

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

2300kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z masłem orzechowym i bananem (420 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i jogurtem (320 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z ryżem brązowym i warzywami (590 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi i borówkami (320 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (320 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem (400 kcal)	7
Drugie śniadanie: Kanapka z awokado i jajkiem na twardo (350 kcal)	7
Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i brokułami (540 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (250 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (320 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Placki bananowo-owsiane z twarogiem (440 kcal)	10
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarogiem (370 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczonymi warzywami (570 kcal)	11
Podwieczorek: Smoothie z malinami i chia (240 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (390 kcal)	11
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem i awokado (450 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z jabłkiem i szpinakiem (190 kcal)	13
Obiad: Grillowany stek z ziemniakami i fasolką szparagową (580 kcal)	14
Podwieczorek: Sałatka owocowa z migdałami (220 kcal)	14
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami (530 kcal)	14
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Omlet z szynką i pomidorami (460 kcal)	16
Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (290 kcal)	16
Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami (580 kcal)	17
Podwieczorek: Jogurt z malinami i orzechami nerkowca (250 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z tofu, awokado i pieczonymi burakami (320 kcal)	18
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Owsianka z orzechami laskowymi i borówkami (450 kcal)	19

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (260 kcal)	19
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem basmati i pieczoną marchewką (540 kcal)	20
Podwieczorek: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (240 kcal)	20
Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (320 kcal)	20

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Jajecznica z awokado i pieczywem pełnoziarnistym (430 kcal)	22
Drugie śniadanie: Jogurt z migdałami i truskawkami (220 kcal)	22
Obiad: Grillowany stek z wołowiny z batatami i fasolką szparagową (600 kcal)	23
Podwieczorek: Smoothie z jagodami i mlekiem migdałowym (230 kcal)	23
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczoną cukinią (400 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z masłem orzechowym i bananem (420 kcal)

Składniki:

- 60 g płatków owsianych
- 150 ml mleka 2%
- 1 duży banan (120 g)
- 10 g masła orzechowego

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 60 g (50%)
- Białko: 12 g (25%)
- Tłuszcze: 14 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 50 µg (6% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 45 g (50%)
- Białko: 15 g (25%)
- Tłuszcze: 7 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z ryżem brązowym i warzywami (590 kcal)

Składniki:

- 100 g łososia
- 90 g ryżu brązowego
- 100 g marchewki
- 100 g brokułów
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 590 kcal
- Węglowodany: 70 g (50%)
- Białko: 32 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 400 µg (44% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi i borówkami (320 kcal)

Składniki:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 15 g orzechów włoskich
- 70 g borówek

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 40 g (50%)
- Białko: 15 g (25%)
- Tłuszcze: 12 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i warzywami (320 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 100 g ogórka
- 50 g pomidora
- 10 g oliwy z oliwek
- 100 g sałaty

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 20 g (50%)
- Białko: 20 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznicza z pieczarkami i szpinakiem (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 6 g (50%)
- Białko: 22 g (25%)
- Tłuszcze: 32 g (25%)

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: Kanapka z awokado i jajkiem na twardo (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 12 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Witamina A: 70 µg (8% RDA)

Obiad: Kurczak pieczony z ziemniakami i brokułami (540 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 540 kcal
- Węglowodany: 50 g (50%)
- Białko: 40 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Witamina A: 150 µg (17% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (250 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 50 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 25 g (50%)
- Białko: 5 g (25%)
- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu, papryką i brokułami (320 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu
- 100 g papryki

- 100 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 15 g (50%)
- Białko: 22 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

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 z twarogiem (440 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 440 kcal
- Węglowodany: 60 g (50%)
- Białko: 20 g (25%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i twarożkiem (370 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 370 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 15 g (25%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczonymi warzywami (570 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 570 kcal
- Węglowodany: 60 g (50%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z malinami i chia (240 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 25 g (50%)
- Białko: 6 g (25%)
- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i awokado (390 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 390 kcal
- Węglowodany: 12 g (50%)
- Białko: 28 g (25%)
- Tłuszcze: 25 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 120 µg (13% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem i awokado (450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 18 g (25%)
- Tłuszcze: 28 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z jabłkiem i szpinakiem (190 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 190 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 5 g (25%)
- Tłuszcze: 2 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Obiad: Grillowany stek z ziemniakami i fasolką szparagową (580 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 50 g (50%)
- Białko: 40 g (25%)
- Tłuszcze: 20 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z migdałami (220 kcal)

Składniki:

- 100 g jabłka
- 50 g borówek
- 10 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 5 g (25%)
- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami (530 kcal)

Składniki:

- 150 g łososia

- 60 g quinoa
- 100 g pieczonych buraków
- 100 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 530 kcal
- Węglowodany: 50 g (50%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 20 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Omlet z szynką i pomidorami (460 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 50 g szynki drobiowej
- 50 g pomidora
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)

Makroskładniki:

- Kalorie: 460 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 25 g (25%)
- Tłuszcze: 28 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (22% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango i jogurtem (290 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 290 kcal
- Węglowodany: 50 g (50%)
- Białko: 10 g (25%)
- Tłuszcze: 5 g (25%)

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami (580 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 55 g (50%)
- Białko: 40 g (25%)
- Tłuszcze: 20 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z malinami i orzechami nerkowca (250 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 50 g malin
- 15 g orzechów nerkowca

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 25 g (50%)
- Białko: 10 g (25%)
- Tłuszcze: 12 g (25%)

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu, awokado i pieczonymi burakami

(320 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu
- 50 g awokado
- 100 g pieczonych buraków
- 100 g rukoli
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 15 g (50%)
- Białko: 22 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Owsianka z orzechami laskowymi i borówkami (450 kcal)

Składniki:

- 70 g płatków owsianych
- 150 ml mleka
- 50 g borówek
- 15 g orzechów laskowych

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 65 g (50%)
- Białko: 12 g (25%)
- Tłuszcze: 18 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i warzywami (260 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 260 kcal
- Węglowodany: 40 g (50%)
- Białko: 10 g (25%)
- Tłuszcze: 8 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem basmati i pieczoną marchewką (540 kcal)

Składniki:

- 150 g dorsza
- 70 g ryżu basmati
- 100 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 540 kcal
- Węglowodany: 55 g (50%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (240 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 240 kcal
- Węglowodany: 30 g (50%)
- Białko: 6 g (25%)
- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)

Kolacja: Tofu z pieczonymi warzywami (320 kcal)

Składniki:

- 120 g tofu
- 100 g pieczonej dyni

- 100 g cukinii
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 20 g (50%)
- Białko: 22 g (25%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznicą z awokado i pieczywem pełnoziarnistym (430 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- 50 g awokado
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 5 g masła

Makroskładniki:

- Kalorie: 430 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 18 g (25%)
- Tłuszcze: 28 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt z migdałami i truskawkami (220 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 10 g migdałów
- 50 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 15 g (50%)
- Białko: 10 g (25%)
- Tłuszcze: 12 g (25%)

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Grillowany stek z wołowiny z batatami i fasolką szparagową (600 kcal)

Składniki:

- 150 g steka z wołowiny
- 150 g batatów
- 100 g fasolki szparagowej
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 50 g (50%)
- Białko: 40 g (25%)
- Tłuszcze: 20 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jagodami i mlekiem migdałowym (230 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Węglowodany: 25 g (50%)
- Białko: 6 g (25%)
- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczoną cukinią (400 kcal)

Składniki:

- 150 g łososia
- 60 g quinoa
- 100 g pieczonej cukinii
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 30 g (50%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)