

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1800kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z owocami (380 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z orzechami i jagodami (280 kcal)	4
Obiad: Grillowany fileć z kurczaka z kaszą gryczaną i surówką (450 kcal)	5
Podwieczorek: Kanapka z hummusem (200 kcal)	5
Kolacja: Sałatka z tuńczyka (390 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	7
Śniadanie: Jajecznica z 2 jajek, 1 łyżką oliwy i pomidorem (410 kcal)	7
Drugie śniadanie: Smoothie z zielonych warzyw (150 kcal)	7
Obiad: Pieczony łosoś z quinoa i warzywami na parze (520 kcal)	8
Podwieczorek: Garść migdałów i jabłko (240 kcal)	8
Kolacja: Sałatka grecka (360 kcal)	9
Dzień 3 (Środa)	10
Śniadanie: Omlet z warzywami (400 kcal)	10
Drugie śniadanie: Garść orzechów nerkowca i gruszka (250 kcal)	10
Obiad: Indyk z kaszą jaglaną i gotowaną fasolką szparagową (500 kcal)	11
Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem i orzechami (250 kcal)	11
Kolacja: Sałatka z grillowanym serem halloumi i warzywami (400 kcal)	12
Dzień 4 (Czwartek)	13
Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty z awokado i jajkiem sadzonym (380 kcal)	13
Drugie śniadanie: Kefir i banan (180 kcal)	13
Obiad: Krewetki smażone na oliwie z ryżem brązowym i sałatką (470 kcal)	14
Podwieczorek: Smoothie truskawkowo-bananowe (210 kcal)	14
Kolacja: Zupa krem z brokułów z nasionami słonecznika (360 kcal)	15
Dzień 5 (Piątek)	16
Śniadanie: Owsianka na mleku migdałowym z jagodami (350 kcal)	16
Drugie śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka (220 kcal)	16
Obiad: Pieczony dorsz z kaszą jęczmienną i warzywami pieczonymi (480 kcal)	17
Podwieczorek: Migdały i jabłko (200 kcal)	17
Kolacja: Sałatka z awokado i mozzarellą (360 kcal)	18
Dzień 6 (Sobota)	19
Śniadanie: Smoothie z jarmużem, bananem i siemieniem lnianym (350 kcal)	19
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z pestkami dyni (200 kcal)	19
Obiad: Kurczak pieczony z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami (480 kcal)	20
Podwieczorek: Garść migdałów i gruszka (200 kcal)	20
Kolacja: Zupa krem z pomidorów z grzanką pełnoziarnistą (320 kcal)	21

Dzień 7 (Niedziela)

22

Śniadanie: Jajecznica z szynką i pieczywem pełnoziarnistym (400 kcal)	22
Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i siemieniem lnianym (250 kcal)	22
Obiad: Pieczona pierś z kaczki z puree z batatów i surówką (520 kcal)	23
Podwieczorek: Jogurt grecki z orzechami włoskimi i miodem (220 kcal)	23
Kolacja: Grillowane warzywa z hummusem (310 kcal)	24

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z owocami (380 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 40g
- Mleko 2%: 150ml
- Banan: 1 sztuka (120g)
- Nasiona chia: 1 łyżka (10g)
- Herbata zielona: 1 filiżanka

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalać mlekiem i gotować na małym ogniu przez 5 minut.
- Dodać pokrojonego banana i nasiona chia. Wymieszać.
- Podawać z filiżanką zielonej herbaty.

Kaloryczność: 380 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 60g (63%)
- Białko: 12g (12%)
- Tłuszcze: 10g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 14mg (18% RDA) – z banana
- Wapń: 200mg (20% RDA) – z mleka
- Magnez: 70mg (18% RDA) – z płatków owsianych, nasion chia
- Żelazo: 2mg (14% RDA) – z płatków owsianych, nasion chia

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z orzechami i jagodami (280 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150g
- Orzechy włoskie: 20g
- Jagody: 50g

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełożyć do miseczki.
- Dodać orzechy włoskie i jagody, delikatnie wymieszać.

Kaloryczność: 280 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 18g (26%)
- Białko: 10g (14%)

- Tłuszcze: 18g (60%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 1.5mg (10% RDA) – z orzechów
- Witamina C: 6mg (8% RDA) – z jagód
- Wapń: 180mg (18% RDA) – z jogurtu
- Potas: 400mg (12% RDA) – z jogurtu, orzechów

Obiad: Grillowany filet z kurczaka z kaszą gryczaną i surówką (450 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka: 120g
- Kasza gryczana: 60g
- Kapusta pekińska: 100g
- Marchewka: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Filet z kurczaka przyprawić solą, pieprzem i grillować przez około 10 minut z każdej strony.
- Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Surówkę przygotować, mieszając drobno pokrojoną kapustę pekińską, startą marchewkę i oliwę z oliwek.

Kaloryczność: 450 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55g (49%)
- Białko: 30g (26%)
- Tłuszcze: 13g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400µg (50% RDA) – z marchewki
- Witamina C: 40mg (50% RDA) – z kapusty pekińskiej
- Magnez: 150mg (40% RDA) – z kaszy gryczanej
- Żelazo: 3mg (21% RDA) – z kaszy gryczanej

Podwieczorek: Kanapka z hummusem (200 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 1 kromka (50g)
- Hummus: 2 łyżki (30g)
- Pomidor: 2 plasterki (40g)

Sposób przygotowania:

- Chleb posmarować hummusem.
- Dodać plasterki pomidora.

Kaloryczność: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 30g (60%)
- Białko: 6g (12%)
- Tłuszcze: 8g (28%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10mg (13% RDA) – z pomidora
- Witamina E: 1.2mg (8% RDA) – z hummusu
- Błonnik: 4g – z chleba pełnoziarnistego
- Żelazo: 1.5mg (11% RDA) – z hummusu, chleba

Kolacja: Sałatka z tuńczyka (390 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk w wodzie: 100g
- Rukola: 50g
- Pomidor: 50g
- Jajko: 1 sztuka
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Jajko ugotować na twardo.
- Wymieszać tuńczyka z rukolą, pomidorem i pokrojonym jajkiem.
- Połączyć oliwą z oliwek.

Kaloryczność: 390 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 10g (10%)
- Białko: 30g (30%)
- Tłuszcze: 25g (60%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 1.5µg (15% RDA) – z tuńczyka
- Witamina C: 8mg (10% RDA) – z pomidora
- Wapń: 100mg (10% RDA) – z jajka, rukoli
- Żelazo: 3mg (21% RDA) – z tuńczyka, rukoli

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Jajecznica z 2 jajek, 1 łyżką oliwy i pomidorem (410 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)
- Pomidor: 1 średni (120g)
- Pieczywo pełnoziarniste: 2 kromki (80g)

Sposób przygotowania:

- Na patelni rozgrzać oliwę i wbić jajka.
 - Smażyć, mieszając, aż jajka się zetną.
 - Podawać z pokrojonym pomidorem i pieczywem pełnoziarnistym.
- Kaloryczność: 410 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 35g (34%)
- Białko: 20g (20%)
- Tłuszcze: 24g (46%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 2µg (20% RDA) – z jajek
- Witamina A: 250µg (31% RDA) – z jajek, pomidora
- Witamina C: 18mg (23% RDA) – z pomidora
- Wapń: 100mg (10% RDA) – z pieczywa, jajek

Drugie śniadanie: Smoothie z zielonych warzyw (150 kcal)

Składniki:

- Szpinak: 50g
- Kiwi: 1 sztuka (75g)
- Siemię lniane: 1 łyżka (10g)
- Woda: 200ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować na gładki koktajl.
- Kaloryczność: 150 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 23g (61%)
- Białko: 3g (8%)
- Tłuszcze: 7g (31%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 55mg (73% RDA) – z kiwi
- Witamina A: 150µg (19% RDA) – ze szpinaku
- Magnez: 40mg (10% RDA) – z siemienia lnianego
- Potas: 300mg (8% RDA) – z kiwi, szpinaku

Obiad: Pieczony łosoś z quinoa i warzywami na parze (520 kcal)

Składniki:

- Łosoś (filet): 120g
- Quinoa: 60g (suchej masy)
- Brokuł: 100g
- Marchewka: 50g
- Kalafior: 50g

Sposób przygotowania:

- Łososia doprawić solą, pieprzem i piec w piekarniku przez 15 minut w 180°C.
- Quinoa ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Warzywa ugotować na parze przez około 10 minut.

Kaloryczność: 520 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55g (42%)
- Białko: 35g (27%)
- Tłuszcze: 20g (31%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10µg (100% RDA) – z łososia
- Witamina C: 60mg (80% RDA) – z brokuła, kalafiora
- Wapń: 150mg (15% RDA) – z warzyw
- Magnez: 120mg (30% RDA) – z quinoa

Podwieczorek: Garść migdałów i jabłko (240 kcal)

Składniki:

- Migdały: 30g
- Jabłko: 1 sztuka (150g)

Sposób przygotowania:

- Migdały spożyć na surowo.
- Jabłko umyć i pokroić na kawałki.

Kaloryczność: 240 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 30g (50%)
- Białko: 5g (8%)
- Tłuszcze: 12g (42%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 7mg (47% RDA) – z migdałów
- Witamina C: 8mg (10% RDA) – z jabłka
- Potas: 260mg (7% RDA) – z jabłka, migdałów
- Magnez: 70mg (18% RDA) – z migdałów

Kolacja: Sałatka grecka (360 kcal)

Składniki:

- Ser feta: 50g
- Ogórek: 100g
- Pomidor: 50g
- Oliwki: 30g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Pokroić warzywa i ser feta.
 - Wszystko wymieszać w misce i polać oliwą z oliwek.
- Kaloryczność: 360 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 10g (11%)
- Białko: 12g (13%)
- Tłuszcze: 30g (76%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200µg (25% RDA) – z fety, pomidora
- Witamina C: 10mg (13% RDA) – z pomidora, ogórka
- Wapń: 200mg (20% RDA) – z sera feta
- Żelazo: 2mg (14% RDA) – z oliwek

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Omlet z warzywami (400 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Szpinak: 50g
- Papryka: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)
- Pieczywo pełnoziarniste: 1 kromka (40g)

Sposób przygotowania:

- Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojony szpinak i paprykę, podsmażyć przez 2-3 minuty.
 - Wbić jajka i smażyć omlet na małym ogniu, aż będzie gotowy.
 - Podawać z kromką pełnoziarnistego chleba.
- Kaloryczność: 400 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 28g (28%)
- Białko: 20g (20%)
- Tłuszcze: 22g (52%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400µg (50% RDA) – z jajek, szpinaku, papryki
- Witamina C: 45mg (60% RDA) – z papryki
- Witamina D: 2µg (20% RDA) – z jajek
- Wapń: 80mg (8% RDA) – z jajek, warzyw

Drugie śniadanie: Garść orzechów nerkowca i gruszka (250 kcal)

Składniki:

- Orzechy nerkowca: 30g
- Gruszka: 1 sztuka (150g)

Sposób przygotowania:

- Orzechy nerkowca spożyć na surowo.
 - Gruszkę umyć i zjeść w całości.
- Kaloryczność: 250 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 30g (48%)
- Białko: 5g (8%)
- Tłuszcze: 12g (44%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 6mg (8% RDA) – z gruszki
- Magnez: 75mg (19% RDA) – z orzechów
- Potas: 220mg (6% RDA) – z gruszki
- Żelazo: 1.5mg (11% RDA) – z orzechów

Obiad: Indyk z kaszą jaglaną i gotowaną fasolką szparagową (500 kcal)

Składniki:

- Pierś z indyka: 120g
- Kasza jaglana: 60g (suchej masy)
- Fasolka szparagowa: 100g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Pierś z indyka doprawić i grillować lub piec przez 15 minut w piekarniku.
- Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Fasolkę szparagową ugotować na parze i polać oliwą.

Kaloryczność: 500 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 50g (40%)
- Białko: 35g (28%)
- Tłuszcze: 20g (32%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300µg (38% RDA) – z fasolki
- Witamina C: 20mg (27% RDA) – z fasolki
- Magnez: 120mg (30% RDA) – z kaszy jaglanej
- Żelazo: 3mg (21% RDA) – z kaszy jaglanej

Podwieczorek: Jogurt grecki z miodem i orzechami (250 kcal)

Składniki:

- Jogurt grecki: 150g
- Miód: 1 łyżeczka (10g)
- Orzechy włoskie: 20g

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełożyć do miseczki.
- Dodać miód i posypać orzechami.

Kaloryczność: 250 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 20g (32%)
- Białko: 10g (16%)
- Tłuszcze: 14g (52%)

Witaminy i minerały:

- Wapń: 180mg (18% RDA) – z jogurtu
- Potas: 220mg (6% RDA) – z jogurtu, orzechów
- Witamina E: 1.2mg (8% RDA) – z orzechów
- Magnez: 50mg (13% RDA) – z orzechów

Kolacja: Sałatka z grillowanym serem halloumi i warzywami (400 kcal)

Składniki:

- Ser halloumi: 50g
- Rukola: 50g
- Ogórek: 100g
- Pomidor: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Ser halloumi zgrillować na patelni przez 2-3 minuty.
- Warzywa pokroić, dodać rukolę i wymieszać.
- Dodać grillowany ser i polać sałatkę oliwą.

Kaloryczność: 400 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 10g (10%)
- Białko: 12g (12%)
- Tłuszcze: 35g (78%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200µg (25% RDA) – z pomidora, rukoli
- Witamina C: 15mg (20% RDA) – z pomidora, ogórka
- Wapń: 150mg (15% RDA) – z sera halloumi
- Żelazo: 2mg (14% RDA) – z rukoli

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty z awokado i jajkiem sadzonym (380 kcal)

Składniki:

- Jajko: 1 sztuka
- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80g)
- Awokado: 50g (½ średniego awokado)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

- Jajko usmażyć na niewielkiej ilości oliwy na sadzone.
- Awokado rozgnieść widelcem i rozsmarować na kromkach chleba.
- Podawać z jajkiem sadzonym na wierzchu.

Kaloryczność: 380 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 35g (36%)
- Białko: 13g (14%)
- Tłuszcze: 22g (50%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150µg (19% RDA) – z jajka
- Witamina C: 8mg (10% RDA) – z awokado
- Witamina E: 2mg (13% RDA) – z awokado, oliwy
- Wapń: 70mg (7% RDA) – z chleba, jajka

Drugie śniadanie: Kefir i banan (180 kcal)

Składniki:

- Kefir: 150ml
- Banan: 1 sztuka (120g)

Sposób przygotowania:

- Kefir podawać schłodzony.
- Banan spożyć w całości.

Kaloryczność: 180 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 33g (74%)
- Białko: 6g (13%)
- Tłuszcze: 3g (13%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 12mg (16% RDA) – z banana
- Wapń: 150mg (15% RDA) – z kefiru
- Potas: 400mg (10% RDA) – z banana
- Magnez: 30mg (8% RDA) – z banana

Obiad: Krewetki smażone na oliwie z ryżem brązowym i sałatką (470 kcal)

Składniki:

- Krewetki (oczyszczone): 120g
- Ryż brązowy: 60g (suchej masy)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)
- Sałata rzymska: 50g
- Pomidor: 1 sztuka (100g)
- Ogórek: 50g
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

- Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Krewetki smażyć na oliwie przez 3-5 minut, dodając sok z cytryny.
 - Sałatkę przygotować, mieszając sałatę, pomidora i ogórka. Podawać z krewetkami i ryżem.
- Kaloryczność: 470 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55g (47%)
- Białko: 25g (21%)
- Tłuszcze: 16g (32%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25mg (33% RDA) – z sałatki
- Witamina A: 150µg (19% RDA) – z pomidora, sałaty
- Magnez: 100mg (25% RDA) – z ryżu
- Żelazo: 3mg (21% RDA) – z krewetek, ryżu

Podwieczorek: Smoothie truskawkowo-bananowe (210 kcal)

Składniki:

- Truskawki (mrożone lub świeże): 50g
- Banan: 1 sztuka (120g)
- Mleko migdałowe: 200ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować na gładką konsystencję.
- Kaloryczność: 210 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 38g (72%)
- Białko: 3g (6%)
- Tłuszcze: 5g (22%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60mg (80% RDA) – z truskawek, banana
- Wapń: 200mg (20% RDA) – z mleka migdałowego
- Potas: 450mg (12% RDA) – z banana
- Magnez: 30mg (8% RDA) – z banana

Kolacja: Zupa krem z brokułów z nasionami słonecznika (360 kcal)

Składniki:

- Brokuł: 200g
- Ziemniak: 1 średni (100g)
- Bulion warzywny: 300ml
- Nasiona słonecznika: 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

- Brokuł i ziemniaka ugotować w bulionie do miękkości.
 - Zblendować na gładki krem, dodać oliwę i nasiona słonecznika jako posypkę.
- Kaloryczność: 360 kcal

Makroskładniki:

-
- Węglowodany: 35g (39%)
- Białko: 10g (11%)
- Tłuszcze: 20g (50%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 120mg (160% RDA) – z brokułów
- Witamina A: 300µg (38% RDA) – z brokułów
- Wapń: 80mg (8% RDA) – z brokułów
- Żelazo: 2.5mg (18% RDA) – z nasion słonecznika

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Owsianka na mleku migdałowym z jagodami (350 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 40g
- Mleko migdałowe: 150ml
- Jagody (świeże lub mrożone): 50g
- Miód: 1 łyżeczka (10g)

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane ugotować na mleku migdałowym przez około 5 minut.
 - Dodać miód i jagody. Wymieszać.
- Kaloryczność: 340 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55g (65%)
- Białko: 6g (7%)
- Tłuszcze: 10g (28%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10mg (13% RDA) – z jagód
- Wapń: 200mg (20% RDA) – z mleka migdałowego
- Magnez: 60mg (15% RDA) – z płatków owsianych
- Żelazo: 2mg (14% RDA) – z płatków owsianych

Drugie śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka (220 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 1 kromka (40g)
- Tuńczyk w wodzie: 50g
- Jogurt naturalny: 1 łyżka (15g)
- Sok z cytryny: 1 łyżeczka (5g)
- Ogórek: 50g (plasterki)

Sposób przygotowania:

- Tuńczyka wymieszać z jogurtem i sokiem z cytryny.
 - Posmarować pastą kromkę chleba i ułożyć na niej plasterki ogórka.
- Kaloryczność: 220 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 25g (45%)
- Białko: 17g (31%)

- Tłuszcze: 7g (24%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 1µg (10% RDA) – z tuńczyka
- Witamina C: 5mg (7% RDA) – z ogórka
- Magnez: 20mg (5% RDA) – z chleba pełnoziarnistego
- Żelazo: 1.5mg (11% RDA) – z tuńczyka

Obiad: Pieczony dorsz z kaszą jęczmienną i warzywami pieczonymi (480 kcal)

Składniki:

- Dorsz (filet): 120g
- Kasza jęczmienna: 60g (suchej masy)
- Cukinia: 100g
- Papryka: 50g
- Bakłażan: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Dorsza doprawić solą i pieprzem, piec w piekarniku przez 15-20 minut w 180°C.
 - Kaszę jęczmienną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Warzywa pokroić i piec w piekarniku z dodatkiem oliwy przez 20 minut.
- Kaloryczność: 480 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 60g (50%)
- Białko: 30g (25%)
- Tłuszcze: 15g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 5µg (50% RDA) – z dorsza
- Witamina C: 40mg (53% RDA) – z warzyw
- Magnez: 80mg (20% RDA) – z kaszy jęczmiennej
- Potas: 600mg (16% RDA) – z warzyw

Podwieczorek: Migdały i jabłko (200 kcal)

Składniki:

- Migdały: 20g
- Jabłko: 1 sztuka (150g)

Sposób przygotowania:

- Migdały spożyć na surowo.
 - Jabłko umyć i zjeść w całości lub pokroić na kawałki.
- Kaloryczność: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 30g (60%)
- Białko: 5g (10%)
- Tłuszcze: 10g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 5mg (33% RDA) – z migdałów
- Witamina C: 8mg (10% RDA) – z jabłka
- Potas: 260mg (7% RDA) – z jabłka
- Magnez: 50mg (13% RDA) – z migdałów

Kolacja: Sałatka z awokado i mozzarellą (360 kcal)

Składniki:

- Awokado: 50g (½ średniego awokado)
- Mozzarella (lekka): 50g
- Pomidor: 1 sztuka (100g)
- Rukola: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Pomidor i awokado pokroić w plastry, dodać rukolę i mozzarellę.
- Całość skropić oliwą z oliwek i wymieszać.

Kaloryczność: 360 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 10g (11%)
- Białko: 12g (13%)
- Tłuszcze: 30g (76%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200µg (25% RDA) – z pomidora, rukoli
- Witamina C: 10mg (13% RDA) – z pomidora, awokado
- Wapń: 150mg (15% RDA) – z mozzarelli
- Żelazo: 2mg (14% RDA) – z rukoli, awokado

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Smoothie z jarmużem, bananem i siemieniem lnianym (350 kcal)

Składniki:

- Jarmuż: 50g
- Banan: 1 sztuka (120g)
- Siemię lniane: 1 łyżka (10g)
- Mleko migdałowe: 200ml
- Miód: 1 łyżeczka (10g)

Sposób przygotowania:

- Jarmuż, banan, siemię lniane i mleko migdałowe umieścić w blenderze.
- Zmiksować na gładki koktajl, dodać miód i wymieszać.

Kaloryczność: 350 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55g (63%)
- Białko: 7g (8%)
- Tłuszcze: 10g (29%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 85mg (113% RDA) – z jarmużu, banana
- Wapń: 200mg (20% RDA) – z mleka migdałowego, siemienia lnianego
- Magnez: 60mg (15% RDA) – z siemienia lnianego
- Potas: 500mg (13% RDA) – z banana, jarmużu

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z pestkami dyni (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150g
- Pestki dyni: 20g

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełożyć do miseczki.
- Dodać pestki dyni i wymieszać.

Kaloryczność: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 10g (20%)
- Białko: 10g (20%)
- Tłuszcze: 15g (60%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 2mg (13% RDA) – z pestek dyni
- Wapń: 180mg (18% RDA) – z jogurtu
- Magnez: 80mg (20% RDA) – z pestek dyni
- Potas: 150mg (4% RDA) – z jogurtu

Obiad: Kurczak pieczony z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami (480 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 120g
- Kasza bulgur: 60g (suchej masy)
- Cukinia: 100g
- Papryka: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka doprawić solą i pieprzem, piec w piekarniku przez 20-25 minut w 180°C.
 - Kaszę bulgur ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 - Warzywa pokroić i piec w piekarniku z dodatkiem oliwy przez 15-20 minut.
- Kaloryczność: 480 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 55g (46%)
- Białko: 35g (29%)
- Tłuszcze: 15g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60mg (80% RDA) – z papryki
- Witamina A: 150µg (19% RDA) – z papryki
- Magnez: 90mg (23% RDA) – z kaszy bulgur
- Żelazo: 3mg (21% RDA) – z kurczaka, kaszy bulgur

Podwieczorek: Garść migdałów i gruszka (200 kcal)

Składniki:

- Migdały: 20g
- Gruszka: 1 sztuka (150g)

Sposób przygotowania:

- Migdały spożyć na surowo.
 - Gruszkę umyć i spożyć w całości lub pokroić na kawałki.
- Kaloryczność: 200 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 28g (56%)
- Białko: 4g (8%)
- Tłuszcze: 10g (36%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 6mg (8% RDA) – z gruszki
- Witamina E: 5mg (33% RDA) – z migdałów
- Magnez: 50mg (13% RDA) – z migdałów
- Potas: 260mg (7% RDA) – z gruszki

Kolacja: Zupa krem z pomidorów z grzanką pełnoziarnistą (320 kcal)

Składniki:

- Pomidory: 200g
- Bulion warzywny: 300ml
- Cebula: 50g
- Czosnek: 1 ząbek
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5g)
- Chleb pełnoziarnisty: 1 kromka (40g)

Sposób przygotowania:

- Cebulę i czosnek zeszklić na oliwie, dodać pomidory i bulion. Gotować przez 15 minut.
 - Zblendować na gładki krem.
 - Podawać z grzanką z chleba pełnoziarnistego.
- Kaloryczność: 320 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 50g (62%)
- Białko: 8g (10%)
- Tłuszcze: 10g (28%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30mg (40% RDA) – z pomidorów
- Witamina A: 600µg (75% RDA) – z pomidorów
- Wapń: 60mg (6% RDA) – z pomidorów
- Żelazo: 2mg (14% RDA) – z chleba pełnoziarnistego

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Jajecznica z szynką i pieczywem pełnoziarnistym (400 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Szynka z indyka: 30g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżeczka (5g)
- Pieczywo pełnoziarniste: 2 kromki (80g)
- Pomidor: 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

- Oliwę podgrzać na patelni, dodać pokrojoną szynkę.
- Wbić jajka i smażyć na małym ogniu, mieszając, aż jajka się zetną.
- Podawać z pieczywem i pokrojonym pomidorem.

Kaloryczność: 400 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 36g (36%)
- Białko: 20g (20%)
- Tłuszcze: 20g (44%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200µg (25% RDA) – z jajek, pomidora
- Witamina D: 2µg (20% RDA) – z jajek
- Witamina C: 15mg (20% RDA) – z pomidora
- Wapń: 80mg (8% RDA) – z jajek, pieczywa

Drugie śniadanie: Smoothie z truskawkami i siemieniem lnianym (250 kcal)

Składniki:

- Truskawki (świeże lub mrożone): 100g
- Banan: 1 sztuka (120g)
- Siemię lniane: 1 łyżka (10g)
- Mleko roślinne (np. migdałowe): 200ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować na gładki koktajl.
- Kaloryczność: 250 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 40g (64%)

- Białko: 5g (8%)
- Tłuszcze: 8g (28%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 80mg (107% RDA) – z truskawek, banana
- Wapń: 200mg (20% RDA) – z mleka roślinnego
- Potas: 500mg (13% RDA) – z banana, truskawek
- Magnez: 50mg (13% RDA) – z siemienia lnianego

Obiad: Pieczona pierś z kaczki z puree z batatów i surówką (520 kcal)

Składniki:

- Pierś z kaczki: 120g
- Bataty: 150g
- Masło: 1 łyżeczka (5g)
- Sałata: 50g
- Ogórek: 50g
- Pomidor: 50g
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Pierś z kaczki doprawić solą i pieprzem, piec w piekarniku przez 20-25 minut w temperaturze 180°C.
 - Bataty ugotować do miękkości, następnie rozgnieść na puree z dodatkiem masła.
 - Sałatę, ogórek i pomidor wymieszać, skropić oliwą.
- Kaloryczność: 520 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 50g (38%)
- Białko: 30g (23%)
- Tłuszcze: 25g (39%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 700µg (88% RDA) – z batatów
- Witamina C: 30mg (40% RDA) – z warzyw
- Żelazo: 3mg (21% RDA) – z kaczki
- Magnez: 80mg (20% RDA) – z batatów, warzyw

Podwieczorek: Jogurt grecki z orzechami włoskimi i miodem (220 kcal)

Składniki:

- Jogurt grecki: 150g
- Orzechy włoskie: 20g
- Miód: 1 łyżeczka (10g)

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełożyć do miseczki, dodać orzechy i miód.
- Kaloryczność: 220 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 20g (36%)
- Białko: 10g (18%)
- Tłuszcze: 12g (46%)

Witaminy i minerały:

- Wapń: 150mg (15% RDA) – z jogurtu
- Magnez: 50mg (13% RDA) – z orzechów
- Potas: 200mg (5% RDA) – z jogurtu

Kolacja: Grillowane warzywa z hummusem (310 kcal)

Składniki:

- Cukinia: 100g
- Papryka: 50g
- Bakłażan: 50g
- Hummus: 2 łyżki (30g)
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

- Warzywa pokroić w plastry i grillować na patelni z niewielką ilością oliwy.
- Podawać z hummusem.
- Kaloryczność: 310 kcal

Makroskładniki:

- Węglowodany: 20g (26%)
- Białko: 8g (10%)
- Tłuszcze: 24g (64%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40mg (53% RDA) – z warzyw
- Witamina A: 250µg (31% RDA) – z papryki, cukinii
- Żelazo: 2.5mg (18% RDA) – z hummusu, warzyw
- Magnez: 70mg (18% RDA) – z hummusu, warzyw