

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

2500kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z bananem, masłem orzechowym i jagodami (660 kcal)	4
Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i jogurtem (400 kcal)	4
Obiad: Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i brokułami (730 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi i borówkami (310 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tofu i pieczonymi warzywami (400 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z awokado i pełnoziarnistym pieczywem (600 kcal)	7
Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i ogórkiem (350 kcal)	7
Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i fasolką szparagową (720 kcal)	8
Podwieczorek: Marchewka z hummusem (350 kcal)	8
Kolacja: Sałatka z tofu, pomidorem i rukolą (480 kcal)	8
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Omlet z szynką i warzywami (600 kcal)	10
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (400 kcal)	10
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczonymi warzywami (720 kcal)	11
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (350 kcal)	11
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i warzywami (430 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem pełnoziarnistym i awokado (650 kcal)	13
Drugie śniadanie: Smoothie z mango, jogurtem i nasionami chia (400 kcal)	13
Obiad: Pieczony kurczak z batatami i fasolką szparagową (720 kcal)	14
Podwieczorek: Jogurt z migdałami i borówkami (350 kcal)	14
Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną papryką (380 kcal)	14
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Placki owsiane z jogurtem i owocami (620 kcal)	16
Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i awokado (450 kcal)	16
Obiad: Grillowany stek z ziemniakami i pieczonymi warzywami (750 kcal)	17
Podwieczorek: Smoothie z jabłkiem i nasionami chia (350 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (330 kcal)	17
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Jajka na miękko z pieczywem i warzywami (600 kcal)	19

Drugie śniadanie: Smoothie z malinami i jogurtem (400 kcal)	19
Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczoną marchewką (720 kcal)	20
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (350 kcal)	20
Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami (430 kcal)	21

Dzień 7 (Niedziela) 22

Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (620 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i mlekiem migdałowym (370 kcal)	22
Obiad: Grillowany kurczak z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami (750 kcal)	23
Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (320 kcal)	23
Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną dynią (440 kcal)	23

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z bananem, masłem orzechowym i jagodami (660 kcal)

Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 1 banan (100 g)
- 15 g masła orzechowego
- 50 g jagód

Makroskładniki:

- Kalorie: 660 kcal
- Węglowodany: 95 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 70 µg (8% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i jogurtem (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

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

Obiad: Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i brokułami (730 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 730 kcal
- Węglowodany: 80 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 µg (56% RDA)
- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi i borówkami (310 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 310 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu i pieczonymi warzywami (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznicą z awokado i pełnoziarnistym pieczywem (600 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 24 g
- Tłuszcze: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)

Drugie śniadanie: Grzanka z hummusem i ogórkiem (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 45 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z kaszą bulgur i fasolką szparagową (720 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 720 kcal
- Węglowodany: 75 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 80 mg (89% RDA)

Podwieczorek: Marchewka z hummusem (350 kcal)

Składniki:

- 200 g marchewki
- 70 g hummusu

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 1100 µg (122% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)

Kolacja: Sałatka z tofu, pomidorem i rukolą (480 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Węglowodany: 25 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

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

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Omlet z szynką i warzywami (600 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 450 µg (50% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem i mlekiem migdałowym (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczonymi warzywami (720 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 720 kcal
- Węglowodany: 80 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami nerkowca (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i warzywami (430 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 430 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

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

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Jajka sadzone z pieczywem pełnoziarnistym i awokado (650 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 650 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 50 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (33% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango, jogurtem i nasionami chia (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 55 mg (61% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)

Obiad: Pieczony kurczak z batatami i fasolką szparagową (720 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 720 kcal
- Węglowodany: 65 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 50 mg (56% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z migdałami i borówkami (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 30 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną papryką (380 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Placki owsiane z jogurtem i owocami (620 kcal)

Składniki:

- 70 g płatków owsianych
- 2 jajka
- 150 g jogurtu naturalnego
- 100 g truskawek

Makroskładniki:

- Kalorie: 620 kcal
- Węglowodany: 75 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

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

Drugie śniadanie: Grzanka z łososiem i awokado (450 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)

Obiad: Grillowany stek z ziemniakami i pieczonymi warzywami (750 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 750 kcal
- Węglowodany: 75 g
- Białko: 50 g
- Tłuszcze: 30 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 6 mg (33% RDA)

Podwieczorek: Smoothie z jabłkiem i nasionami chia (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Kolacja: Sałatka z krewetkami i awokado (330 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Węglowodany: 20 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Jajka na miękko z pieczywem i warzywami (600 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 38 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (28% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z malinami i jogurtem (400 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 55 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z ryżem i pieczoną marchewką (720 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 720 kcal
- Węglowodany: 75 g
- Białko: 40 g
- Tłuszcze: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 µg (67% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi (350 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 50 g
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z quinoa i pieczonymi warzywami (430 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 430 kcal
- Węglowodany: 40 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

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

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Omlet z warzywami i serem feta (620 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 620 kcal
- Węglowodany: 12 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 µg (39% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i mlekiem migdałowym (370 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 370 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami (750 kcal)

Składniki:

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

Makroskładniki:

- Kalorie: 750 kcal
- Węglowodany: 70 g
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)

Podwieczorek: Jogurt z orzechami włoskimi (320 kcal)

Składniki:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 20 g orzechów włoskich

Makroskładniki:

- Kalorie: 320 kcal
- Węglowodany: 15 g
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

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

Kolacja: Sałatka z tofu, rukolą i pieczoną dynią (440 kcal)

Składniki:

- 150 g tofu
- 150 g pieczonej dyni
- 100 g rukoli

- 10 g oliwy z oliwek

Makroskładniki:

- Kalorie: 440 kcal
- Węglowodany: 35 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)