

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

2400kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z bananem, migdałami i masłem orzechowym (680 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami, bananem i jogurtem (380 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i warzywami (670 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi i borówkami (320 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i pieczonymi warzywami (350 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z awokado i pełnoziarnistym pieczywem (570 kcal)	7
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i ogórkiem (320 kcal)	7
Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i fasolką szparagową (660 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (310 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, pomidorem i rukolą (340 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Omlet z szynką i warzywami (550 kcal)	10
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (320 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczonymi warzywami (680 kcal)	11
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (330 kcal)	11
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i warzywami (520 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem pełnoziarnistym i awokado (610 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango, jogurtem i nasionami chia (380 kcal)	13
Obiad: Pieczony kurczak z batatami i fasolką szparagową (670 kcal)	14
Podwieczorek: Jogurt z migdałami i borówkami (320 kcal)	14
Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną papryką (420 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Placki owsiane z jogurtem i owocami (580 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i awokado (420 kcal)	16
Obiad: Grillowany stek z ziemniakami i pieczonymi warzywami (680 kcal)	17
Podwieczorek: Smoothie z jabłkiem i nasionami chia (300 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (420 kcal)	18
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Jajka na miękko z pieczywem i warzywami (520 kcal)	19

Drugie śniadanie: Smoothie z malinami i jogurtem (350 kcal)	19
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczoną marchewką (680 kcal)	20
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (320 kcal)	20
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami (530 kcal)	21

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (580 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i mlekiem migdałowym (350 kcal)	22
Obiad: Grillowany kurczak z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami (700 kcal)	23
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (300 kcal)	23
Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną dynią (470 kcal)	24

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z bananem, migdałami i masłem orzechowym
(680 kcal)

Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 1 banan (100 g)
- 20 g masła orzechowego
- 15 g migdałów

Makroskładniki:

- Kalorie: 680 kcal
- Węglowodany: 90 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B1 (Tiamina): 0.3 mg (25% RDA)
- Witamina B6: 0.4 mg (30% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 120 mg (30% RDA)
- Potas: 700 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami, bananem i jogurtem
(380 kcal)

Składniki:

- 150 g truskawek
- 1 banan (100 g)
- 200 g jogurtu naturalnego
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (70% RDA)
- Witamina B6: 0.3 mg (20% RDA)

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.25 mg (20% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Potas: 600 mg (15% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i warzywami (670 kcal)

Składniki:

- 150 g łososia
- 80 g kaszy jaglanej
- 150 g brokułów
- 100 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 670 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (100% RDA)
- Witamina B12: 3 µg (125% RDA)
- Witamina B3 (Niacyna): 8 mg (50% RDA)
- Magnez: 90 mg (25% RDA)
- Fosfor: 350 mg (50% RDA)

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

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (12% RDA)

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.3 mg (25% RDA)
- Witamina B12: 0.6 µg (25% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu i pieczonymi warzywami (350 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 150 g cukinii
- 100 g pieczonej papryki
- 5 g oliwy z oliwek
- 100 g rukoli

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 22 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (35% RDA)
- Witamina C: 20 mg (25% RDA)
- Witamina K: 90 µg (75% RDA)
- Żelazo: 3 mg (20% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznicza z awokado i pełnoziarnistym pieczywem (570 kcal)

Składniki:

- 3 jajka
- 70 g awokado
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 570 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 23 g
- Tłuszcze: 41 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.4 mg (30% RDA)
- Witamina B6: 0.4 mg (25% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 90 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2.5 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i ogórkiem (320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B1 (Tiamina): 0.2 mg (15% RDA)
- Witamina C: 10 mg (12% RDA)
- Witamina E: 1.5 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i fasolką szparagową (660 kcal)

Składniki:

- 180 g piersi z kurczaka
- 80 g kaszy bulgur
- 150 g fasolki szparagowej
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 660 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 48 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B3 (Niacyna): 9 mg (55% RDA)
- Witamina B6: 0.6 mg (35% RDA)
- Witamina C: 15 mg (18% RDA)
- Żelazo: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (310 kcal)

Składniki:

- 150 g marchewki
- 70 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (100% RDA)
- Witamina C: 7 mg (8% RDA)
- Witamina E: 2 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, pomidorem i rukolą (340 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 100 g pomidora
- 100 g rukoli
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 340 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 26 g
- Tłuszcze: 17 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (25% RDA)
- Witamina K: 80 µg (65% RDA)
- Witamina A: 350 µg (40% RDA)
- Żelazo: 3 mg (20% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Omlet z szynką i warzywami
(550 kcal)

Składniki:

- 3 jajka
- 60 g szynki z kurczaka
- 70 g papryki
- 70 g szpinaku
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 41 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.5 mg (35% RDA)
- Witamina B6: 0.4 mg (25% RDA)
- Witamina A: 300 µg (35% RDA)
- Żelazo: 2.5 mg (18% RDA)
- Wapń: 220 mg (22% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym
(320 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (12% RDA)
- Witamina E: 5 mg (35% RDA)
- Witamina B6: 0.4 mg (25% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)

- Potas: 500 mg (10% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczonymi warzywami (680 kcal)

Składniki:

- 180 g dorsza
- 90 g ryżu basmati
- 150 g cukinii
- 100 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 680 kcal
- Węglowodany: 75 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B12: 2.5 µg (100% RDA)
- Witamina D: 8 µg (80% RDA)
- Witamina B3 (Niacyna): 7 mg (45% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Fosfor: 350 mg (50% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (330 kcal)

Składniki:

- 120 g jabłka
- 70 g borówek
- 20 g orzechów nerkowca

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (35% RDA)
- Witamina E: 2 mg (15% RDA)
- Witamina B6: 0.3 mg (20% RDA)

- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 450 mg (10% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i warzywami (520 kcal)

Składniki:

- 180 g łososia
- 70 g quinoa
- 150 g brokułów
- 5 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 520 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (100% RDA)
- Witamina B12: 3 µg (125% RDA)
- Witamina B3 (Niacyna): 8 mg (50% RDA)
- Magnez: 90 mg (25% RDA)
- Fosfor: 350 mg (50% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem pełnoziarnistym i awokado (610 kcal)

Składniki:

- 3 jajka
- 70 g awokado
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 610 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.4 mg (30% RDA)
- Witamina B6: 0.4 mg (25% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 90 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2.5 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango, jogurtem i nasionami chia (380 kcal)

Składniki:

- 150 g mango
- 200 g jogurtu naturalnego
- 15 g nasion chia
- 100 ml wody

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Witamina A: 300 µg (35% RDA)
- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.3 mg (20% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

- Magnez: 70 mg (18% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z batatami i fasolką szparagową (670 kcal)

Składniki:

- 180 g piersi z kurczaka
- 180 g batatów
- 150 g fasolki szparagowej
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 670 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 50 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (100% RDA)
- Witamina C: 20 mg (25% RDA)
- Witamina B6: 0.6 mg (35% RDA)
- Żelazo: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z migdałami i borówkami (320 kcal)

Składniki:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 15 g migdałów
- 70 g borówek

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (12% RDA)
- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.3 mg (25% RDA)
- Witamina E: 2 mg (15% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną papryką (420 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 100 g rukoli
- 150 g pieczonej papryki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (40% RDA)
- Witamina A: 400 µg (45% RDA)
- Witamina K: 85 µg (70% RDA)
- Żelazo: 3.2 mg (22% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki owsiane z jogurtem i owocami
(580 kcal)

Składniki:

- 70 g płatków owsianych
- 1 jajko
- 150 g jogurtu naturalnego
- 70 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (18% RDA)
- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.4 mg (30% RDA)
- Witamina B6: 0.3 mg (20% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i awokado
(420 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 70 g wędzonego łososa
- 70 g awokado

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 8 µg (80% RDA)
- Witamina B12: 2.5 µg (100% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1.8 mg (12% RDA)

Obiad: Grillowany stek z ziemniakami i pieczonymi warzywami (680 kcal)

Składniki:

- 180 g steka wołowego
- 180 g ziemniaków
- 150 g cukinii
- 100 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 680 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 50 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B12: 2.6 µg (110% RDA)
- Witamina B3 (Niacyna): 9 mg (55% RDA)
- Witamina C: 20 mg (25% RDA)
- Żelazo: 3.5 mg (25% RDA)
- Magnez: 85 mg (22% RDA)

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

Składniki:

- 120 g jabłka
- 150 ml mleka migdałowego
- 15 g nasion chia

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (12% RDA)
- Witamina E: 1.5 mg (10% RDA)
- Witamina B6: 0.2 mg (12% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Potas: 350 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (420 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (18% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)
- Witamina B12: 1.5 µg (62% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2.5 mg (18% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Jajka na miękko z pieczywem i warzywami
(520 kcal)

Składniki:

- 3 jajka
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g)
- 100 g pomidora
- 100 g ogórka

Makroskładniki:

- Kalorie: 520 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 30 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.4 mg (30% RDA)
- Witamina B12: 1.5 µg (62% RDA)
- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Żelazo: 2.2 mg (15% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z malinami i jogurtem
(350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (35% RDA)
- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.3 mg (20% RDA)
- Witamina A: 200 µg (22% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczoną marchewką (680 kcal)

Składniki:

- 180 g dorsza
- 90 g ryżu basmati
- 150 g marchewki
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 680 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B12: 2.5 µg (100% RDA)
- Witamina D: 8 µg (80% RDA)
- Witamina A: 600 µg (67% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Fosfor: 350 mg (50% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (320 kcal)

Składniki:

- 120 g jabłka
- 70 g borówek
- 20 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (30% RDA)
- Witamina E: 1.5 mg (10% RDA)
- Witamina B6: 0.2 mg (12% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 300 mg (8% RDA)

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

Składniki:

- 180 g łososia
- 70 g quinoa
- 150 g pieczonej cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 530 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (100% RDA)
- Witamina B12: 3 µg (125% RDA)
- Witamina B3 (Niacyna): 8 mg (50% RDA)
- Magnez: 90 mg (23% RDA)
- Fosfor: 350 mg (50% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

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

Składniki:

- 3 jajka
- 70 g sera feta
- 70 g papryki
- 70 g szpinaku
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (35% RDA)
- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.4 mg (30% RDA)
- Witamina B12: 1.5 µg (62% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i mlekiem migdałowym
(350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (70% RDA)
- Witamina E: 5 mg (35% RDA)
- Witamina B6: 0.3 mg (20% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

- Magnez: 50 mg (12% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami (700 kcal)

Składniki:

- 180 g piersi z kurczaka
- 80 g kaszy gryczanej
- 150 g marchewki
- 150 g cukinii
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 700 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 50 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B3 (Niacyna): 10 mg (60% RDA)
- Witamina B6: 0.6 mg (40% RDA)
- Witamina E: 2 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 90 mg (25% 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: 12 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina B2 (Ryboflawina): 0.25 mg (20% RDA)
- Witamina B12: 0.5 µg (20% RDA)
- Witamina D: 1.5 µg (15% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną dynią (470 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 150 g pieczonej dyni
- 100 g rukoli
- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 470 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 28 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (45% RDA)
- Witamina C: 25 mg (30% RDA)
- Witamina K: 95 µg (80% RDA)
- Żelazo: 3.6 mg (25% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)