

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1600kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z owocami i migdałami (400 kcal)	4
Drugie śniadanie: Sałatka z awokado, pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika (300 kcal)	4
Obiad: Grillowany łosoś z kaszą bulgur, szpinakiem i pieczonymi pomidorkami cherry (500 kcal)	5
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (180 kcal)	5
Kolacja: Jajecznica na szpinaku z pieczywem pełnoziarnistym (220 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	8
Śniadanie: Tosty z awokado, jajkiem na miękko i rukolą (320 kcal)	8
Drugie śniadanie: Smoothie z jarmużu, szpinaku, mango, jogurtu greckiego i nasion chia (250 kcal)	8
Obiad: Pierś z kurczaka w ziołach z quinoa, brokułami i marchewką (450 kcal)	9
Podwieczorek: Orzechy włoskie i gruszka (170 kcal)	9
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, ciecierzycą, oliwkami, pomidorem, cebulą i oliwą z oliwek (300 kcal)	10
Dzień 3 (Środa)	12
Śniadanie: Jajko na twardo, chleb pełnoziarnisty, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem (350 kcal)	12
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z mieszanką orzechów i nasion oraz truskawkami (250 kcal)	12
Obiad: Kotlety z ciecierzycy, kasza jaglana, duszony jarmuż z czosnkiem (450 kcal)	13
Podwieczorek: Śliwki i migdały (150 kcal)	13
Kolacja: Sałatka grecka z fetą, ogórkiem, pomidorem, papryką, oliwkami i czerwoną cebulą (300 kcal)	14
Dzień 4 (Czwartek)	16
Śniadanie: Granola z jogurtem naturalnym, malinami, pestkami dyni i nasionami chia (350 kcal)	16
Drugie śniadanie: Koktajl z banana, szpinaku, mleka kokosowego i masła orzechowego (250 kcal)	16
Obiad: Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, indykiem i cukinią (450 kcal)	17
Podwieczorek: Brzoskwinia i orzechy nerkowca (150 kcal)	17
Kolacja: Omlet z warzywami (papryka, cebula, pieczarki) i serem feta (400 kcal)	18
Dzień 5 (Piątek)	19
Śniadanie: Kanapki z hummusem, awokado, rukolą i pestkami dyni (400 kcal)	19
Drugie śniadanie: Smoothie z burakiem, jabłkiem, marchewką i imbirem (180 kcal)	19
Obiad: Grillowane tofu z ryżem basmati i warzywami stir-fry (brokuły, papryka, marchew) (500 kcal)	20
Podwieczorek: Borówki i migdały (150 kcal)	21
Kolacja: Sałatka z jajkiem, soczewicą, pomidorem, ogórkiem i oliwą z oliwek (300 kcal)	21
Dzień 6 (Sobota)	23
Śniadanie: Jajka sadzone na pełnoziarnistym toście, pomidory cherry i szpinak (400 kcal)	23
Drugie śniadanie: Jogurt kokosowy z jagodami, pestkami słonecznika i nasionami chia (250 kcal)	23
Obiad: Dorsz pieczony z batatami, kalaflorem i oliwą z oliwek (450 kcal)	24
Podwieczorek: Mandarynka i garść orzechów laskowych (150 kcal)	24

Kolacja: Kuskus z pieczonymi warzywami i fetą (350 kcal) 25

Dzień 7 (Niedziela) 26

Śniadanie: Smoothie bowl z mlekiem migdałowym, bananem, jagodami, nasionami chia i płatkami migdałowymi (300 kcal) 26

Drugie śniadanie: Kanapka z pastą z czerwonej fasoli, ogórkiem i pomidorem (250 kcal) 26

Obiad: Kurczak curry z ryżem brązowym, kalafiolem i marchewką (450 kcal) 27

Podwieczorek: Gruszka i migdały (150 kcal) 27

Kolacja: Zupa warzywna z chlebem razowym (300 kcal) 28

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami i migdałami (400 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 200 ml mleka migdałowego
- 1 średni banan (120 g)
- 50 g jagód
- 15 g migdałów (ok. 10 sztuk)

Przygotowanie:

- Płatki owsiane ugotować na mleku migdałowym, aż będą miękkie (ok. 5-7 minut).
- Dodać pokrojonego banana oraz jagody na wierzch.
- Posypać migdałami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 9 g
- Tłuszcz: 13 g
- Węglowodany: 62 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 4 mg (27% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Sałatka z awokado, pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika (300 kcal)

Składniki:

- 1/2 awokado (ok. 75 g)
- 1 średni pomidor (100 g)
- 1/2 ogórka (75 g)
- 1 łyżka nasion słonecznika (15 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

Przygotowanie:

- Pokrój awokado, pomidor i ogórek na kawałki.
- Posyp nasionami słonecznika.
- Polej oliwą z oliwek.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 5 g
- Tłuszcz: 25 g
- Węglowodany: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina K: 60 mcg (80% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Potas: 500 mg (14% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)

Obiad: Grillowany łosoś z kaszą bulgur, szpinakiem i pieczonymi pomidorkami cherry (500 kcal)

Składniki:

- 120 g filetu z łososia
- 50 g kaszy bulgur
- 100 g świeżego szpinaku
- 100 g pomidorków cherry
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Łososia oprósz solą, pieprzem i ziołami, a następnie grilluj przez 5-7 minut z każdej strony.
- Kaszę bulgur ugotuj według instrukcji na opakowaniu (ok. 10 minut).
- Szpinak zblanszuj na patelni z łyżeczką oliwy.
- Pomidorki cherry pokrój na pół i upiecz w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 180°C.
- Podawaj wszystkie składniki razem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie 500 kcal
- Białko: 35 g
- Tłuszcz: 25 g
- Węglowodany: 35 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 15 mcg (150% RDA)
- Witamina B12: 3 mcg (125% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Omega-3: 2 g (120% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (180 kcal)

Składniki:

- 1 średnie jabłko (150 g)
- 1 łyżka masła orzechowego (15 g)

Przygotowanie:

- Jabłko pokrój na plasterki.
- Podawaj z masłem orzechowym jako dipem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 3 g
- Tłuszcz: 9 g
- Węglowodany: 24 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
 - Witamina E: 2 mg (15% RDA)
 - Potas: 150 mg (10% RDA)
 - Błonnik: 4 g (16% RDA)
- Kolacja: Jajecznica na szpinaku z pieczywem pełnoziarnistym

Składniki:

- 2 jajka (120 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj szpinak i podduś przez 2-3 minuty.
- Wbij jajka i smaż, mieszając, aż jajecznica się zetnie.
- Podawaj z kromką pieczywa pełnoziarnistego.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 220 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 mcg (45% RDA)
- Witamina D: 2 mcg (20% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Selen: 20 mcg (35% RDA)

Kolacja: Jajecznica na szpinaku z pieczywem pełnoziarnistym (220 kcal)

Składniki:

- 2 jajka (120 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5g)
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)
- Sól , pieprz

Przygotowanie:

- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj szpinak i podduś przez 2-3 minuty.
- Wbij jajka i smaż, mieszając aż jajecznicą się zetnie.
- Podawaj z kromką pieczywa pełnoziarnistego

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 220 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 mcg (45% RDA)
- Witamina D: 2 mcg (20% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Selen: 20 mcg (35% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Tosty z awokado, jajkiem na miękko i rukolą (320 kcal)

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)
- 1/2 awokado (75 g)
- 1 jajko (60 g)
- Garść rukoli (20 g)
- Sól, pieprz, sok z cytryny

Przygotowanie:

- Ugotuj jajko na miękko (ok. 6 minut od momentu zagotowania).
- Chleb pełnoziarnisty podpiecz w tosterze.
- Na toście rozsmaruj rozgniecione awokado, dopraw solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
- Połóż rukolę, a na wierzch jajko.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 320 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcz: 22 g
- Węglowodany: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Potas: 500 mg (14% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z jarmużu, szpinaku, mango, jogurtu greckiego i nasion chia (250 kcal)

Składniki:

- 1 garść jarmużu (30 g)
- 1 garść szpinaku (30 g)
- 1/2 mango (100 g)
- 150 ml jogurtu greckiego naturalnego
- 1 łyżeczka nasion chia (5 g)
- 150 ml wody

Przygotowanie:

- Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję.
- Podawaj schłodzone.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 9 g
- Tłuszcz: 8 g
- Węglowodany: 34 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 1500 mcg (166% RDA)
- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Potas: 450 mg (13% RDA)

Obiad: Pierś z kurczaka w ziołach z quinoa, brokułami i marchewką (450 kcal)

Składniki:

- 120 g piersi z kurczaka
- 50 g quinoa
- 150 g brokułów
- 100 g marchewki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Pierś z kurczaka dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, a następnie grilluj lub smaż na małej ilości oliwy przez 8-10 minut, przewracając w połowie.
- Quinoa ugotuj według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).
- Brokuły i marchewkę ugotuj na parze (ok. 5-7 minut).
- Podawaj kurczaka z quinoa i warzywami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 35 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Witamina A: 1200 mcg (133% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)

Podwieczorek: Orzechy włoskie i gruszka (170 kcal)

Składniki:

- 1 gruszka (150 g)
- 15 g orzechów włoskich (ok. 5 sztuk)

Przygotowanie:

- Gruszkę pokrój na kawałki.
- Podawaj z orzechami włoskimi.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 170 kcal
- Białko: 3 g
- Tłuszcz: 9 g
- Węglowodany: 21 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Witamina E: 1 mg (7% RDA)
- Potas: 200 mg (6% RDA)
- Błonnik: 5 g (20% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, ciecierzycą, oliwkami, pomidorem, cebulą i oliwą z oliwek (300 kcal)

Składniki:

- 100 g tuńczyka w wodzie
- 50 g ciecierzycy ugotowanej
- 1 pomidor (100 g)
- 1/4 cebuli (30 g)
- 5 oliwek (20 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Sól, pieprz, sok z cytryny

Przygotowanie:

- Pomidora i cebulę pokrój w kostkę.
- Tuńczyka wymieszaj z ciecierzycą, pomidorem, cebulą i oliwkami.
- Dodaj oliwę z oliwek i sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 25 g
- Tłuszcz: 18 g
- Węglowodany: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

- Vitamina A: 150 mcg (17% RDA)
- Želazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Potas: 450 mg (13% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Jajko na twardo, chleb pełnoziarnisty, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (350 kcal)

Składniki:

- 1 jajko (60 g)
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
- 50 g twarożku półtłustego
- 2 rzodkiewki (30 g)
- 1 łyżeczka szczypiorku (5 g)
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Ugotuj jajko na twardo (ok. 10 minut).
- Twarożek wymieszaj z pokrojonymi w plasterki rzodkiewkami i posiekanym szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.
- Podawaj z chlebem pełnoziarnistym i jajkiem na twardo.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 350 kcal
- Białko: 20 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 35 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Witamina A: 200 mcg (22% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z mieszanką orzechów i nasion oraz truskawkami (250 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 10 g mieszanki orzechów (migdały, orzechy włoskie, nerkowce)
- 5 g nasion chia
- 100 g truskawek

Przygotowanie:

- Jogurt naturalny podaj z orzechami, nasionami chia oraz pokrojonymi truskawkami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 9 g
- Tłuszcz: 12 g
- Węglowodany: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Witamina E: 2 mg (14% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Obiad: Kotlety z ciecierzycy, kasza jaglana, duszony jarmuż z czosnkiem (450 kcal)

Składniki:

- 100 g ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki)
- 50 g kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- 1 garść jarmużu (50 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, papryka, kmin rzymski

Przygotowanie:

- Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu (ok. 10 minut).
- Ciecierzycę zblenduj z jajkiem, czosnkiem i przyprawami (papryką, kminem rzymskim), formując kotlety. Usmaż je na patelni z niewielką ilością oliwy (ok. 3-4 minuty z każdej strony).
- Jarmuż podsmaż na oliwie, aż zmięknie (ok. 5 minut).
- Podawaj kotlety z kaszą i jarmużem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 20 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 60 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 5 mg (36% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Witamina A: 600 mcg (67% RDA)
- Błonnik: 12 g (48% RDA)

Podwieczorek: Śliwki i migdały (150 kcal)

Składniki:

- 3 śliwki (120 g)
- 15 g migdałów

Przygotowanie:

- Śliwki podaj w całości lub pokrojone, z dodatkiem migdałów.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 4 g
- Tłuszcz: 8 g
- Węglowodany: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Potas: 250 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Kolacja: Sałatka grecka z fetą, ogórkiem, pomidorem, papryką, oliwkami i czerwoną cebulą (300 kcal)

Składniki:

- 50 g sera feta
- 1 pomidor (100 g)
- 1/2 ogórka (75 g)
- 1/2 papryki (80 g)
- 5 oliwek (20 g)
- 1/4 czerwonej cebuli (30 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

- Pokrój wszystkie warzywa i fetę na kawałki.
- Dodaj oliwki i cebulę.
- Skrop oliwą z oliwek i dopraw solą, pieprzem oraz oregano.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcz: 20 g
- Węglowodany: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 500 mcg (56% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Granola z jogurtem naturalnym, malinami, pestkami dyni i nasionami chia (350 kcal)

Składniki:

- 50 g granoli
- 150 g jogurtu naturalnego
- 100 g malin
- 1 łyżka pestek dyni (10 g)
- 1 łyżeczka nasion chia (5 g)

Przygotowanie:

- Jogurt naturalny wymieszaj z granolą, malinami, pestkami dyni i nasionami chia.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 350 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcz: 14 g
- Węglowodany: 42 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 180 mg (18% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Koktajl z banana, szpinaku, mleka kokosowego i masła orzechowego (250 kcal)

Składniki:

- 1 banan (120 g)
- 50 g szpinaku
- 200 ml mleka kokosowego (lekko rozcieńczonego)
- 1 łyżeczka masła orzechowego (15 g)

Przygotowanie:

- Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję.
- Podawaj schłodzone.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 6 g

- Tłuszcz: 14 g
- Węglowodany: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Potas: 400 mg (11% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)

Obiad: Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, indykiem i cukinią (450 kcal)

Składniki:

- 70 g makaronu pełnoziarnistego
- 100 g piersi z indyka
- 1/2 cukinii (100 g)
- 200 g pomidorów (lub 100 g pomidorów z puszki)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek

Przygotowanie:

- Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.
- W tym czasie na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojonego indyka i smaż do zarumienienia.
- Dodaj pokrojoną cukinię i podsmaż przez kilka minut.
- Następnie dodaj pomidory, przyprawy i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut.
- Podawaj makaron z sosem i mięsem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 30 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 52 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Witamina A: 600 mcg (67% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)
- Wapń: 70 mg (7% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Podwieczorek: Brzoskwinia i orzechy nerkowca (150 kcal)

Składniki:

- 1 brzoskwinia (150 g)
- 15 g orzechów nerkowca

Przygotowanie:

- Brzoskwinie pokrój na kawałki i podaj z orzechami nerkowca.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 3 g
- Tłuszcz: 7 g
- Węglowodany: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina E: 2 mg (14% RDA)
- Potas: 200 mg (6% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Błonnik: 3 g (12% RDA)

Kolacja: Omlet z warzywami (papryka, cebula, pieczarki) i serem feta (400 kcal)

Składniki:

- 2 jajka (120 g)
- 1/2 czerwonej papryki (80 g)
- 1/4 cebuli (30 g)
- 3 pieczarki (60 g)
- 30 g sera feta
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

- Warzywa (paprykę, cebulę, pieczarki) pokrój i podsmaż na oliwie.
- W misce roztrzep jajka, dodaj przyprawy i wlej na patelnię z warzywami.
- Na wierzch posyp pokruszoną fetą i smaż omlet do ścięcia jajek.
- Podawaj na ciepło.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 20 g
- Tłuszcz: 30 g
- Węglowodany: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 mcg (45% RDA)
- Witamina D: 2 mcg (20% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Kanapki z hummusem, awokado, rukolą i pestkami dyni (400 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
- 2 łyżki hummusu (40 g)
- 1/2 awokado (75 g)
- Garść rukoli (20 g)
- 1 łyżeczka pestek dyni (5 g)

Przygotowanie:

- Chleb pełnoziarnisty podpiecz w tosterze.
- Na każdą kromkę posmaruj hummus, połów pokrojone awokado, dodaj rukolę i posyp pestkami dyni.
- Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcz: 22 g
- Węglowodany: 42 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z burakiem, jabłkiem, marchewką i imbirem (180 kcal)

Składniki:

- 1 mały burak (100 g)
- 1 jabłko (150 g)
- 1 marchewka (100 g)
- Kawałek świeżego imbiru (5 g)
- 150 ml wody

Przygotowanie:

- Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.
- Dodaj wodę, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- Podawaj schłodzone.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 3 g
- Tłuszcz: 0 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 800 mcg (89% RDA)
- Potas: 500 mg (14% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Obiad: Grillowane tofu z ryżem basmati i warzywami stir-fry (brokuły, papryka, marchew) (500 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 60 g ryżu basmati
- 100 g brokułów
- 1/2 papryki (80 g)
- 1 marchewka (100 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, sos sojowy

Przygotowanie:

- Tofu pokrój na plastry, zamarynuj w sosie sojowym i grilluj na patelni przez 5 minut z każdej strony.
- Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).
- Warzywa pokrój i podsmaż na oliwie przez 5-7 minut, aż zmiękną. Dopraw solą, pieprzem i dodaj sos sojowy.
- Podawaj tofu z ryżem i warzywami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 500 kcal
- Białko: 20 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 70 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)
- Witamina A: 1000 mcg (111% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Podwieczorek: Borówki i migdały (150 kcal)

Składniki:

- 100 g borówek
- 15 g migdałów

Przygotowanie:

- Borówki podaj w miseczce z migdałami jako przekąskę.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 4 g
- Tłuszcz: 9 g
- Węglowodany: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Potas: 200 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, soczewicą, pomidorem, ogórkiem i oliwą z oliwek (300 kcal)

Składniki:

- 1 jajko (60 g)
- 50 g soczewicy ugotowanej
- 1 pomidor (100 g)
- 1/2 ogórka (75 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Ugotuj jajko na twardo (ok. 10 minut).
- Warzywa pokrój na kawałki i wymieszaj z soczewicą.
- Dodaj oliwę z oliwek i przyprawy, a następnie podaj z pokrojonym jajkiem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Witamina A: 300 mcg (33% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)

- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Jajka sadzone na pełnoziarnistym toście, pomidory cherry i szpinak (400 kcal)

Składniki:

- 2 jajka (120 g)
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
- 100 g pomidorów cherry
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż jajka sadzone.
- Chleb pełnoziarnisty podpiecz w tosterze.
- Szpinak podduś na patelni przez kilka minut, a pomidory pokrój na pół.
- Podawaj jajka sadzone z tostami, szpinakiem i pomidorami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 22 g
- Tłuszcz: 22 g
- Węglowodany: 34 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 800 mcg (89% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt kokosowy z jagodami, pestkami słonecznika i nasionami chia (250 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu kokosowego
- 50 g jagód
- 1 łyżeczka pestek słonecznika (5 g)
- 1 łyżeczka nasion chia (5 g)

Przygotowanie:

- Jogurt kokosowy wymieszaj z jagodami, pestkami słonecznika i nasionami chia.
- Podawaj schłodzone.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 5 g
- Tłuszcz: 14 g
- Węglowodany: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 50 mg (12% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Obiad: Dorsz pieczony z batatami, kalafiolem i oliwą z oliwek (450 kcal)

Składniki:

- 150 g filetu z dorsza
- 150 g batatów
- 100 g kalafiora
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, sok z cytryny, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Dorsza oprósz solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, a następnie piecz w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 180°C.
- Bataty i kalafior upiecz z oliwą, solą i pieprzem przez ok. 20 minut.
- Podawaj dorsza z pieczonymi warzywami i skrop sokiem z cytryny.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 35 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 50 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 500 mcg (56% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Podwieczorek: Mandarynka i garść orzechów laskowych (150 kcal)

Składniki:

- 2 mandarynki (150 g)

- 15 g orzechów laskowych

Przygotowanie:

- Mandarynki podziel na cząstki i podaj z orzechami laskowymi jako przekąskę.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 3 g
- Tłuszcz: 8 g
- Węglowodany: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50 mg (56% RDA)
- Witamina E: 2 mg (14% RDA)
- Potas: 200 mg (6% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Błonnik: 4 g (16% RDA)

Kolacja: Kuskus z pieczonymi warzywami i fetą (350 kcal)

Składniki:

- 50 g kuskusu
- 100 g pieczonej papryki
- 1/2 cukinii (100 g)
- 50 g sera feta
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

- Kuskus zalej wrzątkiem i odstaw na 5 minut.
- Paprykę i cukinię upiecz w piekarniku z oliwą, solą i pieprzem przez ok. 15 minut.
- Wymieszaj kuskus z pieczonymi warzywami i fetą, dopraw oregano i podawaj.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 350 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Witamina A: 200 mcg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Smoothie bowl z mlekiem migdałowym, bananem, jagodami, nasionami chia i płatkami migdałowymi (300 kcal)

Składniki:

- 1 banan (120 g)
- 100 g jagód
- 150 ml mleka migdałowego
- 1 łyżeczka nasion chia (5 g)
- 1 łyżka płatków migdałowych (10 g)

Przygotowanie:

- Zblenduj banana, jagody i mleko migdałowe na gładką masę.
- Wlej do miski i posyp nasionami chia oraz płatkami migdałowymi.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 7 g
- Tłuszcz: 12 g
- Węglowodany: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1.5 mg (11% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)

Drugie śniadanie: Kanapka z pastą z czerwonej fasoli, ogórkiem i pomidorem (250 kcal)

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
- 50 g pasty z czerwonej fasoli (ugotowana czerwona fasola, czosnek, oliwa)
- 1/2 ogórka (75 g)
- 1 pomidor (100 g)

Przygotowanie:

- Chleb posmaruj pastą z czerwonej fasoli.
- Dodaj plastry ogórka i pomidora.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcz: 8 g
- Węglowodany: 35 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 400 mg (11% RDA)
- Błonnik: 10 g (40% RDA)

Obiad: Kurczak curry z ryżem brązowym, kalafiolem i marchewką (450 kcal)

Składniki:

- 120 g piersi z kurczaka
- 50 g ryżu brązowego
- 100 g kalafiora
- 1 marchewka (100 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 1 łyżeczka przyprawy curry, sól, pieprz

Przygotowanie:

- Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw curry i smaż na oliwie przez 8-10 minut.
- Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).
- Kalafior i marchewkę ugotuj na parze przez 5-7 minut.
- Podawaj kurczaka z ryżem i warzywami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 450 kcal
- Białko: 30 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 50 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Witamina A: 800 mcg (89% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 6 g (24% RDA)

Podwieczorek: Gruszka i migdały (150 kcal)

Składniki:

- 1 gruszka (150 g)
- 15 g migdałów

Przygotowanie:

- Gruszkę pokrój na kawałki i podaj z migdałami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 150 kcal
- Białko: 4 g
- Tłuszcz: 9 g
- Węglowodany: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 50 mg (5% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Błonnik: 5 g (20% RDA)

Kolacja: Zupa warzywna z chlebem razowym (300 kcal)

Składniki:

- 200 g dyni
- 1 marchewka (100 g)
- 1/2 cebuli (50 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 1 łyżeczka pestek dyni (5 g)
- 1 kromka chleba razowego (40 g)
- Sól, pieprz, bulion warzywny

Przygotowanie:

- Warzywa (dynię, marchewkę, cebulę) pokrój i podsmaż na oliwie przez kilka minut.
- Zalej bulionem warzywnym i gotuj, aż warzywa będą miękkie (ok. 15 minut).
- Zblenduj zupę na gładką konsystencję i podawaj z pestkami dyni oraz chlebem razowym.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 8 g
 - Tłuszcz: 10 g
 - Węglowodany: 45 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 1200 mcg (133% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Błonnik: 8 g (32% RDA)