

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1900kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (350 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie owocowe z jogurtem (200 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i brokułami (180 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (180 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (300 kcal)	5
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (280 kcal)	7
Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i pomidorem (270 kcal)	7
Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i fasolką szparagową (450 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (300 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Placki bananowo-owsiane (340 kcal)	10
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarogiem (280 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i brokułami (440 kcal)	11
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (180 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (300 kcal)	11
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (350 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (200 kcal)	13
Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem i szpinakiem (450 kcal)	14
Podwieczorek: Sałatka owocowa z migdałami (200 kcal)	14
Kolacja: Pieczony dorsz z batatami i brokułami (400 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Placki z twarogiem i bananem (340 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (200 kcal)	16
Obiad: Kurczak pieczony z ryżem i marchewką (420 kcal)	17
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (200 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i mango (300 kcal)	17
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Owsianka z migdałami i owocami (350 kcal)	19

Drugie śniadanie: Kanapka z łososiem i twarogiem (250 kcal)	19
Obiad: Pieczony łosoś z ryżem i cukinią (450 kcal)	20
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (180 kcal)	20
Kolacja: Sałatka z tofu i awokado (300 kcal)	20

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i pomidorami (300 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i jogurtem (180 kcal)	22
Obiad: Grillowany kurczak z kaszą i brokułami (420 kcal)	23
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)	23
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (300 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (350 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 200 ml mleka 2%
- 80 g malin
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 20 µg (2% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 85 mg (21% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie owocowe z jogurtem (200 kcal)

Składniki:

- 80 g banana
- 120 g truskawek
- 120 g jogurtu naturalnego

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 38 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i brokułami (180 kcal)

Składniki:

- 120 g łososia
- 50 g kaszy gryczanej
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 470 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 180 µg (20% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (180 kcal)

Składniki:

- 100 g jogurtu naturalnego
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 110 mg (11% RDA)
- Magnez: 35 mg (9% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 150 g pomidora
- 50 g papryki
- 50 g ogórka
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Żelazo: 2,5 mg (14% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznicza z pieczarkami i szpinakiem (280 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 30 g pieczarek
- 70 g szpinaku
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 6 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 18 mg (20% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i pomidorem (270 kcal)

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 70 g awokado
- 80 g pomidora

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Węglowodany: 22 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 19 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Witamina A: 70 µg (8% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i fasolką szparagową (450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Witamina C: 22 mg (24% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)

Składniki:

- 120 g marchewki
- 50 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 22 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (300 kcal)

Składniki:

- 80 g tofu

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

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

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Placki bananowo-owsiane (340 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 11 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarożkiem (280 kcal)

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 40 g łososia wędzonego
- 50 g twarogu

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 22 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 11 g

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i brokułami (440 kcal)

Składniki:

- 130 g dorsza
- 50 g ryżu brązowego
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 440 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (300 kcal)

Składniki:

- 80 g piersi z kurczaka
- 40 g awokado
- 100 g sałaty

- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 15 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 serem feta (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 6 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 26 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% 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 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)

Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem i szpinakiem (450 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 50 g pełnoziarnistego spaghetti
- 100 g szpinaku
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (44% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: S ałatka owocowa z migdałami (200 kcal)

Składniki:

- 80 g jabłka
- 50 g borówek
- 10 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Magnez: 35 mg (9% RDA)

Kolacja: Pieczony dorsz z batatami i brokułami (400 kcal)

Składniki:

- 130 g dorsza
- 120 g batatów
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki z twarogiem i bananem (340 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

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

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 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)

Obiad: Kurczak pieczony z ryżem i marchewką (420 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (200 kcal)

Składniki:

- 120 g jogurtu naturalnego
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 35 mg (9% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i mango (300 kcal)

Składniki:

- 80 g krewetek
- 40 g mango
- 100 g sałaty
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z migdałami i owocami (350 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 150 ml mleka
- 50 g truskawek
- 8 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

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

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

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (30 g)
- 40 g łososia wędzonego
- 40 g twarożku

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z ryżem i cukinią (450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i awokado (300 kcal)

Składniki:

- 80 g tofu
- 40 g awokado
- 100 g sałaty
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i pomidorami (300 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g pieczarek
- 50 g pomidora
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 6 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 24 g

Witaminy i minerały:

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

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

Składniki:

- 80 g banana
- 80 g jogurtu naturalnego
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 2 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z kaszą i brokułami (420 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 50 g kaszy jaglanej
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

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

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (200 kcal)

Składniki:

- 120 g marchewki
- 50 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (300 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

sWitaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)