

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta
2000kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie:	4
Owsianka na mleku z migdałami, jagodami i bananem (470 kcal)	4
Drugie śniadanie:	4
Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (350 kcal)	4
Obiad:	5
Grillowany filet z kurczaka, kasza bulgur z warzywami i sałatka z pomidorów i oliwy (600 kcal)	5
Podwieczorek:	6
Koktajl z kefiru, malin i siemienia lnianego (180 kcal)	6
Kolacja:	6
Sałatka z tuńczyka, fasoli, cebuli i oliwy (400 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	8
Śniadanie:	8
Jajecznica z 2 jajek, szpinaku i pieczarek (450 kcal)	8
Drugie śniadanie:	8
Jogurt naturalny z mieszanką orzechów i malinami (300 kcal)	8
Obiad:	9
Pieczony łosoś z quinoa i surówką z kapusty kiszzonej i marchewki (600 kcal)	9
Podwieczorek:	10
Plasterki jabłka z masłem orzechowym (220 kcal)	10
Kolacja:	10
Sałatka grecka: feta, ogórek, pomidor, oliwki i oliwa z oliwek (430 kcal)	10
Dzień 3 (Środa)	12
Śniadanie:	12
Smoothie z mleka roślinnego, szpinaku, mango i banana (350 kcal)	12
Drugie śniadanie:	12
Sałatka owocowa z pomarańczy, kiwi, jabłka i miodu (180 kcal)	12
Obiad:	13
Ciecierzycza curry z brązowym ryżem (600 kcal)	13
Podwieczorek:	14
Jogurt naturalny z jagodami goji i nasionami słonecznika (250 kcal)	14
Kolacja:	14
Sałatka z grillowanym tofu, sałatą i pomidorkami koktajlowymi (350 kcal)	14
Dzień 4 (Czwartek)	16
Śniadanie:	16
Kanapka z pastą z ciecierzycy, pomidorem i rukolą (400 kcal)	16
Drugie śniadanie:	16

Koktajl z mleka sojowego, banana i masła orzechowego (250 kcal)	16
Obiad:	17
Duszone mięso z indyka z kaszą jaglaną i warzywami (600 kcal)	17
Podwieczorek:	18
Orzechy włoskie i suszone morele (200 kcal)	18
Kolacja:	18
Placki z cukinii z jogurtem naturalnym (350 kcal)	18
Dzień 5 (Piątek)	20
Śniadanie:	20
Płatki owsiane z jogurtem, miodem i owocami leśnymi (350 kcal)	20
Drugie śniadanie:	20
Kanapka z pełnoziarnistego chleba z awokado i plasterkami ogórka (300 kcal)	20
Obiad:	21
Duszone mięso z wołowiny z kaszą gryczaną i surówką z buraków (500 kcal)	21
Podwieczorek:	22
Smoothie z kefiru, szpinaku i kiwi (200 kcal)	22
Kolacja:	22
Salatka z tuńczyka, jajka i warzyw (350 kcal)	22
Dzień 6 (Sobota)	24
Śniadanie:	24
Omlet z warzywami i pełnoziarnistym pieczywem (400 kcal)	24
Drugie śniadanie:	24
Marchewki baby z hummusem (150 kcal)	24
Obiad:	25
Grillowana pierś z kurczaka z brązowym ryżem i warzywami (600 kcal)	25
Podwieczorek:	26
Jogurt naturalny z nasionami chia i malinami (200 kcal)	26
Kolacja:	26
Salatka z grillowanym tofu i warzywami (350 kcal)	26
Dzień 7 (Niedziela)	28
Śniadanie:	28
Kasza jaglana z orzechami i owocami leśnymi (400 kcal)	28
Drugie śniadanie:	28
Smoothie z mleka migdałowego, banana i nasion chia (250 kcal)	28
Obiad:	29
Łosoś pieczony z quinoa i brokułami (600 kcal)	29
Podwieczorek:	30
Orzechy włoskie i suszone morele (200 kcal)	30
Kolacja:	30
Salatka z tofu, szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi (350 kcal)	30

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie:

Owsianka na mleku z migdałami, jagodami i bananem (470 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane – 50 g
- Mleko 2% – 200 ml
- Migdały – 30 g
- Jagody świeże – 50 g
- Banan – 100 g (1 mały)

Sposób przygotowania:

- Zagotuj mleko w małym garnku.
- Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Zdejmij z ognia, dodaj plasterki banana, jagody i posiekane migdały.

Makroskładniki:

Kalorie: 470 kcal

- Białko: 14 g
- Węglowodany: 72 g
- Tłuszcze: 14 g
- Błonnik: 9 g

Witaminy i minerały (główne):

- Wapń: 300 mg (30% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)
- Błonnik: 9 g (36% RDA)

Drugie śniadanie:

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (350 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 60 g (2 kromki)
- Awokado – 50 g (1/2 średniego awokado)
- Jajko gotowane – 1 sztuka
- Rukola – 20 g

Sposób przygotowania:

- Ugotuj jajko na twardo, ostudź i pokrój w plastry.
- Awokado rozgnieć widelcem i posmaruj nim kromki chleba.
- Nałóż na wierzch plastry jajka i rukolę.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 12 g
- Węglowodany: 38 g
- Tłuszcze: 17 g
- Błonnik: 8 g

Witaminy i minerały (główne):

- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Witamina K: 45 mcg (50% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Kwas foliowy: 110 mcg (28% RDA)

Obiad:

Grillowany filet z kurczaka, kasza bulgur z warzywami i sałatka z pomidorów i oliwy (600 kcal)

Składniki:

- Filet z kurczaka – 120 g
- Kasza bulgur – 80 g
- Brokuł – 100 g
- Marchewka – 50 g
- Cukinia – 50 g
- Pomidor – 100 g
- Ogórek – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka (5 ml)

Sposób przygotowania:

- Kurczaka przypraw solą i pieprzem, grilluj na patelni lub w piekarniku przez 10-12 minut, obracając w połowie.
- Ugotuj kaszę bulgur według instrukcji na opakowaniu (zwykle 1 część kaszy na 2 części wody).
- Warzywa gotuj na parze przez 7-10 minut, aż będą miękkie.
- Sałatkę przygotuj, krojąc pomidora i ogórka, polej oliwą i sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

- Białko: 40 g
- Węglowodany: 62 g
- Tłuszcze: 20 g
- Błonnik: 9 g

Witaminy i minerały (główne):

- Witamina C: 70 mg (78% RDA)
- Żelazo: 3.5 mg (25% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Potas: 1000 mg (21% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Witamina A: 450 mcg (50% RDA)

Podwieczorek:

Koktajl z kefiru, malin i siemienia Inianego (180 kcal)

Składniki:

- Kefir – 200 ml
- Maliny – 100 g
- Siemię Iniane – 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- Zmiksuj kefir, maliny i siemię Iniane w blenderze.
- Przelej do szklanki i podawaj schłodzony.

Makroskładniki:

Kalorie: 180 kcal

- Białko: 8 g
- Węglowodany: 22 g
- Tłuszcze: 7 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały (główne):

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Kwas foliowy: 45 mcg (11% RDA)

Kolacja:

Sałatka z tuńczyka, fasoli, cebuli i oliwy (400 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym – 100 g
- Fasola czerwona – 50 g (gotowana lub z puszki)
- Cebula czerwona – 30 g
- Ogórek – 50 g
- Sałata rzymska – 30 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka (5 ml)

Sposób przygotowania:

- Tuńczyka odsącz z zalewy.
- Fasolę ugotuj (jeśli używasz suchej) lub odsącz (jeśli z puszki).
- Posiekaj cebulę i ogórka, dodaj do sałaty.
- Całość polej oliwą i sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

Kalorie: 400 kcal

- Białko: 30 g
- Węglowodany: 22 g
- Tłuszcze: 20 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały (główne):

- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 600 mg (12% RDA)
- Kwas foliowy: 80 mcg (20% RDA)

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie:

Jajecznica z 2 jajek, szpinaku i pieczarek (450 kcal)

Składniki:

- Jajka – 2 sztuki
- Szpinak świeży – 50 g
- Pieczarki – 50 g
- Masło – 5 g
- Chleb pełnoziarnisty – 70 g (2 kromki)

Sposób przygotowania:

- Rozgrzej masło na patelni i dodaj pokrojone pieczarki. Smaż przez 5 minut.
- Dodaj szpinak i mieszaj, aż zwiędnie.
- W misce roztrzep jajka, wlej na patelnię i smaż na małym ogniu, mieszając do uzyskania pożądanej konsystencji.
- Podawaj z kromkami chleba pełnoziarnistego.

Makroskładniki:

Kalorie: 450 kcal

- Białko: 22 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcze: 16 g
- Błonnik: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 600 mcg (67% RDA)
- Witamina D: 3 mcg (20% RDA)
- Witamina B12: 1.2 mcg (50% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)

Drugie śniadanie:

Jogurt naturalny z mieszanką orzechów i malinami (300 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny – 150 g
- Orzechy (migdały, włoskie, nerkowce) – 15 g
- Maliny świeże – 100 g
- Płatki owsiane – 30 g

Sposób przygotowania:

- Do miski wlej jogurt.
- Dodaj mieszankę orzechów, płatki owsiane i świeże maliny.

Makroskładniki:

Kalorie: 300 kcal

- Białko: 12 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 11 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Witamina K: 15 mcg (17% RDA)

Obiad:

Pieczony łosoś z quinoa i surówką z kapusty kiszonej i marchewki (600 kcal)

Składniki:

- Łosoś – 100 g
- Quinoa – 90 g
- Kapusta kiszona – 100 g
- Marchewka – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Piecz łososa w piekarniku w temperaturze 180°C przez 15-20 minut, skropionego sokiem z cytryny.
- Ugotuj quinoa według instrukcji na opakowaniu (1 część quinoa na 2 części wody).
- Surówkę przygotuj, mieszając kapustę kiszoną z startą marchewką, polej oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

Białko: 40 g

- Węglowodany: 62 g
- Tłuszcze: 18 g
- Błonnik: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 mcg (67% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)

- Magnez: 120 mg (30% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Omega-3: 1.5 g (90% RDA)

Podwieczorek:

Plasterki jabłka z masłem orzechowym (220 kcal)

Składniki:

- Jabłko – 150 g (1 średnie)
- Masło orzechowe – 15 g
- Chleb pełnoziarnisty – 30 g

Sposób przygotowania:

- Jabłko pokrój w plasterki.
- Podawaj plasterki z masłem orzechowym i kromką chleba.

Makroskładniki:

Kalorie: 220 kcal

- Białko: 6 g
- Węglowodany: 32 g
- Tłuszcze: 8 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Potas: 250 mg (5% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Witamina E: 2 mg (13% RDA)

Kolacja:

Sałatka grecka: feta, ogórek, pomidor, oliwki i oliwa z oliwek (430 kcal)

Składniki:

- Ser feta – 40 g
- Ogórek – 100 g
- Pomidor – 100 g
- Oliwki czarne – 10 g (5-6 sztuk)
- Cebula czerwona – 30 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Chleb pełnoziarnisty – 60 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Pomidora, ogórka i cebulę pokrój w plastry.
- Dodaj ser feta pokrojony w kostkę i oliwki.
- Polej oliwą i sokiem z cytryny, dokładnie wymieszaj. Podawaj z chlebem pełnoziarnistym.

Makroskładniki:

Kalorie: 430 kcal

- Białko: 20 g
- Węglowodany: 42 g
- Tłuszcze: 20 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 220 mg (22% RDA)
- Żelazo: 1.5 mg (11% RDA)
- Witamina C: 12 mg (13% RDA)
- Witamina A: 150 mcg (17% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Witamina K: 30 mcg (33% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie:

Smoothie z mleka roślinnego, szpinaku, mango i banana (350 kcal)

Składniki:

- Mleko migdałowe (bez cukru) – 250 ml
- Szpinak – 50 g
- Mango – 100 g
- Banan – 100 g
- Nasiona chia – 10 g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze, aż uzyskasz gładki koktajl.
- Przelej do szklanki i podawaj schłodzone.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 8 g
- Węglowodany: 58 g
- Tłuszcze: 10 g
- Błonnik: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 300 mg (30% RDA)
- Magnez: 90 mg (22% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)

Drugie śniadanie:

Salatka owocowa z pomarańczy, kiwi, jabłka i miodu (180 kcal)

Składniki:

- Pomarańcza – 100 g
- Kiwi – 50 g
- Jabłko – 100 g
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Owoce obierz i pokrój w kostkę.

- Wymieszaj w misce i polej miodem.

Makroskładniki:

Kalorie: 180 kcal

- Białko: 2 g
- Węglowodany: 40 g
- Tłuszcze: 0.5 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 70 mg (78% RDA)
- Witamina A: 90 mcg (10% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad:

Ciecierzycy curry z brązowym ryżem (600 kcal)

Składniki:

- Ciecierzycy (gotowana lub z puszki) – 100 g
- Brązowy ryż – 80 g (surowy)
- Cebula – 50 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 200 g
- Mleko kokosowe – 50 ml
- Przyprawy: curry, kmin rzymski, papryka, sól, pieprz
- Oliwa z oliwek – 5 g

Sposób przygotowania:

- Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na oliwie podsmaż cebulę, dodaj przyprawy, pomidory i ciecierzycę.
- Dodaj mleko kokosowe i gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
- Podawaj curry z ryżem.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

- Białko: 20 g
- Węglowodany: 85 g
- Tłuszcze: 20 g
- Błonnik: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Żelazo: 5 mg (36% RDA)
- Magnez: 150 mg (38% RDA)
- Potas: 700 mg (15% RDA)

Podwieczorek:

Jogurt naturalny z jagodami goji i nasionami słonecznika (250 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny – 150 g
- Jagody goji – 20 g
- Nasiona słonecznika – 15 g

Sposób przygotowania:

- Do miski wlej jogurt.
- Posyp jagodami goji i nasionami słonecznika.

Makroskładniki:

Kalorie: 250 kcal

- Białko: 10 g
- Węglowodany: 28 g
- Tłuszcze: 10 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Witamina A: 60 mcg (7% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)

Kolacja:

Sałatka z grillowanym tofu, sałatą i pomidorkami koktajlowymi (350 kcal)

Składniki:

- Tofu (grillowane) – 100 g
- Mix sałat – 50 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Ogórek – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml

Sposób przygotowania:

- Tofu pokrój w plastry i grilluj na patelni.
- W misce wymieszaj sałatę, pokrojone pomidorki i ogórka.
- Dodaj grillowane tofu i polej oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 20 g
- Węglowodany: 28 g
- Tłuszcze: 18 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie:

Kanapka z pastą z ciecierzycy, pomidorem i rukolą
(400 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 70 g (2 kromki)
- Ciecierzycy (gotowana lub z puszki) – 50 g
- Pomidor – 100 g (1 średni)
- Rukola – 20 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Ciecierzycę rozgnieć widelcem i wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny.
- Posmaruj chleb pastą z ciecierzycy.
- Na wierzchu ułóż plastry pomidora i rukolę.

Makroskładniki:

Kalorie: 400 kcal

- Białko: 15 g
- Węglowodany: 55 g
- Tłuszcze: 12 g
- Błonnik: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Potas: 500 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie:

Koktajl z mleka sojowego, banana i masła
orzechowego (250 kcal)

Składniki:

- Mleko sojowe (bez cukru) – 200 ml
- Banan – 100 g (1 średni)
- Masło orzechowe – 15 g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki koktajl.
- Przelej do szklanki i podawaj schłodzone.

Makroskładniki:

Kalorie: 250 kcal

- Białko: 10 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 9 g
- Błonnik: 4 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)

Obiad:

Duszone mięso z indyka z kaszą jaglaną i warzywami (600 kcal)

Składniki:

- Filet z indyka – 120 g
- Kasza jaglana – 80 g (surowa)
- Brokuł – 100 g
- Marchewka – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na oliwie podsmaż kawałki indyka, a następnie duś z warzywami (brokułem i marchewką) przez około 15 minut.
- Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Podawaj z kaszą.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

- Białko: 40 g
- Węglowodany: 65 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 70 mg (78% RDA)
- Witamina A: 450 mcg (50% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)

- Magnez: 110 mg (28% RDA)

Podwieczorek:

Orzechy włoskie i suszone morele (200 kcal)

Składniki:

- Orzechy włoskie – 20 g
- Suszone morele – 30 g

Sposób przygotowania:

- Zjedz orzechy włoskie i suszone morele jako szybką przekąskę.

Makroskładniki:

Kalorie: 200 kcal

- Białko: 4 g
- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 10 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)
- Witamina A: 400 mcg (45% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)

Kolacja:

Placki z cukinii z jogurtem naturalnym (350 kcal)

Składniki:

- Cukinia – 150 g
- Jajko – 1 sztuka
- Mąka pełnoziarnista – 20 g
- Jogurt naturalny – 100 g
- Oliwa z oliwek – 5 g

Sposób przygotowania:

- Cukinię zetrzyj na tarce i wymieszaj z jajkiem oraz mąką.
- Smaż placki na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy, aż będą złociste z obu stron.
- Podawaj z jogurtem naturalnym.

Makroskładniki:

- Kalorie: 350 kcal
- Białko: 15 g

- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 mcg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie:

Płatki owsiane z jogurtem, miodem i owocami leśnymi (350 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane – 50 g
- Jogurt naturalny – 150 g
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)
- Owoce leśne (jagody, maliny, truskawki) – 100 g

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane namocz w wodzie lub mleku przez noc albo ugotuj.
- Dodaj jogurt, miód i owoce leśne.
- Wymieszaj całość i podawaj schłodzone.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 12 g
- Węglowodany: 55 g
- Tłuszcze: 8 g
- Błonnik: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Witamina E: 2 mg (13% RDA)
- Witamina K: 15 mcg (17% RDA)

Drugie śniadanie:

Kanapka z pełnoziarnistego chleba z awokado i plasterkami ogórka (300 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty – 70 g (2 kromki)
- Awokado – 50 g (1/2 średniego awokado)
- Ogórek – 50 g (kilka plasterków)
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z sokiem z cytryny.
- Posmaruj pastą z awokado kromki chleba i nałóż plasterki ogórka.
- Polej oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

Kalorie: 300 kcal

- Białko: 8 g
- Węglowodany: 40 g
- Tłuszcze: 13 g
- Błonnik: 7 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Żelazo: 1.5 mg (11% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)

Obiad:

Duszone mięso z wołowiny z kaszą gryczaną i surówką z buraków (500 kcal)

Składniki:

- Wołowina (chuda) – 120 g
- Kasza gryczana – 80 g (surowa)
- Burak – 100 g
- Cebula – 30 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Wołowinę pokrój na kawałki, podsmaż na oliwie, a następnie duś z cebulą i przyprawami przez około 20 minut.
- Surówkę przygotuj z tartego buraka i cebuli, skropioną sokiem z cytryny i oliwą.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

- Białko: 40 g
- Węglowodany: 65 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 10 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Żelazo: 6 mg (43% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)
- Witamina A: 300 mcg (33% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)

Podwieczorek:

Smoothie z kefiru, szpinaku i kiwi (200 kcal)

Składniki:

- Kefir – 200 ml
- Szpinak świeży – 50 g
- Kiwi – 100 g (1 sztuka)
- Nasiona chia – 10 g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze, aż uzyskasz gładką konsystencję.
- Przelej do szklanki i podawaj.

Makroskładniki:

Kalorie: 200 kcal

- Białko: 8 g
- Węglowodany: 28 g
- Tłuszcze: 7 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 85 mg (94% RDA)
- Wapń: 250 mg (25% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)
- Witamina A: 200 mcg (22% RDA)

Kolacja:

Sałatka z tuńczyka, jajka i warzyw (350 kcal)

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym – 100 g
- Jajko na twardo – 1 sztuka
- Ogórek – 50 g
- Pomidor – 100 g
- Sałata rzymska – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Tuńczyka odsącz z sosu własnego, jajko pokrój w plastry.
- Sałatę, ogórka i pomidora pokrój w kawałki.
- Wymieszaj wszystkie składniki, polej oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 25 g
- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Witamina A: 150 mcg (17% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Wapń: 100 mg (10% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Omega-3: 1 g (60% RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie:

Omlet z warzywami i pełnoziarnistym pieczywem (400 kcal)

Składniki:

- Jajka – 2 sztuki
- Papryka czerwona – 50 g
- Szpinak świeży – 30 g
- Pomidor – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Chleb pełnoziarnisty – 60 g (2 kromki)

Sposób przygotowania:

- Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż pokrojone warzywa.
- W misce roztrzep jajka, wlej na patelnię i smaż omlet, aż będzie gotowy.
- Podawaj z kromkami chleba pełnoziarnistego.

Makroskładniki:

Kalorie: 400 kcal

- Białko: 20 g
- Węglowodany: 40 g
- Tłuszcze: 18 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Witamina A: 400 mcg (44% RDA)
- Wapń: 120 mg (12% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)

Drugie śniadanie:

Marchewki baby z hummusem (150 kcal)

Składniki:

- Marchewki baby – 100 g
- Hummus – 50 g

Sposób przygotowania:

- Marchewki podawaj z hummusem jako przekąskę.

Makroskładniki:

Kalorie: 150 kcal

- Białko: 5 g
- Węglowodany: 22 g
- Tłuszcze: 6 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 800 mcg (89% RDA)
- Witamina C: 8 mg (9% RDA)
- Wapń: 40 mg (4% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)

Obiad:

Grillowana pierś z kurczaka z brązowym ryżem i warzywami (600 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka – 120 g
- Brązowy ryż – 80 g (surowy)
- Cukinia – 50 g
- Bakłażan – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g

Sposób przygotowania:

- Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Pierś z kurczaka grilluj na patelni lub grillu przez około 10 minut.
- Podsmaż pokrojoną cukinię i bakłażana na oliwie.
- Podawaj pierś z kurczaka z ryżem i warzywami.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

- Białko: 40 g
- Węglowodany: 65 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Witamina A: 150 mcg (17% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 120 mg (30% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)

Podwieczorek:

Jogurt naturalny z nasionami chia i malinami (200 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny – 150 g
- Nasiona chia – 10 g
- Maliny świeże – 100 g

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj jogurt z nasionami chia i malinami.

Makroskładniki:

Kalorie: 200 kcal

- Białko: 10 g
- Węglowodany: 25 g
- Tłuszcze: 7 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)

Kolacja:

Sałatka z grillowanym tofu i warzywami (350 kcal)

Składniki:

- Tofu (grillowane) – 100 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Ogórek – 50 g
- Sałata rzymska – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml

Sposób przygotowania:

- Tofu grilluj na patelni przez kilka minut z każdej strony.
- Pomidorki, ogórka i sałatę pokrój i wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny.
- Dodaj tofu na wierzch.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 20 g
- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie:

Kasza jaglana z orzechami i owocami leśnymi (400 kcal)

Składniki:

- Kasza jaglana – 50 g (surowa)
- Orzechy nerkowca – 20 g
- Owoce leśne (jagody, maliny, truskawki) – 100 g
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę jaglana zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Po ugotowaniu dodaj orzechy, owoce i polej miodem.

Makroskładniki:

Kalorie: 400 kcal

- Białko: 10 g
- Węglowodany: 65 g
- Tłuszcze: 13 g
- Błonnik: 8 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 60 mg (6% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 80 mg (20% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)
- Witamina E: 2 mg (13% RDA)

Drugie śniadanie:

Smoothie z mleka migdałowego, banana i nasion chia (250 kcal)

Składniki:

- Mleko migdałowe (bez cukru) – 200 ml
- Banan – 100 g (1 średni)
- Nasiona chia – 10 g

Sposób przygotowania:

- Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przelej do szklanki i podawaj schłodzone.

Makroskładniki:

Kalorie: 250 kcal

- Białko: 5 g
- Węglowodany: 40 g
- Tłuszcze: 8 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 200 mg (20% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Potas: 350 mg (7% RDA)

Obiad:

Łosoś pieczony z quinoa i brokułami (600 kcal)

Składniki:

- Łosoś – 120 g
- Quinoa – 80 g (surowa)
- Brokuły – 150 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Łososia piecz w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 180°C, skropionego sokiem z cytryny.
- Ugotuj quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Brokuły gotuj na parze przez 7-10 minut. Podawaj z łososiem i quinoa, polej oliwą z oliwek.

Makroskładniki:

Kalorie: 600 kcal

- Białko: 40 g
- Węglowodany: 60 g
- Tłuszcze: 20 g
- Błonnik: 9 g

Witaminy i minerały:

- Witamina D: 10 mcg (67% RDA)
- Witamina C: 80 mg (89% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Wapń: 80 mg (8% RDA)
- Magnez: 110 mg (28% RDA)
- Omega-3: 2 g (120% RDA)

Podwieczorek:

Orzechy włoskie i suszone morele (200 kcal)

Składniki:

- Orzechy włoskie – 20 g
- Suszone morele – 30 g

Sposób przygotowania:

- Zjedz orzechy i morele jako szybką przekąskę.

Makroskładniki:

Kalorie: 200 kcal

- Białko: 4 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcze: 10 g
- Błonnik: 6 g

Witaminy i minerały:

- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)
- Witamina A: 400 mcg (45% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)

Kolacja:

Salatka z tofu, szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi (350 kcal)

Składniki:

- Tofu (grillowane) – 100 g
- Szpinak świeży – 50 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Ogórek – 50 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Tofu grilluj przez kilka minut z każdej strony.
- Wymieszaj szpinak, pomidorki i ogórka, a następnie polej oliwą i sokiem z cytryny.
- Na wierzchu ułóż grillowane tofu.

Makroskładniki:

Kalorie: 350 kcal

- Białko: 20 g

- Węglowodany: 30 g
- Tłuszcze: 15 g
- Błonnik: 5 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 150 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Potas: 400 mg (8% RDA)