)

Składniki:

- 100 g jogurtu naturalnego
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 160 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (230 kcal)

Składniki:

- 80 g tofu
- 100 g ogórka
- 50 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek
- 50 g rukoli

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (250 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 50 g pieczarek
- 50 g świeżego szpinaku
- 3 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 6 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i pomidorem (220 kcal)

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 50 g awokado
- 50 g pomidora

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 50 µg (6% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i fasolką szparagową (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (160 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 40 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 160 kcal
- Węglowodany: 22 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (100% RDA)
- Witamina C: 6 mg (7% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (260 kcal)

Składniki:

- 80 g tofu
- 100 g cukinii

- 50 g papryki
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Placki bananowo-owsiane (380 kcal)

Składniki:

- 1 banan (100 g)
- 50 g płatków owsianych
- 1 jajko
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarożkiem (320 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 50 g łososia wędzonego
- 50 g twarożku

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i brokułami (480 kcal)

Składniki:

- 120 g dorsza
- 60 g ryżu brązowego
- 100 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 120 µg (13% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i mlekiem migdałowym (220 kcal)

Składniki:

- 100 g jagód
- 100 ml mleka migdałowego
- 10 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (300 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 50 g awokado
- 100 g sałaty
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Omlet z warzywami i fetą (380 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (250 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z indykiem i warzywami (500 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z indyka
- 60 g pełnoziarnistego spaghetti
- 100 g cukinii
- 100 g papryki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa (200 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 50 g borówek
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Pieczone tofu z brokułami i papryką (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 22 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

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

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki z twarogiem i bananem (300 kcal)

Składniki:

- 80 g twarogu chudego
- 1 banan (100 g)
- 30 g płatków owsianych

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i jajkiem na twardo (240 kcal)

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 1 jajko na twardo
- 40 g awokado

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 70 µg (8% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z batatami i fasolką szparagową (450 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 120 g batatów
- 150 g fasolki szparagowej
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

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

Podwieczorek: Jogurt z migdałami (160 kcal)

Składniki:

- 100 g jogurtu naturalnego
- 10 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 160 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i mango (250 kcal)

Składniki:

- 80 g krewetek
- 50 g mango
- 100 g sałaty

- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

Kalorie: 250 kcal

Węglowodany: 15 g

Białko: 18 g

Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z migdałami i truskawkami (300 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (180 kcal)

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 40 g hummusu
- 50 g pomidora
- 50 g ogórka

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)

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

Składniki:

- 100 g jagód
- 80 ml mleka migdałowego
- 8 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (240 kcal)

Składniki:

- 80 g piersi z kurczaka
- 40 g awokado

- 100 g sałaty
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (270 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g pieczarek
- 40 g świeżego szpinaku
- 4 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Węglowodany: 5 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

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

Składniki:

- 80 g mango
- 80 g banana
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 1.5 g
- Tłuszcze: 0 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i groszkiem (400 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 120 g ziemniaków
- 100 g groszku
- 8 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 200 µg (22% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (150 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 10 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 150 kcal
- Węglowodany: 22 g
- Białko: 3 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (260 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu

- 80 g ogórka
- 80 g pomidora
- 4 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)