

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1500kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Płatki owsiane z owocami i orzechami (390 kcal)	4
Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (200 kcal)	4
Obiad: Grillowany filet z kurczaka, kasza bulgur, gotowane brokuły (450 kcal)	5
Podwieczorek: Kanapka pełnoziarnista z pastą z awokado i pomidorem (250 kcal)	6
Kolacja: Pieczona ryba (dorsz), sałatka z roszponki, ogórka i oliwek (210 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	8
Śniadanie: Owsianka z orzechami włoskimi i świeżymi owocami (banan, jagody) (390 kcal)	8
Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (200 kcal)	8
Obiad: Grillowany filet z kurczaka, kasza bulgur, gotowane brokuły (450 kcal)	9
Podwieczorek: Kanapka pełnoziarnista z pastą z awokado i pomidorem (250 kcal)	9
Kolacja: Pieczona ryba (dorsz), sałatka z roszponki, ogórka i oliwek (210 kcal)	10
Dzień 3 (Środa)	11
Śniadanie: Koktajl z płatkami owsianymi, borówkami, mlekiem i masłem orzechowym (400 kcal)	11
Drugie śniadanie: Marchewki i hummus (150 kcal)	11
Obiad: Pełnoziarnisty makaron z sosem pomidorowym, tuńczykiem i rukolą (480 kcal)	12
Podwieczorek: Jogurt naturalny z orzechami i miodem (200 kcal)	12
Kolacja: Omlet z cukinią i pieczarkami, kromka chleba razowego (270 kcal)	13
Dzień 4 (Czwartek)	14
Śniadanie: Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i świeżymi truskawkami (400 kcal)	14
Drugie śniadanie: Smoothie z bananem, kiwi i szpinakiem (170 kcal)	14
Obiad: Pieczony łosoś, komosa ryżowa i sałatka z pomidorków koktajlowych i rukoli (480 kcal)	15
Podwieczorek: Jabłko z masłem migdałowym (180 kcal)	15
Kolacja: Tofu smażone z warzywami (papryka, cebula, marchew) na oliwie z oliwek (270 kcal)	16
Dzień 5 (Piątek)	17
Śniadanie: Owsianka z mlekiem kokosowym, pestkami dyni i borówkami (380 kcal)	17
Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą, pomidorem i bazylią (210 kcal)	17
Obiad: Risotto z kurczakiem, pieczarkami i groszkiem (480 kcal)	18
Podwieczorek: Orzechy mieszane z rodzynkami (180 kcal)	18
Kolacja: Pieczone warzywa korzeniowe (burak, marchewka, batat) z hummusem (250 kcal)	19
Dzień 6 (Sobota)	20
Śniadanie: Tost z pełnoziarnistego chleba z pastą z awokado i jajkiem w koszulce (330 kcal)	20
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z musli i malinami (200 kcal)	20
Obiad: Zupa krem z soczewicy z grzankami pełnoziarnistymi (400 kcal)	21
Podwieczorek: Sałatka owocowa z melonem, winogronami i orzechami nerkowca (180 kcal)	21

Kolacja: Grillowany ser halloumi z sałatką z ogórka, pomidora i oliwek (390 kcal)	22
Dzień 7 (Niedziela)	23
Śniadanie: Tosty pełnoziarniste z masłem orzechowym i bananem (370 kcal)	23
Drugie śniadanie: Smoothie z jarmużem, jabłkiem, cytryną i nasionami chia (180 kcal)	23
Obiad: Kotlet z ciecierzycy z puree z kalafiora i sałatką z sosem jogurtowym (440 kcal)	24
Podwieczorek: Marchewki z hummusem (150 kcal)	24
Kolacja: Pieczona pierś z kurczaka z pieczonymi batatami i szpinakiem (360 kcal)	25

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Płatki owsiane z owocami i orzechami (390 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane (suche) - 50 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Banan - 1 sztuka (około 100 g)
- Jagody (świeże) - 50 g
- Orzechy włoskie - 15 g (około 3 sztuki)

Sposób przygotowania:

- W garnku podgrzej mleko i dodaj płatki owsiane. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż płatki będą miękkie (około 5 minut).
- Pokrój banana na plasterki i dodaj do gotowej owsianki.
- Posyp jagodami i orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 390 kcal
- Białko: 11 g
- Węglowodany: 60 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (15% RDA)
- Potas: 510 mg (11% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)

Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny 2% - 150 g
- Truskawki - 50 g
- Kiwi - 1 sztuka (około 80 g)
- Winogrona - 50 g

Sposób przygotowania:

- Oczyszczyć i pokroić truskawki oraz kiwi na małe kawałki.
- Dodaj winogrona.
- Wszystko wymieszać z jogurtem naturalnym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 36 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Potas: 380 mg (8% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Obiad: Grillowany filet z kurczaka, kasza bulgur, gotowane brokuły (450 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka (bez skóry) - 120 g
- Kasza bulgur (sucha) - 50 g
- Brokuły (świeże) - 150 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę bulgur według instrukcji na opakowaniu (około 15 minut).
- Filet z kurczaka przypraw solą, pieprzem i ziołami. Grilluj na patelni grillowej przez 5-6 minut z każdej strony.
- Brokuły gotuj na parze przez 5-7 minut.
- Połąć oliwą kaszę i wymieszać z brokułami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 40 g
- Węglowodany: 50 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 90 mg (100% RDA)
- Żelazo: 3 mg (15% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Potas: 650 mg (14% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Podwieczorek: Kanapka pełnoziarnista z pastą z awokado i pomidorem (250 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty - 50 g (2 kromki)
- Awokado - 50 g (1/4 sztuki)
- Pomidor - 50 g (1/2 sztuki)
- Sok z cytryny - kilka kropli
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Awokado rozgnieć widelcem i dodaj sok z cytryny, sól i pieprz.
- Nałóż pastę z awokado na kromki chleba.
- Dodaj pokrojony pomidor na wierzch.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 32 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina E: 2 mg (20% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)
- Potas: 320 mg (7% RDA)

Kolacja: Pieczona ryba (dorsz), sałatka z roszponki, ogórka i oliwek (210 kcal)

Składniki:

- Filet z dorsza - 120 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Roszponka - 50 g
- Ogórek - 50 g
- Oliwki (zielone lub czarne) - 20 g (około 5 sztuk)
- Sok z cytryny - kilka kropli
- Sól, pieprz, zioła do ryb

Sposób przygotowania:

- Filet z dorsza przypraw solą, pieprzem i ziołami. Piecz w piekarniku w 180°C przez około 15 minut.
- Przygotuj sałatkę z roszponki, ogórka i oliwek. Polać oliwą i sokiem z cytryny.
- Serwuj rybę z sałatką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 210 kcal
- Białko: 30 g
- Węglowodany: 8 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Potas: 350 mg (7% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Żelazo: 1 mg (5% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Owsianka z orzechami włoskimi i świeżymi owocami (banan, jagody) (390 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane (suche) - 50 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Banan - 1 sztuka (około 100 g)
- Jagody (świeże) - 50 g
- Orzechy włoskie - 15 g (około 3 sztuki)

Sposób przygotowania:

- W garnku podgrzej mleko i dodaj płatki owsiane. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż płatki będą miękkie (około 5 minut).
- Pokrój banana na plasterki i dodaj do gotowej owsianki.
- Posyp jagodami i orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 390 kcal
- Białko: 11 g
- Węglowodany: 60 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (15% RDA)
- Potas: 510 mg (11% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)

Drugie śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny 2% - 150 g
- Truskawki - 50 g
- Kiwi - 1 sztuka (około 80 g)
- Winogrona - 50 g

Sposób przygotowania:

- Oczyszczyć i pokroić truskawki oraz kiwi na małe kawałki.
- Dodaj winogrona.
- Wszystko wymieszać z jogurtem naturalnym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 36 g
- Tłuszcze: 3 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 45 mg (50% RDA)
- Potas: 380 mg (8% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Obiad: Grillowany filet z kurczaka, kasza bulgur, gotowane brokuły (450 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka (bez skóry) - 120 g
- Kasza bulgur (sucha) - 50 g
- Brokuły (świeże) - 150 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę bulgur według instrukcji na opakowaniu (około 15 minut).
- Filet z kurczaka przypraw solą, pieprzem i ziołami. Grilluj na patelni grillowej przez 5-6 minut z każdej strony.
- Brokuły gotuj na parze przez 5-7 minut.
- Połąć oliwą kaszę i wymieszać z brokułami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 40 g
- Węglowodany: 50 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 90 mg (100% RDA)
- Żelazo: 3 mg (15% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Potas: 650 mg (14% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Podwieczorek: Kanapka pełnoziarnista z pastą z awokado i pomidorem (250 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty - 50 g (2 kromki)
- Awokado - 50 g (1/4 sztuki)
- Pomidor - 50 g (1/2 sztuki)

- Sok z cytryny - kilka kropli
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Awokado rozgnieć widelcem i dodaj sok z cytryny, sól i pieprz.
- Nałóż pastę z awokado na kromki chleba.
- Dodaj pokrojony pomidor na wierzch.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 32 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina E: 2 mg (20% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)
- Potas: 320 mg (7% RDA)

Kolacja: Pieczona ryba (dorsz), sałatka z roszponki, ogórka i oliwek (210 kcal)

Składniki:

- Filet z dorsza - 120 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Roszponka - 50 g
 - Ogórek - 50 g
- Oliwki (zielone lub czarne) - 20 g (około 5 sztuk)
- Sok z cytryny - kilka kropli
- Sól, pieprz, zioła do ryb

Sposób przygotowania:

- Filet z dorsza przypraw solą, pieprzem i ziołami. Piecz w piekarniku w 180°C przez około 15 minut.
- Przygotuj sałatkę z roszponki, ogórka i oliwek. Polać oliwą i sokiem z cytryny.
- Serwuj rybę z sałatką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 210 kcal
- Białko: 30 g
- Węglowodany: 8 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Potas: 350 mg (7% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Żelazo: 1 mg (5% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Koktajl z płatkami owsianymi, borówkami, mlekiem i masłem orzechowym (400 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane (suche) - 40 g
- Mleko 2% - 200 ml
- Borówki - 50 g
- Masło orzechowe - 10 g (1 łyżeczka)
- Banan - 1 sztuka (około 100 g)

Sposób przygotowania:

- Umieść wszystkie składniki w blenderze: płatki owsiane, mleko, borówki, masło orzechowe i banana.
- Zmiksuj na gładki koktajl i podawaj od razu.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 13 g
- Węglowodany: 62 g
- Tłuszcze: 11 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Potas: 650 mg (14% RDA)
- Wapń: 220 mg (22% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Marchewki i hummus (150 kcal)

Składniki:

- Marchewka - 100 g (1 duża sztuka)
- Hummus - 50 g

Sposób przygotowania:

- Obierz marchewkę i pokrój ją w słupki.
- Podawaj marchewkę z hummusem do maczania.

Makroskładniki:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 4 g
- Węglowodany: 18 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (112% RDA)
- Witamina C: 5 mg (6% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)
- Błonnik: 5 g (20% RDA)

Obiad: Pełnoziarnisty makaron z sosem pomidorowym, tuńczykiem i rukolą (480 kcal)

Składniki:

- Pełnoziarnisty makaron (suchy) - 60 g
- Tuńczyk w sosie własnym (puszka) - 100 g
- Pomidory pelati (z puszki) - 100 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Rukola - 50 g

Sposób przygotowania:

- Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekany czosnek i smaż przez minutę.
- Dodaj pomidory z puszki i gotuj przez 5-7 minut.
- Dodaj tuńczyka i wymieszaj, gotując przez kolejną minutę.
- Dodaj ugotowany makaron, wymieszaj z rukolą i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Białko: 30 g
- Węglowodany: 50 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Witamina A: 200 µg (25% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 4 mg (22% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)

Podwieczorek: Jogurt naturalny z orzechami i miodem (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny 2% - 150 g
- Orzechy włoskie - 10 g (około 2-3 sztuki)
- Miód - 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Do jogurtu dodaj orzechy i miód, wszystko wymieszaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 20 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Magnez: 30 mg (7% RDA)
- Witamina E: 1 mg (10% RDA)
- Potas: 250 mg (5% RDA)

Kolacja: Omlet z cukinią i pieczarkami, kromka chleba razowego (270 kcal)

Składniki:

- Jajka - 2 sztuki (około 110 g)
- Cukinia - 80 g (1/2 małej)
- Pieczarki - 50 g (około 3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5 ml
- Chleb razowy - 1 kromka (30 g)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Pokrój cukinię i pieczarki w plasterki.
- Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż warzywa przez 5 minut.
- Wbij jajka, wymieszaj i smaż, aż omlet się zetnie.
- Podawaj z kromką chleba razowego.

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Białko: 16 g
- Węglowodany: 18 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 2 µg (20% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Witamina A: 300 µg (37% RDA)
- Błonnik: 5 g (20% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i świeżymi truskawkami (400 kcal)

Składniki:

- Mąka pełnoziarnista - 50 g
- Jajko - 1 sztuka
- Mleko 2% - 100 ml
- Twaróg półtłusty - 50 g
- Truskawki - 100 g
- Oliwa z oliwek - 5 ml (do smażenia)

Sposób przygotowania:

- Z mąki, jajka i mleka przygotuj ciasto na naleśniki, wymieszaj i smaż na rozgrzanej oliwie cienkie placki.
- Rozsmaruj twaróg na gotowych naleśnikach.
- Dodaj świeże truskawki, pokrojone w plasterki, i zwiń naleśniki.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 22 g
- Węglowodany: 50 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 300 mg (30% RDA)
- Potas: 450 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z bananem, kiwi i szpinakiem (170 kcal)

Składniki:

- Banan - 1 sztuka (około 100 g)
- Kiwi - 1 sztuka (około 80 g)
- Szpinak (świeży) - 50 g
- Woda - 100 ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładko.

Makroskładniki:

- Kalorie: 170 kcal

- Białko: 3 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 1 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 150 mg (167% RDA)
- Potas: 500 mg (11% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Błonnik: 5 g (20% RDA)

Obiad: Pieczony łosoś, komosa ryżowa i sałatka z pomidorków koktajlowych i rukoli (480 kcal)

Składniki:

- Filet z łososia - 120 g
- Komosa ryżowa (sucha) - 50 g
- Pomidorki koktajlowe - 100 g
- Rukola - 50 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Sok z cytryny - kilka kropeli
- Sól, pieprz, zioła do smaku

Sposób przygotowania:

- Łososia dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Piecz w piekarniku w 180°C przez około 15 minut.
- Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu (około 15 minut).
- Pomidorki pokrój na połówki, a rukolę wymieszaj z oliwą z oliwek i pomidorkami.
- Podawaj łososia z komosą i sałatką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Białko: 35 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Witamina D: 10 µg (100% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem migdałowym (180 kcal)

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (około 150 g)

- Masło migdałowe - 10 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Jabłko umyj, pokrój na plasterki i podawaj z masłem migdałowym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 2 g
- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Potas: 200 mg (4% RDA)
- Wapń: 20 mg (2% RDA)
- Błonnik: 5 g (20% RDA)

Kolacja: Tofu smażone z warzywami (papryka, cebula, marchew) na oliwie z oliwek (270 kcal)

Składniki:

- Tofu (naturalne) - 100 g
- Papryka czerwona - 80 g
- Cebula - 50 g
- Marchew - 80 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka wędzona

Sposób przygotowania:

- Tofu pokrój w kostkę.
- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojone warzywa (paprykę, cebulę, marchew) i smaż przez 5-7 minut.
- Dodaj tofu na patelnię i smaż przez kolejne 5 minut.
- Dopraw do smaku i podawaj na ciepło.

Makroskładniki:

- Kalorie: 270 kcal
- Białko: 15 g
- Węglowodany: 20 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Potas: 400 mg (9% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Owsianka z mlekiem kokosowym, pestkami dyni i borówkami (380 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane (suche) - 40 g
- Mleko kokosowe (niesłodzone) - 200 ml
- Borówki - 50 g
- Pestki dyni - 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- W garnku podgrzej mleko kokosowe i dodaj płatki owsiane.
- Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż płatki będą miękkie.
- Dodaj borówki i pestki dyni na wierzch gotowej owsianki.

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Białko: 9 g
- Węglowodany: 50 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 6 mg (7% RDA)
- Potas: 400 mg (9% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą, pomidorem i bazylią (210 kcal)

Składniki:

- Mozzarella (kulka, light) - 100 g
- Pomidor - 100 g (1 średni)
- Świeża bazylia - kilka listków
- Oliwa z oliwek - 5 ml (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny - kilka kropli

Sposób przygotowania:

- Pokrój pomidora i mozzarellę na plasterki.
- Ułóż na talerzu, dodaj bazylię.
- Skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

- Kalorie: 210 kcal

- Białko: 15 g
- Węglowodany: 5 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 350 mg (35% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)
- Błonnik: 2 g (8% RDA)

Obiad: Risotto z kurczakiem, pieczarkami i groszkiem (480 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka - 100 g
- Ryż arborio (suchy) - 60 g
- Pieczarki - 100 g
- Groszek mrożony - 50 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Cebula - 50 g
- Bulion warzywny - 200 ml
- Parmezan (starty) - 10 g

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmaż cebulę i pokrojonego kurczaka, aż mięso się zrumieni.
- Dodaj pokrojone pieczarki i smaż przez 5 minut.
- Dodaj ryż i smaż przez 1-2 minuty, a następnie stopniowo dodawaj bulion, mieszając, aż ryż wchłonie płyn.
- Gdy ryż będzie miękki, dodaj groszek i starty parmezan. Podawaj ciepłe.

Makroskładniki:

- Kalorie: 480 kcal
- Białko: 35 g
- Węglowodany: 55 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Potas: 500 mg (11% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Podwieczorek: Orzechy mieszane z rodzynkami (180 kcal)

Składniki:

- Orzechy mieszane (migdały, orzechy włoskie, laskowe) - 20 g

- Rodzynki - 15 g

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj orzechy z rodzynkami i jedz jako przekąskę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 4 g
- Węglowodany: 20 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 4 mg (40% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Potas: 250 mg (5% RDA)
- Błonnik: 3 g (12% RDA)

Kolacja: Pieczone warzywa korzeniowe (burak, marchewka, batat) z hummusem (250 kcal)

Składniki:

- Burak - 80 g (1 mały)
- Marchewka - 80 g (1 sztuka)
- Batat - 100 g (1/2 sztuki)
- Hummus - 50 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

- Buraka, marchewkę i batata obierz i pokrój w plasterki.
- Polać oliwą, doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
- Piecz w piekarniku w 180°C przez około 25-30 minut.
- Podawaj z hummusem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 700 µg (88% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Żelazo: 3 mg (17% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Tost z pełnoziarnistego chleba z pastą z awokado i jajkiem w koszulce (330 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty - 50 g (2 kromki)
- Awokado - 50 g (1/4 średniego owocu)
- Jajko - 1 sztuka
- Sok z cytryny - kilka kropli
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Rozgnieć awokado widelcem, dodaj sok z cytryny, sól i pieprz.
- Nałóż pastę z awokado na tosty.
- Ugotuj jajko w koszulce (wbij jajko do wrzącej wody i gotuj przez 3-4 minuty).
- Połóż jajko na wierzch tostów i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 330 kcal
- Białko: 13 g
- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 6 mg (7% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Potas: 400 mg (9% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z musli i malinami (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny 2% - 150 g
- Musli (bez dodatku cukru) - 30 g
- Maliny - 50 g

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj jogurt z musli i malinami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Białko: 9 g
- Węglowodany: 30 g

- Tłuszcze: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Obiad: Zupa krem z soczewicy z grzankami pełnoziarnistymi (400 kcal)

Składniki:

- Soczewica czerwona (sucha) - 60 g
- Cebula - 50 g (1/2 średniej)
- Marchewka - 80 g (1 średnia)
- Pomidory pelati (z puszki) - 100 g
- Bulion warzywny - 200 ml
- Oliwa z oliwek - 5 ml
- Chleb pełnoziarnisty (na grzanki) - 40 g
- Przyprawy: sól, pieprz, kumin, papryka

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmaż cebulę i marchewkę przez 5 minut.
- Dodaj soczewicę, pomidory i bulion, gotuj przez 20-25 minut, aż soczewica zmięknie.
- Zblenduj zupę na gładki krem i dopraw przyprawami.
- Z chleba pełnoziarnistego zrób grzanki, opiekając go w piekarniku lub na patelni.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 18 g
- Węglowodany: 60 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Błonnik: 12 g (48% RDA)

Podwieczorek: Sałatka owocowa z melonem, winogronami i orzechami nerkowca (180 kcal)

Składniki:

- Melon - 100 g
- Winogrona - 50 g
- Orzechy nerkowca - 10 g

Sposób przygotowania:

- Pokrój melon i winogrona, dodaj orzechy nerkowca.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 3 g
- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Potas: 400 mg (9% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Wapń: 30 mg (3% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Kolacja: Grillowany ser halloumi z sałatką z ogórka, pomidora i oliwek (390 kcal)

Składniki:

- Ser halloumi - 100 g
- Ogórek - 100 g
- Pomidor - 100 g
- Oliwki (zielone lub czarne) - 20 g (około 5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10 ml
- Sok z cytryny - kilka kropeli
- Przyprawy: sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Grilluj ser halloumi na patelni grillowej przez 2-3 minuty z każdej strony.
- Pokrój ogórek i pomidora, wymieszaj z oliwkami i skrop oliwą oraz sokiem z cytryny.
- Podawaj ser z sałatką.

Makroskładniki:

- Kalorie: 390 kcal
- Białko: 22 g
- Węglowodany: 10 g
- Tłuszcze: 30 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 600 mg (60% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)
- Błonnik: 3 g (12% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Tosty pełnoziarniste z masłem orzechowym i bananem (370 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty - 50 g (2 kromki)
- Masło orzechowe - 20 g (1 łyżka)
- Banan - 1 sztuka (około 100 g)

Sposób przygotowania:

- Tosty pełnoziarniste opiecz w tosterze lub na patelni.
- Posmaruj tosty masłem orzechowym i połóż na wierzch plasterki banana.

Makroskładniki:

- Kalorie: 370 kcal
- Białko: 11 g
- Węglowodany: 55 g
- Tłuszcze: 13 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Potas: 450 mg (10% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z jarmużem, jabłkiem, cytryną i nasionami chia (180 kcal)

Składniki:

- Jarmuż (świeży) - 50 g
- Jabłko - 1 sztuka (około 150 g)
- Sok z cytryny - 10 ml (1 łyżka)
- Nasiona chia - 10 g (1 łyżka)
- Woda - 150 ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładko.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 3 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Potas: 350 mg (7% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1 mg (6% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)

Obiad: Kotlet z ciecierzycy z puree z kalafiora i sałatą z sosem jogurtowym (440 kcal)

Składniki:

- Ciecierzycy (gotowana lub z puszki) - 100 g
- Bułka tarta - 20 g (2 łyżki)
- Jajko - 1 sztuka
- Kalafior - 150 g
- Jogurt naturalny - 50 g
- Sałata - 50 g
- Oliwa z oliwek - 5 ml (1 łyżeczka)
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka

Sposób przygotowania:

- Zmiksuj ciecierzycę, jajko i bułkę tartą na gładką masę, uformuj kotlety i smaż na oliwie przez 4-5 minut z każdej strony.
- Ugotuj kalafior i roznieć go na puree.
- Podawaj kotlet z puree i sałatą z jogurtem naturalnym jako sosem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 440 kcal
- Białko: 20 g
- Węglowodany: 50 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 55 mg (61% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 5 mg (28% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Błonnik: 10 g (40% RDA)

Podwieczorek: Marchewki z hummusem (150 kcal)

Składniki:

- Marchewka - 100 g (1 duża sztuka)
- Hummus - 50 g

Sposób przygotowania:

- Marchewkę obierz i pokrój w słupki, podawaj z hummusem do maczania.

Makroskładniki:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 4 g
- Węglowodany: 15 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 800 µg (100% RDA)
- Witamina C: 5 mg (6% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Kolacja: Pieczona pierś z kurczaka z pieczonymi batatami i szpinakiem (360 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka - 120 g
- Batat - 150 g
- Szpinak (świeży) - 50 g
- Oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

- Batata pokrój w kostkę, skrop oliwą i przyprawami, piecz w piekarniku w 180°C przez około 25-30 minut.
- Pierś z kurczaka dopraw solą, pieprzem i papryką, upiecz w piekarniku w 180°C przez około 20 minut.
- Na patelni podsmaż szpinak z odrobiną oliwy, aż zmięknie. Podawaj z kurczakiem i batatami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 360 kcal
- Białko: 35 g
- Węglowodany: 40 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 900 µg (112% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (11% RDA)
- Błonnik: 7 g (28% RDA)