

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta

1900kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie	4
Owsianka na mleku migdałowym z jagodami, orzechami włoskimi i nasionami chia (430 kcal)	4
Drugie śniadanie	4
Jabłko z masłem orzechowym (180 kcal)	4
Obiad	5
Grillowany kurczak z pieczonymi batatami i warzywami (papryka, cukinia, marchewka) + sałatka z rukoli z oliwą z oliwek (580 kcal)	5
Podwieczorek	6
Garść migdałów i suszonych moreli (200 kcal)	6
Kolacja	6
Sałatka z tuńczyka, komosy ryżowej, ogórka, pomidora i oliwek z sosem jogurtowym (510 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	8
Śniadanie	8
Jajecznica z szpinakiem i pomidorem, pełnoziarnisty chleb (450 kcal)	8
Drugie śniadanie	8
Jogurt naturalny z nasionami słonecznika i malinami (230 kcal)	8
Obiad	9
Filet z łososia pieczony z cytryną i ziołami, kasza jaglana, brokuły gotowane na parze (600 kcal)	9
Podwieczorek	10
Smoothie z banana, szpinaku i mleka kokosowego (250 kcal)	10
Kolacja	10
Sałatka z pieczonym burakiem, kozim serem, orzechami włoskimi i rukolą (370 kcal)	10
Dzień 3 (Środa)	12
Śniadanie	12
Omlet z pomidorami, papryką i cebulą (400 kcal)	12
Drugie śniadanie	12
Koktajl z awokado, jabłka i jogurtu naturalnego (300 kcal)	12
Obiad	13
Duszona pierś z indyka z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami (cukinia, papryka, marchewka) (550 kcal)	13
Podwieczorek	14
Sałatka owocowa z kiwi, truskawkami i jogurtem greckim (180 kcal)	14
Kolacja	14
Kanapki z hummusem, ogórkiem i rzodkiewką na pełnoziarnistym pieczywie (300 kcal)	14
Dzień 4 (Czwartek)	16
Śniadanie	16

Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi, nasionami chia i malinami (380 kcal)	16
Drugie śniadanie	16
Gruszka i garść migdałów (220 kcal)	16
Obiad	17
Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, pieczoną cukinią i mozzarellą (540 kcal)	17
Podwieczorek	18
Batonik musli domowej roboty (200 kcal)	18

Dzień 5 (Piątek) 19

Śniadanie	19
Placki bananowe z płatków owsianych, serwowane z jogurtem naturalnym i jagodami (420 kcal)	19
Drugie śniadanie	19
Pomarańcza i garść orzechów nerkowca (200 kcal)	19
Obiad	20
Grillowana pierś z kurczaka z komosą ryżową i pieczonymi szparagami (550 kcal)	20
Podwieczorek	21
Kanapki z pastą z ciecierzycy i ogórkiem kiszonym (250 kcal)	21
Kolacja	21
Salatka z grillowanego tofu, papryką, pomidorem i sosem sezamowym (380 kcal)	21

Dzień 6 (Sobota) 23

Śniadanie	23
Tost z pełnoziarnistego chleba z awokado i jajkiem w koszulce (400 kcal)	23
Drugie śniadanie	23
Smoothie z mango, bananem i mlekiem kokosowym (250 kcal)	23
Obiad	24
Duszona wołowina z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami (cukinia, papryka, marchewka) (550 kcal)	24
Podwieczorek	25
Garść suszonych fig i orzechów (220 kcal)	25
Kolacja	25
Salatka z grillowanego bakłażana, rukoli, pestek dyni i koziego sera (300 kcal)	25

Dzień 7 (Niedziela) 27

Śniadanie	27
Jajka sadzone z warzywami (pomidory, cebula, papryka), pełnoziarnisty chleb (420 kcal)	27
Drugie śniadanie	27
Jabłko z masłem migdałowym (180 kcal)	27
Obiad	28
Pieczony dorsz z puree z kalafiora i pieczonymi warzywami (brokuły, marchewka) (500 kcal)	28
Podwieczorek	29
Kanapki z twarogiem i ogórkiem (250 kcal)	29
Kolacja	29
Salatka z pieczonym łososiem, rukolą, pomidorem i oliwkami (350 kcal)	29

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie

Owsianka na mleku migdałowym z jagodami, orzechami włoskimi i nasionami chia (430 kcal)

Składniki:

- 50 g płatków owsianych
- 200 ml mleka migdałowego
- 50 g jagód (świeżych lub mrożonych)
- 10 g nasion chia
- 15 g orzechów włoskich

Przygotowanie:

- Zagotuj mleko migdałowe w garnku.
- Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.
- Dodaj nasiona chia i gotuj przez kolejne 2 minuty.
- Zdejmij z ognia, dodaj jagody i posyp pokrojonymi orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- Kalorie: 430 kcal
- Węglowodany: 60 g (55%)
- Białko: 10 g (10%)
- Tłuszcze: 20 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 25% RDA (z orzechów włoskich i mleka migdałowego)
- Witamina C: 15% RDA (z jagód)
- Magnez: 30% RDA (z orzechów włoskich i płatków owsianych)
- Omega-3: 30% RDA (z nasion chia)
- Błonnik: 8 g (z płatków owsianych, jagód i nasion chia)

Drugie śniadanie

Jabłko z masłem orzechowym (180 kcal)

Składniki:

- 1 średnie jabłko (ok. 150 g)
- 15 g masła orzechowego (najlepiej 100% orzechów)

Przygotowanie:

- Umyj jabłko i pokrój je na ćwiartki.

- Masło orzechowe podawaj jako dip do kawałków jabłka.

Makroskładniki:

Kalorie: 180 kcal

- Węglowodany: 25 g (60%)
- Białko: 4 g (10%)
- Tłuszcze: 8 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10% RDA (z jabłka)
- Błonnik: 4 g (z jabłka)
- Potas: 10% RDA (z jabłka)
- Witamina E: 10% RDA (z masła orzechowego)

Obiad

Grillowany kurczak z pieczonymi batatami i warzywami (papryka, cukinia, marchewka) + sałatka z rukoli z oliwą z oliwek (580 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka
- 200 g batatów
- 1 papryka (ok. 120 g)
- 1 mała cukinia (ok. 100 g)
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 50 g rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Pierś z kurczaka dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, a następnie grilluj na patelni lub grillu przez około 8-10 minut z każdej strony.
- Bataty obierz i pokrój w kostkę, piecz w piekarniku przez 25 minut w temperaturze 200°C.
- Paprykę, cukinię i marchewkę pokrój w plastry i piecz razem z batatami przez 20 minut.
- Rukolę skrop oliwą z oliwek i dopraw solą i pieprzem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 580 kcal
- Węglowodany: 75 g (52%)
- Białko: 35 g (24%)
- Tłuszcze: 20 g (24%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250% RDA (z batatów, marchewki i rukoli)
- Witamina C: 150% RDA (z papryki, cukinii i rukoli)
- Potas: 30% RDA (z batatów, kurczaka i warzyw)
- Żelazo: 20% RDA (z rukoli i oliwy z oliwek)

- Błonnik: 10 g (z batatów i warzyw)

Podwieczorek

Garść migdałów i suszonych moreli (200 kcal)

Składniki:

- 20 g migdałów
- 30 g suszonych moreli

Przygotowanie:

- Migdały i morele jedz jako przekąskę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 25 g (50%)
- Białko: 5 g (10%)
- Tłuszcze: 9 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 35% RDA (z migdałów)
- Magnez: 25% RDA (z migdałów)
- Żelazo: 15% RDA (z suszonych moreli)
- Błonnik: 5 g (z migdałów i moreli)

Kolacja

Sałatka z tuńczyka, komosy ryżowej, ogórka, pomidora i oliwek z sosem jogurtowym (510 kcal)

Składniki:

- 80 g komosy ryżowej (quinoa)
- 100 g tuńczyka w sosie własnym (z puszki)
- 1 ogórek (ok. 100 g)
- 1 pomidor (ok. 120 g)
- 10 oliwek (ok. 20 g)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (50 g)
- 1 łyżka soku z cytryny
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

- Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu.
- Tuńczyka odsącz i wymieszaj z pokrojonym ogórkiem, pomidorem i oliwkami.
- Wymieszaj jogurt naturalny z sokiem z cytryny, przyprawami i polej sałatkę sosem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 510 kcal
- Węglowodany: 55 g (45%)
- Białko: 30 g (30%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35% RDA (z ogórka i pomidora)
- Witamina K: 25% RDA (z oliwek)
- Potas: 25% RDA (z ogórka, komosy ryżowej i pomidora)
- Żelazo: 20% RDA (z komosy ryżowej i tuńczyka)
- Błonnik: 6 g (z warzyw i komosy)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie

Jajecznica z szpinakiem i pomidorem,
pełnoziarnisty chleb (450 kcal)

Składniki:

- 3 jajka (150 g)
- 50 g szpinaku (świeżego)
- 1 mały pomidor (100 g)
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (60 g)
- 1 łyżeczka masła (5 g)
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Rozgrzej patelnię i rozpuść masło.
- Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie.
- W misce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem, a następnie wlej na patelnię.
- Smaż jajecznicę, mieszając, aż się zetnie.
- Podawaj z pokrojonym pomidorem i kromkami chleba.

Makroskładniki:

- Kalorie: 450 kcal
- Węglowodany: 35 g (30%)
- Białko: 24 g (25%)
- Tłuszcze: 22 g (45%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 70% RDA (z jajek i szpinaku)
- Witamina C: 20% RDA (z pomidora)
- Witamina K: 50% RDA (z szpinaku)
- Żelazo: 20% RDA (z jajek i szpinaku)
- Błonnik: 7 g (z pełnoziarnistego chleba i warzyw)

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny z nasionami słonecznika i
malinami (230 kcal)

Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 20 g nasion słonecznika
- 100 g świeżych malin

Przygotowanie:

- Wymieszaj jogurt z nasionami słonecznika i malinami.
- Podawaj od razu, jako lekkie, pożywne drugie śniadanie.

Makroskładniki:

- Kalorie: 230 kcal
- Węglowodany: 20 g (35%)
- Białko: 10 g (20%)
- Tłuszcze: 12 g (45%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 50% RDA (z malin)
- Witamina E: 10% RDA (z nasion słonecznika)
- Wapń: 15% RDA (z jogurtu)
- Błonnik: 5 g (z malin i nasion słonecznika)

Obiad

Filet z łososia pieczony z cytryną i ziołami, kasza jaglana, brokuły gotowane na parze (600 kcal)

Składniki:

- 150 g fileta z łososia
- 100 g kaszy jaglanej
- 200 g brokułów
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 1 plasterki cytryny
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Fileta z łososia dopraw solą, pieprzem i ziołami, połóż na wierzch plasterki cytryny.
- Piecz w piekarniku przez 15-20 minut w temperaturze 180°C.
- Kaszę jaglaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Brokuły ugotuj na parze przez około 5-7 minut.
- Podawaj łososia z kaszą i brokułami, skropionymi oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

- Kalorie: 600 kcal
- Węglowodany: 60 g (40%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 25 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Omega-3: 150% RDA (z łososia)
- Witamina D: 100% RDA (z łososia)
- Witamina C: 80% RDA (z brokułów)
- Magnez: 40% RDA (z kaszy jaglanej i brokułów)
- Błonnik: 9 g (z kaszy jaglanej i brokułów)

Podwieczorek

Smoothie z banana, szpinaku i mleka kokosowego (250 kcal)

Składniki:

- 1 dojrzały banan (120 g)
- 50 g świeżego szpinaku
- 200 ml mleka kokosowego (niesłodzonego)

Przygotowanie:

- Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze, aż uzyskasz gładką konsystencję.
- Podawaj od razu, jako odświeżający napój.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 30 g (50%)
- Białko: 5 g (10%)
- Tłuszcze: 12 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 30% RDA (z szpinaku)
- Witamina C: 35% RDA (z banana i szpinaku)
- Potas: 20% RDA (z banana)
- Magnez: 15% RDA (z mleka kokosowego i szpinaku)
- Błonnik: 4 g (z banana i szpinaku)

Kolacja

Sałatka z pieczonym burakiem, kozim serem, orzechami włoskimi i rukolą (370 kcal)

Składniki:

- 1 średni burak (150 g)
- 30 g koziego sera
- 30 g orzechów włoskich
- 50 g rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Sól, pieprz, ocet balsamiczny do smaku

Przygotowanie:

- Buraka upiecz w piekarniku (ok. 40 minut w temperaturze 200°C), a następnie pokrój na plasterki.
- Na talerzu ułóż rukolę, dodaj plasterki pieczonego buraka, kozi ser i orzechy włoskie.
- Skrop sałatkę oliwą z oliwek i octem balsamicznym, dopraw solą i pieprzem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 370 kcal
- Węglowodany: 25 g (45%)
- Białko: 10 g (15%)
- Tłuszcze: 25 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 25% RDA (z rukoli)
- Witamina E: 20% RDA (z oliwy z oliwek i orzechów włoskich)
- Witamina C: 15% RDA (z buraka i rukoli)
- Żelazo: 15% RDA (z buraka i rukoli)
- Błonnik: 6 g (z buraka i rukoli)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie

Omlet z pomidorami, papryką i cebulą (400 kcal)

Składniki:

- 3 jajka (150 g)
- 1 mały pomidor (100 g)
- 1/2 czerwonej papryki (60 g)
- 1/2 cebuli (50 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojoną cebulę, aż stanie się miękka.
- Dodaj pokrojoną paprykę i pomidora, smaż przez 3-4 minuty.
- Jajka roztrzep w miseczce z solą, pieprzem i ziołami, a następnie wlej na patelnię.
- Smaż omlet na średnim ogniu, aż się zetnie.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 15 g (15%)
- Białko: 24 g (25%)
- Tłuszcze: 28 g (60%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 60% RDA (z jajek, papryki)
- Witamina C: 50% RDA (z papryki i pomidora)
- Witamina E: 10% RDA (z oliwy)
- Żelazo: 20% RDA (z jajek)
- Błonnik: 3 g (z warzyw)

Drugie śniadanie

Koktajl z awokado, jabłka i jogurtu naturalnego (300 kcal)

Składniki:

- 1/2 awokado (70 g)
- 1 jabłko (150 g)
- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu (5 g)

Przygotowanie:

- Zblenduj awokado, jabłko (obrane i pokrojone) oraz jogurt.

- Dodaj łyżeczkę miodu, jeśli chcesz, aby koktajl był słodszy.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 35 g (50%)
- Białko: 8 g (15%)
- Tłuszcze: 15 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30% RDA (z jabłka)
- Witamina E: 20% RDA (z awokado)
- Potas: 20% RDA (z awokado i jabłka)
- Wapń: 15% RDA (z jogurtu)
- Błonnik: 6 g (z jabłka i awokado)

Obiad

Duszona pierś z indyka z kaszą gryczaną i pieczonymi warzywami (cukinia, papryka, marchewka) (550 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z indyka
- 100 g kaszy gryczanej
- 1 mała cukinia (100 g)
- 1/2 czerwonej papryki (60 g)
- 1 marchewka (80 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Pierś z indyka dopraw solą i pieprzem, a następnie duś na patelni z niewielką ilością wody przez około 20 minut.
- Warzywa pokrój na kawałki, polej oliwą i piecz w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 200°C.
- Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Podawaj indyka z kaszą i pieczonymi warzywami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 60 g (45%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 20 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150% RDA (z marchewki, papryki)
- Witamina C: 70% RDA (z papryki i cukinii)
- Magnez: 40% RDA (z kaszy gryczanej)
- Żelazo: 25% RDA (z kaszy i indyka)

- Błonnik: 10 g (z warzyw i kaszy)

Podwieczorek

Sałatka owocowa z kiwi, truskawkami i jogurtem greckim (180 kcal)

Składniki:

- 2 kiwi (100 g)
- 100 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 100 g jogurtu greckiego

Przygotowanie:

- Pokrój kiwi i truskawki na kawałki.
- Wymieszaj owoce z jogurtem greckim i podawaj jako lekki deser.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 30 g (65%)
- Białko: 8 g (15%)
- Tłuszcze: 4 g (20%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 150% RDA (z kiwi i truskawek)
- Wapń: 10% RDA (z jogurtu)
- Błonnik: 6 g (z owoców)

Kolacja

Kanapki z hummusem, ogórkiem i rzodkiewką na pełnoziarnistym pieczywie (300 kcal)

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (60 g)
- 50 g hummusu
- 1/2 ogórka (60 g)
- 5 rzodkiewek (50 g)

Przygotowanie:

- Na kromkach chleba rozsmaruj hummus.
- Pokrój ogórek i rzodkiewki na plasterki, ułóż na kanapkach.
- Dopraw pieprzem lub ziołami, jeśli chcesz.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 40 g (55%)
- Białko: 10 g (20%)

- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15% RDA (z ogórka i rzodkiewki)
- Żelazo: 10% RDA (z hummusu i pełnoziarnistego pieczywa)
- Błonnik: 8 g (z pełnoziarnistego chleba i warzyw)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie

Kasza manna na mleku z orzechami laskowymi, nasionami chia i malinami (380 kcal)

Składniki:

- 50 g kaszy manny
- 200 ml mleka 2%
- 15 g orzechów laskowych
- 10 g nasion chia
- 50 g świeżych malin

Przygotowanie:

- Zagotuj mleko, dodaj kaszę manną i gotuj na małym ogniu, aż zgęstnieje (około 5 minut).
- Dodaj nasiona chia i orzechy laskowe.
- Na koniec dodaj maliny i podawaj.

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 55 g (60%)
- Białko: 12 g (15%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20% RDA (z malin)
- Wapń: 25% RDA (z mleka)
- Magnez: 20% RDA (z orzechów laskowych)
- Błonnik: 6 g (z malin i nasion chia)
- Omega-3: 15% RDA (z nasion chia)

Drugie śniadanie

Gruszka i garść migdałów (220 kcal)

Składniki:

- 1 gruszka (150 g)
- 20 g migdałów

Przygotowanie:

- Zjedz gruszkę.
- Migdały spożywaj jako przekąskę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 25 g (45%)
- Białko: 6 g (10%)
- Tłuszcze: 12 g (45%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 25% RDA (z migdałów)
- Błonnik: 7 g (z migdałów i gruszek)
- Potas: 10% RDA (z gruszek)
- Magnez: 15% RDA (z migdałów)

Obiad

Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, pieczoną cukinią i mozzarellą (540 kcal)

Składniki:

- 80 g makaronu pełnoziarnistego
- 100 g cukinii
- 100 g passaty pomidorowej
- 50 g sera mozzarella (light)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

- Ugotuj makaron pełnoziarnisty według instrukcji na opakowaniu.
- Cukinię pokrój na plasterki, skrop oliwą i piecz w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 200°C.
- Podgrzej passatę pomidorową z przyprawami.
- Połącz makaron z sosem, dodaj pieczoną cukinię i posyp mozzarellą.

Makroskładniki:

- Kalorie: 540 kcal
- Węglowodany: 65 g (50%)
- Białko: 22 g (20%)
- Tłuszcze: 20 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 40% RDA (z passaty pomidorowej i cukinii)
- Witamina C: 30% RDA (z passaty pomidorowej)
- Wapń: 20% RDA (z mozzarelli)
- Magnez: 20% RDA (z makaronu pełnoziarnistego)
- Błonnik: 8 g (z makaronu pełnoziarnistego i warzyw)

Podwieczorek

Batonik musli domowej roboty (200 kcal)

Składniki:

- 40 g płatków owsianych
- 10 g nasion słonecznika
- 10 g suszonych żurawin
- 1 łyżeczka miodu (5 g)
- 10 g masła orzechowego

Przygotowanie:

- Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
- Uformuj batonik, schłódź w lodówce przez 30 minut przed podaniem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 30 g (60%)
- Białko: 6 g (10%)
- Tłuszcze: 8 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 10% RDA (z nasion słonecznika i masła orzechowego)
- Żelazo: 10% RDA (z płatków owsianych)
- Magnez: 10% RDA (z płatków owsianych)
- Błonnik: 5 g (z płatków owsianych i żurawiny)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie

Placki bananowe z płatków owsianych, serwowane z jogurtem naturalnym i jagodami (420 kcal)

Składniki:

- 1 dojrzały banan (120 g)
- 50 g płatków owsianych
- 1 jajko (50 g)
- 100 g jogurtu naturalnego
- 50 g jagód (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (5 g)

Przygotowanie:

- Rozgnieć banana i wymieszaj z płatkami owsianymi i jajkiem, aby uzyskać gładką masę.
- Na patelni rozgrzej olej kokosowy i smaż małe placuszki po 2-3 minuty z każdej strony.
- Podawaj placki z jogurtem naturalnym i jagodami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 60 g (55%)
- Białko: 15 g (15%)
- Tłuszcze: 15 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20% RDA (z banana i jagód)
- Wapń: 15% RDA (z jogurtu)
- Magnez: 20% RDA (z płatków owsianych)
- Błonnik: 8 g (z płatków owsianych i banana)

Drugie śniadanie

Pomarańcza i garść orzechów nerkowca (200 kcal)

Składniki:

- 1 pomarańcza (150 g)
- 20 g orzechów nerkowca

Przygotowanie:

- Obierz pomarańczę i podziel na części.
- Zjedz orzechy nerkowca jako dodatek.

Makroskładniki:

- Kalorie: 200 kcal
- Węglowodany: 25 g (50%)
- Białko: 5 g (10%)
- Tłuszcze: 9 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 90% RDA (z pomarańczy)
- Magnez: 15% RDA (z orzechów nerkowca)
- Witamina E: 10% RDA (z orzechów nerkowca)
- Błonnik: 4 g (z pomarańczy)

Obiad

Grillowana pierś z kurczaka z komosą ryżową i pieczonymi szparagami (550 kcal)

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka
- 80 g komosy ryżowej (quinoa)
- 200 g szparagów
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, sok z cytryny

Przygotowanie:

- Pierś z kurczaka dopraw solą, pieprzem i ziołami, a następnie grilluj przez 8-10 minut z każdej strony.
- Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Szparagi skrop oliwą z oliwek i piecz w piekarniku przez 10-15 minut w temperaturze 200°C.
- Podawaj kurczaka z komosą i szparagami, skropionymi sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 60 g (45%)
- Białko: 40 g (30%)
- Tłuszcze: 15 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 25% RDA (z szparagów)
- Witamina C: 40% RDA (z szparagów i soku z cytryny)
- Magnez: 30% RDA (z komosy ryżowej)
- Żelazo: 25% RDA (z komosy i szparagów)
- Błonnik: 8 g (z komosy ryżowej i szparagów)

Podwieczorek

Kanapki z pastą z ciecierzycy i ogórkiem kiszonym (250 kcal)

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (60 g)
- 50 g pasty z ciecierzycy (hummus)
- 1 średni ogórek kiszony (50 g)

Przygotowanie:

- Posmaruj chleb pastą z ciecierzycy.
- Ogórek kiszony pokrój na plasterki i ułóż na kanapkach.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 40 g (60%)
- Białko: 10 g (15%)
- Tłuszcze: 6 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10% RDA (z ogórka kiszonego)
- Żelazo: 15% RDA (z pasty z ciecierzycy)
- Błonnik: 7 g (z pełnoziarnistego chleba i ciecierzycy)

Kolacja

Sałatka z grillowanego tofu, papryką, pomidorem i sosem sezamowym (380 kcal)

Składniki:

- 100 g tofu
- 1/2 czerwonej papryki (60 g)
- 1 mały pomidor (100 g)
- 1 łyżeczka pasty sezamowej tahini (5 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 50 g rukoli
- Sól, pieprz, ocet balsamiczny do smaku

Przygotowanie:

- Tofu pokrój na plasterki i grilluj na patelni przez 3-4 minuty z każdej strony.
- Pokrój paprykę i pomidora, a następnie wymieszaj z rukolą.
- W małej miseczce wymieszaj tahini, oliwę z oliwek, ocet balsamiczny oraz sól i pieprz, aby uzyskać sos.
- Polej sałatkę sosem i podawaj z grillowanym tofu.

Makroskładniki:

- Kalorie: 380 kcal
- Węglowodany: 25 g (45%)
- Białko: 20 g (20%)
- Tłuszcze: 20 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 25% RDA (z rukoli i papryki)
- Witamina C: 50% RDA (z papryki i pomidora)
- Wapń: 20% RDA (z tofu)
- Magnez: 15% RDA (z tahini)
- Błonnik: 7 g (z warzyw)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie

Tost z pełnoziarnistego chleba z awokado i jajkiem w koszulce (400 kcal)

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (60 g)
- 1/2 awokado (70 g)
- 1 jajko (50 g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól, pieprz, świeży szczypiorek

Przygotowanie:

- Tosty piecz na patelni lub w tosterze.
- Awokado rozgnieć widelcem, dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie posmaruj tosty.
- Jajko ugotuj w koszulce: zagotuj wodę w rondelku, dodaj łyżkę octu i delikatnie wrzuć jajko bez skorupki. Gotuj przez około 3-4 minuty.
- Ułóż jajko w koszulce na toście z awokado i posyp szczypiorkiem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 400 kcal
- Węglowodany: 30 g (30%)
- Białko: 14 g (15%)
- Tłuszcze: 24 g (55%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 15% RDA (z jajka)
- Witamina C: 15% RDA (z awokado i soku z cytryny)
- Witamina E: 20% RDA (z awokado)
- Żelazo: 10% RDA (z jajka i chleba pełnoziarnistego)
- Błonnik: 8 g (z chleba i awokado)

Drugie śniadanie

Smoothie z mango, bananem i mlekiem kokosowym (250 kcal)

Składniki:

- 1 małe mango (150 g)
- 1 banan (120 g)
- 200 ml mleka kokosowego (niesłodzonego)

Przygotowanie:

- Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze, aż uzyskasz gładką konsystencję.
- Podawaj od razu.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 45 g (70%)
- Białko: 3 g (5%)
- Tłuszcze: 10 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 90% RDA (z mango i banana)
- Potas: 25% RDA (z banana i mango)
- Magnez: 10% RDA (z mleka kokosowego)
- Błonnik: 6 g (z mango i banana)

Obiad

Duszona wołowina z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami (cukinia, papryka, marchewka) (550 kcal)

Składniki:

- 150 g chudej wołowiny
- 80 g kaszy bulgur
- 1 mała cukinia (100 g)
- 1/2 czerwonej papryki (60 g)
- 1 marchewka (80 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Wołowinę duś na patelni z niewielką ilością wody przez około 20-25 minut, doprawiając solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
- Kaszę bulgur ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Cukinię, paprykę i marchewkę pokrój na kawałki, skrop oliwą i piecz w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 200°C.
- Podawaj wołowinę z kaszą bulgur i pieczonymi warzywami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 550 kcal
- Węglowodany: 60 g (45%)
- Białko: 35 g (25%)
- Tłuszcze: 20 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150% RDA (z marchewki i papryki)
- Witamina C: 50% RDA (z papryki i cukinii)
- Żelazo: 35% RDA (z wołowiny)

- Błonnik: 10 g (z warzyw i kaszy bulgur)

Podwieczorek

Garść suszonych fig i orzechów (220 kcal)

Składniki:

- 30 g suszonych fig
- 20 g orzechów włoskich

Przygotowanie:

- Zjedz figi i orzechy jako przekąskę.

Makroskładniki:

- Kalorie: 220 kcal
- Węglowodany: 35 g (60%)
- Białko: 5 g (10%)
- Tłuszcze: 10 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 15% RDA (z orzechów włoskich)
- Magnez: 15% RDA (z orzechów i fig)
- Błonnik: 6 g (z fig i orzechów)

Kolacja

Sałatka z grillowanego bakłażana, rukoli, pestek dyni i koziego sera (300 kcal)

Składniki:

- 1/2 bakłażana (100 g)
- 50 g rukoli
- 30 g koziego sera
- 10 g pestek dyni
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, ocet balsamiczny do smaku

Przygotowanie:

- Pokrój bakłażana na plastry, skrop oliwą i grilluj przez około 5 minut z każdej strony.
- Na talerzu ułóż rukolę, dodaj grillowanego bakłażana, kozi ser i pestki dyni.
- Skrop sałatkę octem balsamicznym, dopraw solą i pieprzem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 300 kcal
- Węglowodany: 15 g (25%)
- Białko: 12 g (20%)
- Tłuszcze: 22 g (55%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 20% RDA (z rukoli)
- Witamina E: 20% RDA (z oliwy i pestek dyni)
- Wapń: 20% RDA (z koziego sera)
- Żelazo: 15% RDA (z rukoli i pestek dyni)
- Błonnik: 5 g (z warzyw)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie

Jajka sadzone z warzywami (pomidory, cebula, papryka), pełnoziarnisty chleb (420 kcal)

Składniki:

- 2 jajka (100 g)
- 1 mały pomidor (100 g)
- 1/2 czerwonej papryki (60 g)
- 1/2 cebuli (50 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (60 g)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę przez 2-3 minuty.
- Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory, smaż przez kolejne 3-4 minuty.
- Wbij jajka na patelnię, smaż do uzyskania pożądanej konsystencji.
- Podawaj z kromkami pełnoziarnistego chleba.

Makroskładniki:

- Kalorie: 420 kcal
- Węglowodany: 40 g (40%)
- Białko: 20 g (20%)
- Tłuszcze: 20 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 25% RDA (z papryki i jajek)
- Witamina C: 60% RDA (z pomidora i papryki)
- Witamina E: 15% RDA (z oliwy)
- Żelazo: 15% RDA (z jajek i chleba pełnoziarnistego)
- Błonnik: 8 g (z pełnoziarnistego chleba i warzyw)

Drugie śniadanie

Jabłko z masłem migdałowym (180 kcal)

Składniki:

- 1 średnie jabłko (150 g)
- 15 g masła migdałowego

Przygotowanie:

- Umyj jabłko i pokrój na ćwiartki.
- Podawaj z masłem migdałowym jako dipem.

Makroskładniki:

- Kalorie: 180 kcal
- Węglowodany: 30 g (60%)
- Białko: 3 g (10%)
- Tłuszcze: 7 g (30%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10% RDA (z jabłka)
- Potas: 10% RDA (z jabłka)
- Witamina E: 10% RDA (z masła migdałowego)
- Błonnik: 5 g (z jabłka)

Obiad

Pieczony dorsz z puree z kalafiora i pieczonymi warzywami (brokuły, marchewka) (500 kcal)

Składniki:

- 150 g filet z dorsza
- 200 g kalafiora
- 100 g brokułów
- 1 marchewka (80 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Filet z dorsza dopraw solą, pieprzem i ziołami, piecz w piekarniku przez 15-20 minut w temperaturze 180°C.
- Kalafiora ugotuj, a następnie zblenduj na gładkie puree, dopraw solą i pieprzem.
- Brokuły i marchewkę pokrój, skrop oliwą i piecz w piekarniku przez 15 minut.
- Podawaj dorsza z puree z kalafiora i pieczonymi warzywami.

Makroskładniki:

- Kalorie: 500 kcal
- Węglowodany: 40 g (35%)
- Białko: 35 g (30%)
- Tłuszcze: 20 g (35%)

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 120% RDA (z marchewki)
- Witamina C: 100% RDA (z brokułów i kalafiora)
- Omega-3: 100% RDA (z dorsza)
- Żelazo: 20% RDA (z dorsza i warzyw)
- Błonnik: 10 g (z warzyw)

Podwieczorek

Kanapki z twarożkiem i ogórkiem (250 kcal)

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (60 g)
- 50 g twarogu półtłustego
- 1 mały ogórek (100 g)
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Na kromkach chleba rozsmaruj twarożek.
- Ogórek pokrój w plasterki i ułóż na kanapkach.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Makroskładniki:

- Kalorie: 250 kcal
- Węglowodany: 35 g (55%)
- Białko: 12 g (20%)
- Tłuszcze: 6 g (25%)

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10% RDA (z ogórka)
- Wapń: 15% RDA (z twarogu)
- Błonnik: 6 g (z pełnoziarnistego chleba i ogórka)

Kolacja

Salatka z pieczonym łososiem, rukolą, pomidorem i oliwkami (350 kcal)

Składniki:

- 100 g filet z łososia
- 50 g rukoli
- 1 mały pomidor (100 g)
- 10 oliwek (20 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- Sól, pieprz, ocet balsamiczny do smaku

Przygotowanie:

- Łososia dopraw solą i pieprzem, piecz w piekarniku przez 15-20 minut w temperaturze 180°C.
- Wymieszaj rukolę, pokrojonego pomidora i oliwki.
- Dodaj kawałki pieczonego łososia do sałatki, skrop oliwą i octem balsamicznym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Węglowodany: 15 g (25%)
- Białko: 25 g (35%)
- Tłuszcze: 20 g (40%)

Witaminy i minerały:

- Omega-3: 150% RDA (z łososia)
- Witamina C: 25% RDA (z pomidora i rukoli)
- Witamina E: 20% RDA (z oliwy i oliwek)
- Żelazo: 15% RDA (z rukoli i oliwek)
- Błonnik: 5 g (z warzyw)