

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 (400 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie owocowe z jogurtem (230 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i warzywami (550 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami i borówkami (180 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (260 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (450 kcal)	7
Drugie śniadanie: Grzanka z awokado i jajkiem na twardo (400 kcal)	7
Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i brokułami (550 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (260 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (440 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Placki bananowo-owsiane z twarogiem (500 kcal)	10
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarogiem (400 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i cukinią (580 kcal)	11
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i nasionami chia (300 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (320 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Jajka na miękko z pieczywem i awokado (500 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i szpinakiem (300 kcal)	13
Obiad: Gulasz z indyka z kaszą jaglaną i warzywami (600 kcal)	14
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (280 kcal)	14
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową (420 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Omlet z warzywami i fetą (450 kcal)	16
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i szpinakiem (300 kcal)	16
Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i brokułami (550 kcal)	17
Podwieczorek: Jogurt z migdałami (270 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (530 kcal)	17
Dzień 6 (Sobota)	19

Śniadanie: Owsianka z truskawkami i orzechami (500 kcal)	19
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i ogórkiem (280 kcal)	19
Obiad: Pieczony łosoś z ryżem i marchewką (580 kcal)	20
Podwieczorek: Smoothie z malinami i chia (290 kcal)	20
Kolacja: Sałatka z tofu i pieczonymi warzywami (450 kcal)	20

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Placki z twarogu i płatków owsianych (450 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z jabłkiem i szpinakiem (230 kcal)	22
Obiad: Grillowany kurczak z ziemniakami i fasolką szparagową (600 kcal)	22
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (270 kcal)	23
Kolacja: Sałatka z tofu i awokado (550 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami
(400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 54 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 20 µg (2% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 75 mg (19% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie owocowe z jogurtem
(230 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Węglowodany: 44 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 38 mg (42% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i warzywami (550 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 34 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 70 mg (78% RDA)
- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami i borówkami (180 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 16 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (260 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem
(450 kcal)

Składniki:

- 3 jajka
- 60 g pieczarek
- 60 g szpinaku
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 8 g
- Białko: 27 g
- Tłuszcze: 33 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 14 mg (16% RDA)
- Witamina A: 80 µg (9% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i brokułami (550 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka
- 200 g ziemniaków
- 150 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 65 mg (72% RDA)
- Witamina A: 160 µg (18% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (260 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 60 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (440 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 100 g papryki
- 100 g brokułów

- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 440 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Placki bananowo-owsiane z twarogiem
(500 kcal)

Składniki:

- 1,5 banana (150 g)
- 60 g płatków owsianych
- 100 g twarogu chudego

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 78 g
- Białko: 23 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 18 mg (20% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 38 g
- Białko: 17 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (53% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i cukinią (580 kcal)

Składniki:

- 150 g dorsza
- 80 g ryżu brązowego
- 150 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i nasionami chia (300 kcal)

Składniki:

- 150 g jagód
- 150 ml mleka migdałowego
- 15 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 140 µg (16% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Jajka na miękko z pieczywem i awokado
(500 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 70 g awokado
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 10 g masła

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 35 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)

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

Składniki:

- 150 g mango
- 100 g szpinaku
- 150 g jogurtu naturalnego

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 450 µg (50% RDA)
- Witamina C: 70 mg (78% RDA)
- Wapń: 160 mg (16% RDA)

Obiad: Gulasz z indyka z kaszą jaglaną i warzywami (600 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z indyka
- 80 g kaszy jaglanej
- 50 g papryki
- 50 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Witamina A: 220 µg (24% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (280 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 50 g borówek
- 15 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową (420 kcal)

Składniki:

- 150 g tuńczyka z puszki w sosie własnym
- 150 g fasolki szparagowej
- 50 g pomidora
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Witamina A: 60 µg (7% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Omlet z warzywami i fetą
(450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 35 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (44% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 230 mg (23% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i szpinakiem
(300 kcal)

Składniki:

- 150 g banana
- 100 g szpinaku
- 150 ml mleka migdałowego
- 10 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i brokułami (550 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka
- 70 g kaszy bulgur
- 150 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 65 mg (72% RDA)
- Witamina A: 220 µg (24% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z migdałami (270 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 15 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (530 kcal)

Składniki:

- 150 g krewetek
- 70 g awokado
- 100 g sałaty
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 530 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 30 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z truskawkami i orzechami
(500 kcal)

Składniki:

- 70 g płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 60 g truskawek
- 15 g orzechów laskowych

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 72 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i ogórkiem
(280 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z ryżem i marchewką (580 kcal)

Składniki:

- 150 g łososia
- 70 g ryżu basmati
- 150 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z malinami i chia (290 kcal)

Składniki:

- 150 g malin
- 150 ml mleka migdałowego
- 15 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 290 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i pieczonymi warzywami (450 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 150 g pieczonych buraków
- 50 g rukoli
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Placki z twarogu i płatków owsianych
(450 kcal)

Składniki:

- 120 g twarogu chudego
- 60 g płatków owsianych
- 1 jajko

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 4 mg (4% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z jabłkiem i szpinakiem
(230 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 100 g szpinaku
- 150 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z ziemniakami i fasolką szparagową
(600 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (270 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 20 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 170 mg (17% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i awokado (550 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 70 g awokado
- 100 g sałaty
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 35 g

Witaminy i minerały:

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