

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta
2000kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami (380 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i truskawkami (200 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i warzywami (500 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami i borówkami (180 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (240 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (330 kcal)	7
Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i jajkiem na twardo (320 kcal)	7
Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i fasolką szparagową (480 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (220 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, pomidorem i brokułami (250 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	9
Śniadanie: Placki owsiane z bananem i twarogiem (380 kcal)	9
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarogiem (330 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i cukinią (500 kcal)	10
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (220 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (320 kcal)	11
Dzień 4 (Czwartek)	12
Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (450 kcal)	12
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (300 kcal)	12
Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem i cukinią (560 kcal)	13
Podwieczorek: Sałatka owocowa z migdałami (280 kcal)	13
Kolacja: Pieczony dorsz z batatami i szparagami (410 kcal)	14
Dzień 5 (Piątek)	15
Śniadanie: Placki z twarogiem i bananem (380 kcal)	15
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (250 kcal)	15
Obiad: Pieczony kurczak z ryżem i groszkiem (500 kcal)	16
Podwieczorek: Jogurt z migdałami (260 kcal)	16
Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (310 kcal)	17
Dzień 6 (Sobota)	18
Śniadanie: Owsianka z migdałami i owocami (450 kcal)	18

Drugie śniadanie: Kanapka z twarogiem i rzodkiewką (260 kcal)	18
Obiad: Pieczony łosoś z batatami i brokułami (520 kcal)	19
Podwieczorek: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (250 kcal)	19
Kolacja: Tofu z warzywami i sosem sojowym (320 kcal)	20

Dzień 7 (Niedziela) 21

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i pomidorem (330 kcal)	21
Drugie śniadanie: Smoothie z jagodami i jogurtem (250 kcal)	21
Obiad: Grillowany kurczak z kaszą i sałatą (550 kcal)	22
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (250 kcal)	22
Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (320 kcal)	22

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami
(380 kcal)

Składniki:

- 60 g płatków owsianych
- 150 ml mleka 2%
- 60 g malin
- 10 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 52 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 15 µg (2% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Magnez: 85 mg (21% RDA)
- Żelazo: 2,2 mg (12% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Witamina B6: 0,2 mg (15% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i warzywami (500 kcal)

Składniki:

- 120 g łososia
- 60 g kaszy gryczanej
- 150 g brokułów
- 100 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 600 µg (67% RDA)
- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami i borówkami (180 kcal)

Składniki:

- 120 g jogurtu naturalnego
- 10 g orzechów włoskich
- 50 g borówek

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 130 mg (13% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 0,8 mg (5% RDA)
- Witamina E: 0,9 mg (8% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (240 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina K: 80 µg (67% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3,2 mg (18% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem
(330 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 50 g pieczarek
- 50 g szpinaku
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 6 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 25 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 jajkiem na twardo
(320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Witamina A: 70 µg (8% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Potas: 350 mg (9% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i fasolką szparagową (480 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Potas: 900 mg (23% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (220 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 50 g hummusu

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (100% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Potas: 500 mg (13% RDA)
- Witamina C: 7 mg (8% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, pomidorem i brokułami (250 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 12 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)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Potas: 350 mg (9% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Placki owsiane z bananem i twarogiem (380 kcal)

Składniki:

- 1 banan (100 g)
- 50 g płatków owsianych
- 100 g twarogu chudego

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarożkiem (330 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Witamina B12: 3 µg (125% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1,5 mg (8% RDA)
- Selen: 30 µg (55% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i cukinią (500 kcal)

Składniki:

- 150 g dorsza
- 60 g ryżu brązowego
- 100 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (220 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Omega-3: 2 g (120% RDA)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 23 g
- Tłuszcze: 34 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 4 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 450 µg (50% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem i cukinią (560 kcal)

Składniki:

- 120 g piersi z kurczaka
- 70 g pełnoziarnistego spaghetti
- 100 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 560 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Potas: 700 mg (18% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z migdałami (280 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 70 g borówek
- 10 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Żelazo: 1 mg (5% RDA)

Kolacja: Pieczony dorsz z batatami i szparagami (410 kcal)

Składniki:

- 150 g dorsza
- 150 g batatów
- 150 g szparagów
- 15 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 410 kcal
- Węglowodany: 42 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki z twarogiem i bananem (380 kcal)

Składniki:

- 100 g twarogu chudego
- 1 banan (100 g)
- 50 g płatków owsianych

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (10% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (250 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z ryżem i groszkiem (500 kcal)

Składniki:

- 120 g piersi z kurczaka
- 70 g ryżu brązowego
- 100 g groszku
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z migdałami (260 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 15 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (310 kcal)

Składniki:

- 120 g krewetek
- 60 g awokado
- 100 g sałaty
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 18 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z migdałami i owocami
(450 kcal)

Składniki:

- 60 g płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 50 g truskawek
- 15 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką
(260 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 60 g twarożku
- 50 g rzodkiewki

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z batatami i brokułami (520 kcal)

Składniki:

- 150 g łososia
- 150 g batatów
- 150 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 520 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (250 kcal)

Składniki:

- 120 g banana
- 100 ml mleka migdałowego
- 10 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Kolacja: Tofu z warzywami i sosem sojowym (320 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu
- 100 g papryki
- 100 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka sosu sojowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i pomidorem
(330 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Witamina A: 100 µg (11% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z kaszą i sałatą (550 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka
- 60 g kaszy bulgur
- 100 g sałaty
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (250 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 20 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)

Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (320 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)