

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

2200kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z orzechami i owocami (430 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i truskawkami (350 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i brokułami (590 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami i borówkami (300 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (330 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 (580 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (280 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (490 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Placki bananowo-owsiane z twarogiem (480 kcal)	10
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarożkiem (380 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i cukinią (600 kcal)	11
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (280 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (460 kcal)	11
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (500 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (320 kcal)	13
Obiad: Gulasz z indyka z kaszą bulgur i warzywami (640 kcal)	14
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (280 kcal)	14
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową (460 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Omlet z szynką i warzywami (500 kcal)	16
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem, szpinakiem i jogurtem (320 kcal)	16
Obiad: Grillowany stek z wołowiny z ziemniakami i fasolką szparagową (650 kcal)	17
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (280 kcal)	17
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami (450 kcal)	18
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Owsianka z orzechami i borówkami (500 kcal)	19

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (300 kcal)	19
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem basmati i pieczoną marchewką (600 kcal)	20
Podwieczorek: Smoothie z truskawkami i chia (270 kcal)	20
Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczonymi burakami (450 kcal)	21
Dzień 7 (Niedziela)	22
Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem i awokado (500 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z jabłkiem i szpinakiem (220 kcal)	22
Obiad: Grillowany kurczak z kaszą bulgur i brokułami (600 kcal)	23
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (300 kcal)	23
Kolacja: Sałatka z tofu i pieczoną dynią (450 kcal)	24

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z orzechami i owocami (430 kcal)

Składniki:

60 g płatków owsianych
200 ml mleka 2%
70 g malin
20 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

Kalorie: 430 kcal
Węglowodany: 60 g
Białko: 14 g
Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 25 µg (3% RDA)
Witamina C: 25 mg (28% RDA)
Wapń: 200 mg (20% RDA)
Magnez: 90 mg (23% RDA)
Żelazo: 3.5 mg (19% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i truskawkami (350 kcal)

Składniki:

100 g banana
150 g truskawek
200 g jogurtu naturalnego
100 ml wody

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal
Węglowodany: 55 g
Białko: 13 g
Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

Witamina C: 45 mg (50% RDA)
Wapń: 200 mg (20% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i brokułami (590 kcal)

Składniki:

120 g łososa
80 g kaszy jaglanej
200 g brokułów
100 g marchewki
10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

Kalorie: 590 kcal
Węglowodany: 70 g
Białko: 35 g
Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 450 µg (50% RDA)
Witamina C: 80 mg (89% RDA)
Witamina D: 8 µg (53% RDA)
Magnez: 110 mg (28% RDA)
Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami i borówkami (300 kcal)

Składniki:

200 g jogurtu naturalnego
15 g orzechów włoskich
70 g borówek

Makroskładniki:

Kalorie: 300 kcal
Węglowodany: 30 g
Białko: 12 g
Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

Wapń: 200 mg (20% RDA)
Magnez: 50 mg (13% RDA)
Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (330 kcal)

Składniki:

150 g tofu
100 g ogórka
70 g pomidora
10 g oliwy z oliwek
100 g sałaty

Makroskładniki:

Kalorie: 330 kcal
Węglowodany: 20 g
Białko: 22 g
Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

Witamina C: 50 mg (56% RDA)
Wapń: 180 mg (18% RDA)
Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznicza z pieczarkami i szpinakiem (450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

Kalorie: 450 kcal
Węglowodany: 8 g
Białko: 28 g
Tłuszcze: 36 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 300 µg (33% RDA)
Witamina C: 18 mg (20% RDA)
Wapń: 170 mg (17% RDA)
Żelazo: 3 mg (17% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

Kalorie: 400 kcal
Węglowodany: 40 g
Białko: 14 g
Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

Witamina C: 15 mg (17% RDA)
Witamina A: 80 µg (9% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i brokułami (580 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

Kalorie: 580 kcal
Węglowodany: 60 g
Białko: 40 g
Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

Witamina C: 70 mg (78% RDA)
Witamina A: 180 µg (20% RDA)
Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (280 kcal)

Składniki:

200 g marchewki
70 g hummusu

Makroskładniki:

Kalorie: 280 kcal
Węglowodany: 30 g
Białko: 6 g
Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 1000 µg (111% RDA)
Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (490 kcal)

Składniki:

150 g tofu
120 g papryki
150 g brokułów
10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

Kalorie: 490 kcal
Węglowodany: 20 g
Białko: 28 g
Tłuszcze: 24 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 (480 kcal)

Składniki:

1 banan (120 g)
60 g płatków owsianych
120 g twarogu chudego

Makroskładniki:

Kalorie: 480 kcal
Węglowodany: 70 g
Białko: 25 g
Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

Witamina C: 15 mg (17% RDA)
Wapń: 180 mg (18% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarożkiem (380 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

Kalorie: 380 kcal
Węglowodany: 38 g
Białko: 18 g
Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i cukinią (600 kcal)

Składniki:

170 g dorsza
80 g ryżu brązowego
120 g cukinii
10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

Witamina D: 10 µg (67% RDA)
Witamina A: 130 µg (14% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i chia (280 kcal)

Składniki:

120 g jagód
150 ml mleka migdałowego
15 g nasion chia

Makroskładniki:

Kalorie: 280 kcal
Węglowodany: 35 g
Białko: 8 g
Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (460 kcal)

Składniki:

150 g piersi z kurczaka
70 g awokado
120 g sałaty
10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

Kalorie: 460 kcal
Węglowodany: 15 g
Białko: 32 g
Tłuszcze: 26 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 140 µg (16% RDA)
Witamina C: 25 mg (28% RDA)
Żelazo: 2.5 mg (14% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (500 kcal)

Składniki:

3 jajka
60 g sera feta
70 g papryki
70 g szpinaku
5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

Kalorie: 500 kcal
Węglowodany: 10 g
Białko: 28 g
Tłuszcze: 40 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 400 µg (44% RDA)
Witamina C: 40 mg (44% RDA)
Wapń: 250 mg (25% RDA)
Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (320 kcal)

Składniki:

150 g mango
200 g jogurtu naturalnego
100 ml wody

Makroskładniki:

Kalorie: 320 kcal
Węglowodany: 55 g
Białko: 12 g
Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

Witamina A: 450 µg (50% RDA)
Witamina C: 50 mg (56% RDA)
Wapń: 200 mg (20% RDA)

Obiad: Gulasz z indyka z kaszą bulgur i warzywami (640 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z indyka
- 80 g kaszy bulgur
- 70 g papryki
- 60 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 640 kcal
- Węglowodany: 75 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Witamina A: 220 µg (24% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (280 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową (460 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 460 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 70 µg (8% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Omlet z szynką i warzywami (500 kcal)

Składniki:

- 3 jajka
- 70 g szynki z kurczaka
- 70 g papryki
- 70 g pomidora
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 10 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem, szpinakiem i jogurtem (320 kcal)

Składniki:

- 150 g banana
- 120 g szpinaku
- 200 g jogurtu naturalnego
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Obiad: Grillowany stek z wołowiny z ziemniakami i fasolką szparagową (650 kcal)

Składniki:

- 150 g steka z wołowiny
- 200 g ziemniaków
- 150 g fasolki szparagowej
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 650 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (280 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 70 g borówek
- 15 g orzechów nerkowca

Makroskładniki:

- Kalorie: 280 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami

(450 kcal)

Składniki:

- 150 g łososia
- 70 g quinoa
- 120 g pieczonych buraków
- 120 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z orzechami i borówkami (500 kcal)

Składniki:

- 80 g płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 70 g borówek
- 15 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (300 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (70 g)
- 60 g hummusu
- 60 g pomidora
- 60 g ogórka

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem basmati i pieczoną marchewką (600 kcal)

Składniki:

- 180 g dorsza
- 80 g ryżu basmati
- 120 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

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

Podwieczorek: Smoothie z truskawkami i chia (270 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczonymi burakami (450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem i awokado (500 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 35 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 jabłkiem i szpinakiem (220 kcal)

Składniki:

- 150 g jabłka
- 120 g szpinaku
- 150 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z kaszą bulgur i brokułami (600 kcal)

Składniki:

- 180 g piersi z kurczaka
- 80 g kaszy bulgur
- 200 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 60 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 70 mg (78% RDA)
- Witamina A: 220 µg (24% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (300 kcal)

Składniki:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 20 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu i pieczoną dynią (450 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 120 g pieczonej dyni
- 120 g sałaty
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

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