

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1700kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka na mleku roślinnym z orzechami włoskimi i jagodami (500 kcal)	4
Drugie śniadanie: Koktajl ze szpinaku, banana, kefiru i siemienia lnianego (220 kcal)	4
Obiad: Grillowany kurczak z pieczonymi batatami i duszonym jarmużem (470 kcal)	5
Podwieczorek: Jogurt naturalny z nasionami chia i kiwi (180 kcal)	5
Kolacja: Omlet z pomidorami i papryką, chleb pełnoziarnisty (330 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Tosty pełnoziarniste z awokado i jajkiem w koszulce (400 kcal)	7
Drugie śniadanie: Marchewki z hummusem (150 kcal)	7
Obiad: Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, cukinią i indykiem (550 kcal)	8
Podwieczorek: Pomarańcza (80 kcal)	8
Kolacja: Pieczony łosoś z kaszą bulgur i brokułem (520 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Smoothie bowl z banana, szpinaku, jogurtu naturalnego i jagód, posypane nasionami słonecznika (380 kcal)	10
Drugie śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego z hummusem, ogórkiem i rzodkiewką (230 kcal)	10
Obiad: Gulasz z soczewicy z warzywami, brązowy ryż (520 kcal)	11
Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (200 kcal)	12
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, komosą ryżową, oliwkami i ogórkiem kiszonym (370 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	14
Śniadanie: Placki bananowe z masłem orzechowym i truskawkami (400 kcal)	14
Drugie śniadanie: Garść orzechów laskowych (200 kcal)	14
Obiad: Duszona wołowina z pieczonymi ziemniakami i buraczkami (520 kcal)	15
Podwieczorek: Serek wiejski z pomidorem i szczypiorkiem (200 kcal)	15
Kolacja: Kanapki z chleba żytniego z pastą z awokado i tuńczykiem (380 kcal)	16
Dzień 5 (Piątek)	17
Śniadanie: Płatki jaglane na mleku migdałowym z malinami i orzechami nerkowca (420 kcal)	17
Drugie śniadanie: Gruszka z pestkami dyni (180 kcal)	17
Obiad: Pieczony dorsz z kaszą gryczaną i warzywami na parze (470 kcal)	18
Podwieczorek: Koktajl z jogurtu naturalnego, truskawek i nasion chia (200 kcal)	18
Kolacja: Sałatka z pieczonego buraka, rukoli, fety i orzechów włoskich (430 kcal)	19
Dzień 6 (Sobota)	20
Śniadanie: Jajecznica ze szpinakiem i cebulą, chleb pełnoziarnisty (440 kcal)	20
Drugie śniadanie: Smoothie z mango, szpinaku, siemienia lnianego i mleka owsianego (230 kcal)	20
Obiad: Filet z kurczaka z kaszą jaglaną i pieczonymi warzywami (520 kcal)	21
Podwieczorek: Brzoskwinia (60 kcal)	21
Kolacja: Tofu smażone z pomidorami i rukolą (250 kcal)	22

Dzień 7 (Niedziela)

23

Śniadanie: Omlet z białek z warzywami (papryka, szpinak, cebula) i chleb pełnoziarnisty (390 kcal)	23
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z orzechami laskowymi i truskawkami (200 kcal)	23
Obiad: Kurczak tikka masala z ryżem basmati i duszoną marchewką (510 kcal)	24
Podwieczorek: Garść orzechów nerkowca (170 kcal)	24
Kolacja: Sałatka z grillowanego bakłażana, ciecierzycy, pomidora i oliwy z oliwek (430 kcal)	25

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka na mleku roślinnym z orzechami włoskimi i jagodami (500 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 100 g
- Mleko owsiane: 200 ml
- Orzechy włoskie: 30 g
- Jagody: 100 g

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalać mlekiem owsianym, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez 5 minut.
 - Przełożyć owsiankę do miseczki.
 - Posypać jagodami i pokruszonymi orzechami włoskimi.
- Kalorie: 500 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 63 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E (orzechy): 3 mg (20% RDA)
- Witamina B1 (płatki owsiane): 0.5 mg (45% RDA)
- Magnez (orzechy, płatki): 140 mg (35% RDA)
- Mangan (płatki owsiane): 2.2 mg (95% RDA)

Drugie śniadanie: Koktajl ze szpinaku, banana, kefiru i siemienia lnianego (220 kcal)

Składniki:

- Szpinak: 50 g
- Banan: 1 sztuka (120 g)
- Kefir: 100 ml
- Siemię lniane: 1 łyżka (10 g)
- Imbir (starty): szczypta

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksować w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.
 - Podawać natychmiast, najlepiej schłodzone.
- Kalorie: 220 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 32 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (szpinak, banan): 45 mg (60% RDA)
- Witamina K (szpinak): 300 µg (250% RDA)
- Potas (banan): 450 mg (20% RDA)
- Omega-3 (siemię lniane): 2 g (100% RDA)

Obiad: Grillowany kurczak z pieczonymi batatami i duszonym jarmużem (470 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka: 120 g
- Bataty: 150 g
- Jarmuż: 100 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Czosnek: 1 ząbek
- Sól, pieprz, przyprawy (np. papryka wędzona)

Sposób przygotowania:

- Filet z kurczaka natrzeć przyprawami, grillować na patelni grillowej przez około 6 minut z każdej strony.
- Bataty pokroić w kostkę, skropić oliwą, posypać przyprawami i piec w piekarniku w 180°C przez około 25 minut.
- Jarmuż podsmażyć na oliwie z czosnkiem przez 3-5 minut, aż będzie miękki.

Kalorie: 470 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 52 g
- Białko: 32 g
- Tłuszcze: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (bataty, jarmuż): 800 µg (90% RDA)
- Żelazo (jarmuż, kurczak): 3 mg (30% RDA)
- Witamina B6 (kurczak, bataty): 0.8 mg (60% RDA)
- Błonnik (bataty, jarmuż): 9 g (30% RDA)

Podwieczorek: Jogurt naturalny z nasionami chia i kiwi (180 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150 g
- Nasiona chia: 1 łyżka (10 g)
- Kiwi: 1 sztuka (100 g)

Sposób przygotowania:

- Jogurt naturalny przełożyć do miseczki.
- Posypać nasionami chia.
- Pokroić kiwi i dodać do jogurtu.

Kalorie: 180 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 20 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (kiwi): 70 mg (100% RDA)
- Wapń (jogurt): 200 mg (25% RDA)
- Fosfor (jogurt): 170 mg (25% RDA)
- Błonnik (chia, kiwi): 6 g (20% RDA)

Kolacja: Omlet z pomidorami i papryką, chleb pełnoziarnisty (330 kcal)

Składniki:

- Jajka: 3 sztuki (150 g)
- Pomidor: 1 sztuka (150 g)
- Papryka czerwona: 1/2 sztuki (75 g)
- Chleb pełnoziarnisty: 40 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5 ml)

Sposób przygotowania:

- Jajka roztrzepać w miseczce.
- Pomidory i paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie przez 2-3 minuty.
- Dodać jajka, smażyć omlet na małym ogniu, aż się zetnie.
- Podawać z kromką chleba pełnoziarnistego.

Kalorie: 330 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 25 g
- Białko: 21 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (papryka, jajka): 500 µg (55% RDA)
- Witamina E (oliwa): 2 mg (15% RDA)
- Witamina D (jajka): 3 µg (30% RDA)
- Wapń (jajka): 100 mg (10% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Tosty pełnoziarniste z awokado i jajkiem w koszulce (400 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)
- Awokado: 1/2 sztuki (75 g)
- Jajko: 1 sztuka (50 g)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Chleb podpiec w tosterze lub na patelni.
- Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie rozsmarować na tostach.
- Jajko wbić do filiżanki, a następnie delikatnie wlać do gotującej się wody z odrobiną octu. Gotować na małym ogniu przez około 3-4 minuty, aż białko się zetnie.
- Jajko w koszulce położyć na toście z awokado.

Kalorie: 400 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 40 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E (awokado): 3 mg (20% RDA)
- Witamina B6 (awokado): 0.3 mg (25% RDA)
- Wapń (jajko, chleb): 80 mg (10% RDA)
- Potas (awokado, chleb): 550 mg (25% RDA)

Drugie śniadanie: Marchewki z hummusem (150 kcal)

Składniki:

- Marchewki: 100 g
- Hummus: 40 g

Sposób przygotowania:

- Marchewki obrać i pokroić w słupki.
- Podawać z hummusem jako dip.

Kalorie: 150 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 18 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (marchewki): 600 µg (65% RDA)
- Witamina C (marchewki): 6 mg (8% RDA)
- Żelazo (hummus): 1.5 mg (15% RDA)
- Błonnik (marchewki, hummus): 6 g (20% RDA)

Obiad: Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, cukinią i indykiem (550 kcal)

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty: 80 g
- Filet z indyka: 120 g
- Cukinia: 100 g
- Passata pomidorowa: 150 ml
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Czosnek: 1 ząbek
- Parmezan (opcjonalnie): 20 g
- Sól, pieprz, bazylija do smaku

Sposób przygotowania:

- Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na oliwie podsmażyć czosnek, dodać pokrojoną cukinię, a następnie filet z indyka pokrojony w kostkę. Smażyć do zarumienienia.
- Dodać passatę pomidorową i dusić przez 10 minut, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą, pieprzem i bazylią.
- Wymieszać makaron z sosem i podać z parmezanem.

Kalorie: 550 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 65 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (pomidor, cukinia): 400 µg (45% RDA)
- Witamina C (cukinia, pomidor): 25 mg (30% RDA)
- Witamina B12 (indyk): 1 µg (45% RDA)
- Żelazo (indyk, makaron): 4 mg (35% RDA)

Podwieczorek: Pomarańcza (80 kcal)

Składniki:

- Pomarańcza: 1 sztuka (200 g)

Sposób przygotowania:

- Obrać pomarańczę i podzielić na części.
- Kalorie: 80 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 19 g
- Białko: 1 g
- Tłuszcze: 0 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 80 mg (100% RDA)
- Potas: 300 mg (15% RDA)
- Błonnik: 4 g (15% RDA)

Kolacja: Pieczony łosoś z kaszą bulgur i brokułem (520 kcal)

Składniki:

- Łosoś (filet): 100 g
- Kasza bulgur: 80 g
- Brokuł: 150 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Łososia skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem, a następnie piec w piekarniku w 180°C przez 12-15 minut.
 - Kaszę bulgur ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Brokuły ugotować na parze lub blanszować przez 4-5 minut.
 - Podawać łososia z kaszą i brokułami, skropione oliwą z oliwek.
- Kalorie: 520 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 50 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D (łosoś): 10 µg (100% RDA)
- Omega-3 (łosoś): 2 g (100% RDA)
- Witamina C (brokuł): 80 mg (100% RDA)
- Wapń (brokuł): 80 mg (10% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Smoothie bowl z banana, szpinaku, jogurtu naturalnego i jagód, posypane nasionami słonecznika (380 kcal)

Składniki:

- Banan: 1 sztuka (120 g)
- Szpinak: 50 g
- Jogurt naturalny: 150 ml
- Jagody: 100 g
- Nasiona słonecznika: 1 łyżka (10 g)

Sposób przygotowania:

- Zmiksować banana, szpinak, jogurt i jagody w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przełożyć smoothie do miseczki i posypać nasionami słonecznika.

Kalorie: 380 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 52 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (banan, jagody, szpinak): 60 mg (75% RDA)
- Witamina K (szpinak): 200 µg (170% RDA)
- Wapń (jogurt, szpinak): 200 mg (20% RDA)
- Magnez (nasiona słonecznika): 100 mg (25% RDA)

Drugie śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego z hummusem, ogórkiem i rzodkiewką (230 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)
- Hummus: 40 g
- Ogórek: 1/4 sztuki (50 g)
- Rzodkiewka: 3 sztuki (30 g)

Sposób przygotowania:

- Chleb posmarować hummusem.
- Na wierzch położyć plasterki ogórka i rzodkiewki.

Kalorie: 230 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 35 g
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (rzodkiewka): 30 µg (5% RDA)
- Witamina C (ogórek, rzodkiewka): 8 mg (10% RDA)
- Żelazo (hummus, chleb): 2 mg (15% RDA)
- Błonnik: 7 g (25% RDA)

Obiad: Gulasz z soczewicy z warzywami, brązowy ryż (520 kcal)

Składniki:

- Soczewica czerwona: 150 g
- Papryka czerwona: 1 sztuka (150 g)
- Cebula: 1 sztuka (100 g)
- Marchew: 1 sztuka (80 g)
- Pomidory z puszki: 200 g
- Brązowy ryż: 80 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Przyprawy: sól, pieprz, kmin rzymski, papryka wędzona

Sposób przygotowania:

- Podsmażyć na oliwie pokrojoną cebulę, marchew i paprykę.
- Dodać soczewicę, pomidory i przyprawy. Gotować na małym ogniu przez 20 minut, aż soczewica zmięknie.
- Ugotować brązowy ryż według instrukcji na opakowaniu.
- Podawać gulasz z soczewicy z ryżem.

Kalorie: 520 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 85 g
- Białko: 24 g
- Tłuszcze: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (marchew, papryka): 800 µg (90% RDA)
- Witamina C (papryka): 90 mg (100% RDA)
- Żelazo (soczewica, ryż): 6 mg (50% RDA)
- Błonnik: 15 g (50% RDA)

Podwieczorek: Jabłko z masłem orzechowym (200 kcal)

Składniki:

- Jabłko: 1 sztuka (150 g)
- Masło orzechowe: 1 łyżka (20 g)

Sposób przygotowania:

- Jabłko pokroić w plasterki.
 - Podawać z masłem orzechowym do smarowania.
- Kalorie: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 28 g
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (jabłko): 7 mg (10% RDA)
- Potas (jabłko): 250 mg (10% RDA)
- Błonnik: 4 g (15% RDA)
- Magnez (masło orzechowe): 50 mg (12% RDA)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, komosą ryżową, oliwkami i ogórkiem kiszonym (370 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym: 100 g
- Komosa ryżowa (quinoa): 50 g
- Ogórek kiszony: 2 sztuki (80 g)
- Oliwki zielone: 10 sztuk (30 g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Ugotować komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Tuńczyka odsączyć z zalewy, a ogórki i oliwki pokroić.
 - Wymieszać wszystkie składniki, dodać oliwę i sok z cytryny. Doprawić solą i pieprzem do smaku.
- Kalorie: 370 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 32 g
- Białko: 30 g

- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D (tuńczyk): 5 µg (50% RDA)
- Omega-3 (tuńczyk): 1 g (50% RDA)
- Wapń (ogórki, oliwki): 80 mg (8% RDA)
- Żelazo (tuńczyk, komosa): 3 mg (30% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Placki bananowe z masłem orzechowym i truskawkami (400 kcal)

Składniki:

- Banan: 1 sztuka (120 g)
- Jajka: 2 sztuki (100 g)
- Masło orzechowe: 1 łyżka (20 g)
- Truskawki: 100 g
- Olej kokosowy do smażenia: 1 łyżeczka (5 ml)

Sposób przygotowania:

- Banana rozgnieść widelcem w misce.
- Dodać jajka i wymieszać na jednolitą masę.
- Rozgrzać olej na patelni i smażyć placki, nakładając małe porcje masy, smażyć po 2-3 minuty z każdej strony.
- Podawać z masłem orzechowym i pokrojonymi truskawkami.

Kalorie: 400 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 40 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (truskawki): 60 mg (75% RDA)
- Witamina B6 (banan): 0.4 mg (30% RDA)
- Potas (banan): 450 mg (20% RDA)
- Magnez (masło orzechowe): 50 mg (12% RDA)

Drugie śniadanie: Garść orzechów laskowych (200 kcal)

Składniki:

- Orzechy laskowe: 30 g

Sposób przygotowania:

- Orzechy spożyć bez żadnych dodatków.

Kalorie: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 6 g

- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E (orzechy laskowe): 4 mg (30% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Mangan: 2 mg (85% RDA)
- Błonnik: 3 g (10% RDA)

Obiad: Duszona wołowina z pieczonymi ziemniakami i buraczkami (520 kcal)

Składniki:

- Wołowina (chuda): 120 g
- Ziemniaki: 150 g
- Buraki: 100 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Czosnek: 1 ząbek
- Sól, pieprz, tymianek do smaku

Sposób przygotowania:

- Pokroić ziemniaki na kawałki, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem, piec w piekarniku w 200°C przez 30 minut.
- Wołowinę podsmażyć na patelni z dodatkiem czosnku, a następnie dusić na małym ogniu przez 20 minut.
- Buraki obrać, pokroić w cienkie plasterki, skropić oliwą i piec w piekarniku przez 15-20 minut.
- Podawać wołowinę z pieczonymi ziemniakami i buraczkami.

Kalorie: 520 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 45 g
- Białko: 32 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (ziemniaki, buraki): 30 mg (35% RDA)
- Żelazo (wołowina, buraki): 4 mg (35% RDA)
- Witamina B6 (ziemniaki): 0.5 mg (35% RDA)
- Potas (ziemniaki, buraki): 1000 mg (45% RDA)

Podwieczorek: Serek wiejski z pomidorem i szczypiorkiem (200 kcal)

Składniki:

- Serek wiejski: 150 g
- Pomidor: 1 sztuka (150 g)

- Szczypiorek: 1 łyżka (5 g)

Sposób przygotowania:

- Serek wiejski przełożyć do miseczki.
- Pomidora pokroić w kostkę i dodać do serka.
- Posypać szczypiorkiem i wymieszać.

Kalorie: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 10 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (pomidor): 25 mg (30% RDA)
- Wapń (serek wiejski): 150 mg (15% RDA)
- Witamina A (pomidor): 100 µg (10% RDA)
- Błonnik: 2 g (8% RDA)

Kolacja: Kanapki z chleba żytniego z pastą z awokado i tuńczykiem (380 kcal)

Składniki:

- Chleb żytni: 2 kromki (80 g)
- Awokado: 1/2 sztuki (75 g)
- Tuńczyk w sosie własnym: 100 g
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie wymieszać z tuńczykiem.
- Pastę rozsmarować na kromkach chleba.

Kalorie: 380 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 40 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D (tuńczyk): 5 µg (50% RDA)
- Omega-3 (tuńczyk): 1 g (50% RDA)
- Witamina E (awokado): 3 mg (20% RDA)
- Potas (awokado): 400 mg (20% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku migdałowym z malinami i orzechami nerkowca (420 kcal)

Składniki:

- Płatki jaglane: 60 g
- Mleko migdałowe: 200 ml
- Maliny: 100 g
- Orzechy nerkowca: 30 g

Sposób przygotowania:

- Mleko migdałowe podgrzać w rondelku.
- Dodać płatki jaglane i gotować na małym ogniu przez 5-7 minut, aż zmiękną.
- Przełożyć do miseczki, dodać maliny i posypać posiekanymi orzechami nerkowca.

Kalorie: 420 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (maliny): 30 mg (35% RDA)
- Magnez (orzechy nerkowca): 80 mg (20% RDA)
- Witamina E (mleko migdałowe, orzechy): 6 mg (40% RDA)
- Wapń (mleko migdałowe): 240 mg (25% RDA)

Drugie śniadanie: Gruszka z pestkami dyni (180 kcal)

Składniki:

- Gruszka: 1 sztuka (150 g)
- Pestki dyni: 20 g

Sposób przygotowania:

- Gruszkę obrać i pokroić na kawałki.
- Posypać pestkami dyni.

Kalorie: 180 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 25 g
- Białko: 5 g

- Tłuszcze: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (gruszka): 10 mg (12% RDA)
- Żelazo (pestki dyni): 2 mg (15% RDA)
- Błonnik: 6 g (25% RDA)
- Magnez (pestki dyni): 90 mg (22% RDA)

Obiad: Pieczony dorsz z kaszą gryczaną i warzywami na parze (470 kcal)

Składniki:

- Dorsz (filet): 120 g
- Kasza gryczana: 80 g
- Brokuły: 100 g
- Marchewka: 100 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Dorsza skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem, a następnie piec w piekarniku w 180°C przez 15 minut.
 - Kaszę gryczaną ugotować według instrukcji na opakowaniu.
 - Warzywa ugotować na parze.
 - Podawać dorsza z kaszą i warzywami, skropione oliwą.
- Kalorie: 470 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55 g
- Białko: 32 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (brokuły, marchew): 70 mg (85% RDA)
- Witamina D (dorsz): 5 µg (50% RDA)
- Żelazo (kasza gryczana): 4 mg (35% RDA)
- Błonnik: 10 g (40% RDA)

Podwieczorek: Koktajl z jogurtu naturalnego, truskawek i nasion chia (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150 ml
- Truskawki: 100 g
- Nasiona chia: 1 łyżka (10 g)

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksować w blenderze na gładki koktajl.

- Podawać schłodzone.

Kalorie: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 20 g
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (truskawki): 60 mg (70% RDA)
- Wapń (jogurt): 180 mg (20% RDA)
- Omega-3 (chia): 2 g (100% RDA)
- Błonnik: 8 g (30% RDA)

Kolacja: Sałatka z pieczonego buraka, rukoli, fety i orzechów włoskich (430 kcal)

Składniki:

- Burak: 1 sztuka (150 g)
- Rukola: 50 g
- Ser feta: 50 g
- Orzechy włoskie: 20 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- Buraka zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku w 200°C przez 45-60 minut, aż będzie miękki. Po upieczeniu obrać i pokroić w plasterki.
- Na talerzu ułożyć rukolę, plasterki buraka, fetę i posiekane orzechy.
- Skropić oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.

Kalorie: 430 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 30 g
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 30 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (rukola, burak): 30 mg (35% RDA)
- Wapń (feta): 150 mg (15% RDA)
- Magnez (orzechy): 60 mg (15% RDA)
- Żelazo (burak, rukola): 3 mg (25% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Jajecznica ze szpinakiem i cebulą, chleb pełnoziarnisty (440 kcal)

Składniki:

- Jajka: 3 sztuki (150 g)
- Szpinak: 50 g
- Cebula: 1/2 sztuki (50 g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5 ml)
- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmażyć pokrojoną cebulę przez 3-4 minuty.
- Dodać szpinak i podsmażyć, aż zmięknie.
- Wlać roztrzepane jajka i smażyć, mieszając, aż jajka się zetną.
- Podawać z kromkami chleba pełnoziarnistego.

Kalorie: 440 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 40 g
- Białko: 24 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (szpinak, jajka): 500 µg (55% RDA)
- Witamina C (szpinak): 25 mg (30% RDA)
- Wapń (jajka, szpinak): 150 mg (15% RDA)
- Żelazo (szpinak): 3 mg (25% RDA)

Drugie śniadanie: Smoothie z mango, szpinaku, siemienia lnianego i mleka owsianego (230 kcal)

Składniki:

- Mango: 1/2 sztuki (100 g)
- Szpinak: 50 g
- Siemię lniane: 1 łyżka (10 g)
- Mleko owsiane: 200 ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksować w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Podawać schłodzone.

Kalorie: 230 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 30 g
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (mango, szpinak): 50 mg (60% RDA)
- Witamina A (mango, szpinak): 400 µg (45% RDA)
- Omega-3 (siemię lniane): 2 g (100% RDA)
- Magnez (siemię lniane, mleko owsiane): 80 mg (20% RDA)

Obiad: Filet z kurczaka z kaszą jaglaną i pieczonymi warzywami (520 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka: 120 g
- Kasza jaglana: 80 g
- Papryka czerwona: 1 sztuka (150 g)
- Cukinia: 1/2 sztuki (100 g)
- Marchewka: 1 sztuka (80 g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka wędzona, tymianek

Sposób przygotowania:

- Filet z kurczaka natrzeć przyprawami i grillować na patelni przez 5-6 minut z każdej strony.
 - Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Paprykę, cukinię i marchewkę pokroić w kawałki, skropić oliwą i piec w piekarniku w 180°C przez 20-25 minut.
 - Podawać kurczaka z kaszą i pieczonymi warzywami.
- Kalorie: 520 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 50 g
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 18 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (papryka, marchew): 900 µg (100% RDA)
- Witamina C (papryka, cukinia): 100 mg (110% RDA)
- Potas (kasza, warzywa): 600 mg (30% RDA)
- Żelazo (kurczak, kasza): 3 mg (25% RDA)

Podwieczorek: Brzoskwinia (60 kcal)

Składniki:

- Brzoskwinia: 1 sztuka (150 g)

Sposób przygotowania:

- Brzoskwinie umyć, obrać i spożyć.

Kalorie: 60 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 15 g
- Białko: 1 g
- Tłuszcze: 0 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (12% RDA)
- Witamina A: 100 µg (10% RDA)
- Błonnik: 2 g (8% RDA)
- Potas: 200 mg (10% RDA)

Kolacja: Tofu smażone z pomidorami i rukolą (250 kcal)

Składniki:

- Tofu: 100 g
- Pomidory: 2 sztuki (200 g)
- Rukola: 50 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5 ml)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie, aż będzie chrupiące.
- Pomidory pokroić w kostkę, wymieszać z rukolą i tofu.
- Skropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.

Kalorie: 250 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 15 g
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (pomidory, rukola): 40 mg (45% RDA)
- Żelazo (tofu, rukola): 3 mg (25% RDA)
- Wapń (tofu): 150 mg (15% RDA)
- Witamina K (rukola): 150 µg (125% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Omlet z białek z warzywami (papryka, szpinak, cebula) i chleb pełnoziarnisty (390 kcal)

Składniki:

- Białka jaj: 4 sztuki (120 g)
- Papryka czerwona: 1/2 sztuki (75 g)
- Szpinak: 50 g
- Cebula: 1/4 sztuki (25 g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5 ml)
- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmażyć cebulę, szpinak i paprykę przez 3-4 minuty.
- Dodać roztrzepane białka jaj i smażyć omlet na małym ogniu, aż się zetnie.
- Podawać z kromkami chleba pełnoziarnistego.

Kalorie: 390 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 40 g
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (papryka, szpinak): 500 µg (55% RDA)
- Witamina C (papryka, szpinak): 70 mg (80% RDA)
- Żelazo (szpinak): 2 mg (15% RDA)
- Błonnik: 8 g (30% RDA)

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z orzechami laskowymi i truskawkami (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150 g
- Orzechy laskowe: 20 g
- Truskawki: 50 g

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełożyć do miseczki.
- Posypać orzechami laskowymi i pokrojonymi truskawkami.

Kalorie: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 15 g

- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (truskawki): 35 mg (40% RDA)
- Wapń (jogurt): 180 mg (20% RDA)
- Magnez (orzechy laskowe): 50 mg (12% RDA)
- Witamina E (orzechy laskowe): 3 mg (20% RDA)

Obiad: Kurczak tikka masala z ryżem basmati i duszoną marchewką (510 kcal)

Składniki:

-
- Filet z kurczaka: 120 g
- Ryż basmati: 80 g
- Jogurt naturalny: 100 g
- Przyprawy (tikka masala, curry, papryka wędzona): 1 łyżka
- Pomidory z puszki: 150 g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5 ml)
- Marchewka: 1 sztuka (80 g)

Sposób przygotowania:

- Kurczaka pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem i przyprawami, a następnie smażyć na oliwie.
 - Dodać pomidory i dusić przez 15 minut.
 - Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Marchewkę ugotować na parze i podawać razem z ryżem i kurczakiem tikka masala.
- Kalorie: 510 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 65 g
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 15 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (marchew): 800 µg (90% RDA)
- Witamina C (pomidory): 40 mg (45% RDA)
- Żelazo (kurczak, ryż): 3 mg (25% RDA)
- Potas (marchew, pomidory): 600 mg (30% RDA)

Podwieczorek: Garść orzechów nerkowca (170 kcal)

Składniki:

- Orzechy nerkowca: 30 g

Sposób przygotowania:

- Spożyć orzechy bez dodatków.
- Kalorie: 170 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 9 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 14 g

Witaminy i minerały:

- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Witamina E: 2 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Błonnik: 2 g (8% RDA)

Kolacja: Sałatka z grillowanego bakłażana, ciecierzycy, pomidora i oliwy z oliwek (430 kcal)

Składniki:

- Bakłażan: 1/2 sztuki (100 g)
- Ciecierzycy (ugotowana): 100 g
- Pomidor: 1 sztuka (150 g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Bakłażana pokroić w plasterki, skropić oliwą i grillować na patelni.
- Ciecierzycę i pomidora wymieszać z grillowanym bakłażanem.
- Skropić sokiem z cytryny i doprawić solą i pieprzem.

Kalorie: 430 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 45 g
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (pomidory, cytryna): 45 mg (50% RDA)
- Żelazo (ciecierzycy, bakłażan): 4 mg (35% RDA)
- Błonnik: 10 g (40% RDA)
- Potas: 800 mg (35% RDA)