

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta
2100kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	4
Śniadanie: Owsianka z mlekiem roślinnym, orzechami i jagodami (450 kcal)	4
Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z musli i truskawkami (300 kcal)	4
Obiad: Pieczona pierś z kurczaka, kasza bulgur, brokuły i sałatka (600 kcal)	5
Podwieczorek: Smoothie z banana, szpinaku i mleka migdałowego (250 kcal)	6
Kolacja: Tosty z awokado, jajkiem sadzonym i pomidorkami (400 kcal)	6
Dzień 2 (Wtorek)	8
Śniadanie: Omlet z papryką, szpinakiem i chlebem pełnoziarnistym (450 kcal)	8
Drugie śniadanie: Kanapka z pastą z awokado i twarogiem (300 kcal)	8
Obiad: Grillowany łosoś, quinoa i pieczone bataty z surówką (600 kcal)	9
Podwieczorek: Orzechy nerkowca i mandarynka (250 kcal)	10
Kolacja: Sałatka z mozzarellą, sałatą, pomidorem, ogórkiem i papryką (400 kcal)	10
Dzień 3 (Środa)	11
Śniadanie: Płatki owsiane z mlekiem, bananem, nasionami słonecznika i malinami (450 kcal)	11
Drugie śniadanie: Marchewka z hummusem (250 kcal)	11
Obiad: Pieczona pierś z indyka, ryż basmati, grillowane warzywa (600 kcal)	12
Podwieczorek: Jogurt naturalny z malinami i płatkami migdałowymi (300 kcal)	13
Kolacja: Sałatka grecka z fetą, oliwkami i pełnoziarnistym chlebem (500 kcal)	13
Dzień 4 (Czwartek)	14
Śniadanie: Kasza jaglana z musem z owoców leśnych i migdałami (450 kcal)	14
Drugie śniadanie: Jabłko i orzechy włoskie (250 kcal)	15
Obiad: Kurczak w sosie curry, ryż brązowy i fasolka szparagowa (600 kcal)	15
Podwieczorek: Smoothie z kiwi, szpinaku i jogurtu naturalnego (250 kcal)	16
Kolacja: Pieczone tofu z sałatką z rukoli, awokado i pomidorków (450 kcal)	16
Dzień 5 (Piątek)	18
Śniadanie: Kanapki z pełnoziarnistego chleba z pastą jajeczną i warzywami. (450 kcal)	18
Drugie śniadanie: Sok z marchwi i orzechy brazylijskie (250 kcal)	18
Obiad: Stek wołowy z puree z kalafiora i gotowaną marchewką (600 kcal)	19
Podwieczorek: Garść pestek dyni i gruszka (250 kcal)	19
Kolacja: Makaron pełnoziarnisty z pesto i pomidorkami koktajlowymi (550 kcal)	20
Dzień 6 (Sobota)	21
Śniadanie: Jaglanka z jabłkiem, cynamonem i migdałami (450 kcal)	21
Drugie śniadanie: Jogurt grecki z borówkami (250 kcal)	21
Obiad: Pieczona ryba z kaszą gryczaną i surówką z buraków (600 kcal)	22
Podwieczorek: Kanapka z pełnoziarnistego chleba z pastą z tuńczyka i ogórkiem (250 kcal)	22
Kolacja: Sałatka z grillowanym halloumi, szpinakiem i pomidorami koktajlowymi (550 kcal)	23

Dzień 7 (Niedziela)

24

Śniadanie: Omlet z szpinakiem, pomidorami i pełnoziarnistym chlebem (450 kcal)

24

Drugie śniadanie: Smoothie z banana, mleka migdałowego i chia (300 kcal)

24

Obiad: Pieczony dorsz z komosą ryżową i brokułami (600 kcal)

25

Podwieczorek: Garść migdałów i kiwi (250 kcal)

25

Kolacja: Tofu grillowane z sałatką z rukoli, awokado i pomidorami (500 kcal)

26

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie: Owsianka z mlekiem roślinnym, orzechami i jagodami (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 60 g

Składniki:

- Płatki owsiane: 50 g
- Mleko roślinne (migdałowe lub owsiane): 200 ml
- Orzechy włoskie: 15 g
- Jagody: 50 g
- Nasiona chia: 5 g
- Szklanka soku pomarańczowego: 150 ml

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalej mlekiem roślinnym i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, mieszając.
- Po ugotowaniu dodaj orzechy włoskie, jagody i nasiona chia.
- Podaj z szklanką świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 70 mg (RDA 100%) – sok pomarańczowy, jagody
- Magnez: 120 mg (RDA 30%) – orzechy włoskie, płatki owsiane
- Potas: 450 mg (RDA 10%) – płatki owsiane, mleko roślinne, orzechy
- Żelazo: 2 mg (RDA 20%) – płatki owsiane, orzechy, nasiona chia

Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z musli i truskawkami (300 kcal)

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 11 g
- Tłuszcze: 7 g
- Węglowodany: 42 g

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150 g
- Musli: 40 g
- Truskawki: 100 g
- Herbata zielona: 250 ml

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełóż do miseczki, dodaj musli i świeże truskawki.
- Podawaj z zieloną herbatą.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (RDA 80%) – truskawki
- Wapń: 200 mg (RDA 20%) – jogurt
- Magnez: 40 mg (RDA 10%) – musli, truskawki

Obiad: Pieczona pierś z kurczaka, kasza bulgur, brokuły i sałatka (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 48 g
- Tłuszcze: 14 g
- Węglowodany: 70 g

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 150 g
- Kasza bulgur: 60 g (surowa)
- Brokuły: 150 g
- Pomidor: 100 g
- Ogórek: 50 g
- Rukola: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka natrzyj przyprawami (sól, pieprz, zioła) i piecz w piekarniku przez 25 minut w 180°C.
- Kaszę bulgur ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Brokuły ugotuj na parze przez około 7-10 minut.
- Przygotuj sałatkę: pokrój pomidora i ogórka, wymieszaj z rukolą, oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 µg (RDA 60%) – brokuły, sałatka
- Witamina C: 80 mg (RDA 100%) – brokuły, pomidor
- Białko zwierzęce: 48 g – pierś z kurczaka
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – kasza bulgur, brokuły
- Magnez: 90 mg (RDA 25%) – kasza bulgur, brokuły

Podwieczorek: Smoothie z banana, szpinaku i mleka migdałowego (250 kcal)

Makroskładniki:

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

Składniki:

- Banan: 1 sztuka (120 g)
- Szpinak świeży: 50 g
- Nasiona lnu: 10 g
- Mleko migdałowe: 200 ml
- Imbir (starty): 5 g

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować na gładką masę.
- Podawać natychmiast.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (RDA 20%) – szpinak, banan
- Witamina K: 80 µg (RDA 100%) – szpinak
- Wapń: 200 mg (RDA 20%) – mleko migdałowe, nasiona lnu
- Żelazo: 1,2 mg (RDA 15%) – szpinak

Kolacja: Tosty z awokado, jajkiem sadzonym i pomidorkami (400 kcal)

Makroskładniki:

- 400 kcal
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 14 g
- Węglowodany: 50 g

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)
- Awokado: 1/2 sztuki (70 g)
- Jajko: 1 sztuka
- Pomidor koktajlowy: 50 g

Sposób przygotowania:

- Awokado rozgnieść widelcem i rozsmaruj na tostach z chleba pełnoziarnistego.
- Na patelni przygotuj jajko sadzone (bez tłuszczu lub na minimalnej ilości).

- Pomidorki przekrój na pół i podawaj obok tosta z jajkiem.

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 5 mg (RDA 50%) – awokado
- Witamina A: 300 µg (RDA 40%) – jajko, pomidory
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – jajko, chleb pełnoziarnisty
- Potas: 500 mg (RDA 10%) – awokado, pomidory, chleb pełnoziarnisty

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie: Omlet z papryką, szpinakiem i chlebem pełnoziarnistym (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 22 g
- Tłuszcze: 16 g
- Węglowodany: 50 g

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Papryka czerwona: 50 g
- Szpinak świeży: 50 g
- Chleb pełnoziarnisty: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Przyprawy (sól, pieprz)

Sposób przygotowania:

- Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż pokrojoną paprykę oraz szpinak przez 2-3 minuty.
- Rozbij jajka, wymieszaj je, dodaj sól i pieprz, a następnie wlej na patelnię z warzywami. Smaż, aż omlet się zetnie.
- Podawaj omlet z kromką pełnoziarnistego chleba.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 450 µg (RDA 55%) – jajka, papryka, szpinak
- Witamina C: 60 mg (RDA 70%) – papryka
- Żelazo: 3 mg (RDA 40%) – szpinak, jajka
- Wapń: 100 mg (RDA 10%) – jajka, szpinak
- Potas: 600 mg (RDA 15%) – papryka, szpinak, chleb

Drugie śniadanie: Kanapka z pastą z awokado i twarogiem (300 kcal)

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 35 g

Składniki:

- Awokado: 1/2 sztuki (70 g)
- Twaróg chudy: 50 g

- Chleb pełnoziarnisty: 50 g
- Pomidory koktajlowe: 50 g

Sposób przygotowania:

- Rozgnieć awokado widelcem i wymieszaj z twarogiem.
- Pastę rozsmaruj na kromce pełnoziarnistego chleba.
- Podaj z pokrojonymi pomidorami koktajlowymi.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (RDA 30%) – pomidory, awokado
- Witamina E: 4 mg (RDA 40%) – awokado
- Żelazo: 1,5 mg (RDA 20%) – chleb, awokado
- Potas: 400 mg (RDA 10%) – awokado, pomidory

Obiad: Grillowany łosoś, quinoa i pieczone bataty z surówką (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 22 g
- Węglowodany: 65 g

Składniki:

- Łosoś filet: 150 g
- Quinoa: 60 g (surowa)
- Bataty: 150 g
- Marchewka: 50 g
- Jabłko: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Łososia grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku przez około 15 minut.
- Bataty pokrój na kawałki i upiecz w piekarniku (ok. 25 minut w 180°C).
- Quinoa ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Przygotuj surówkę: marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce, wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 µg (RDA 60%) – bataty, marchewka
- Witamina C: 40 mg (RDA 50%) – surówka z jabłka i marchewki
- Omega-3: 2,5 g – łosoś
- Magnez: 100 mg (RDA 25%) – quinoa, bataty

Podwieczorek: Orzechy nerkowca i mandarynka (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 5 g
- Tłuszcze: 16 g
- Węglowodany: 25 g

Składniki:

- Orzechy nerkowca: 30 g
- Mandarynka: 1 sztuka

Sposób przygotowania:

- Zjedz orzechy nerkowca jako przekąskę.
- Podaj z jedną obraną mandarynką.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 35 mg (RDA 45%) – mandarynka
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – orzechy nerkowca
- Potas: 300 mg (RDA 8%) – mandarynka, orzechy nerkowca

Kolacja: Sałatka z mozzarellą, sałatą, pomidorem, ogórkiem i papryką (400 kcal)

Makroskładniki:

- 400 kcal
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 50 g

Składniki:

- Mozzarella: 80 g
- Sałata lodowa: 100 g
- Pomidor: 100 g
- Ogórek: 50 g
- Papryka czerwona: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Pełnoziarnisty chleb: 50 g

Sposób przygotowania:

- Sałatę lodową, pomidora, ogórek i paprykę pokrój na kawałki.
- Dodaj mozzarellę pokrojoną w plastry i polej oliwą z oliwek.
- Podaj sałatkę z kromką pełnoziarnistego chleba.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 90 mg (RDA 100%) – papryka, pomidor
- Wapń: 300 mg (RDA 30%) – mozzarella
- Żelazo: 1,5 mg (RDA 20%) – chleb, papryka
- Potas: 600 mg (RDA 15%) – sałata, pomidor, ogórek, mozzarella

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie: Płatki owsiane z mlekiem, bananem, nasionami słonecznika i malinami (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 14 g
- Tłuszcze: 14 g
- Węglowodany: 65 g

Składniki:

- Płatki owsiane: 50 g
- Mleko (krowie 2% tłuszczu lub roślinne): 200 ml
- Banan: 1 sztuka (120 g)
- Nasiona słonecznika: 10 g
- Maliny: 50 g

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut.
- Pokrój banana na plasterki i dodaj do ugotowanych płatków.
- Dodaj nasiona słonecznika i świeże maliny.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (RDA 30%) – maliny
- Witamina E: 2 mg (RDA 20%) – nasiona słonecznika
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – płatki owsiane, nasiona słonecznika
- Potas: 450 mg (RDA 10%) – banan, maliny

Drugie śniadanie: Marchewka z hummusem (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 7 g

- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 30 g

Składniki:

- Marchewka: 1 duża sztuka (100 g)
- Hummus: 50 g

Sposób przygotowania:

- Marchewkę obierz i pokrój na słupki.
- Podawaj z hummusem.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 700 µg (RDA 90%) – marchewka
- Witamina C: 5 mg (RDA 10%) – marchewka
- Żelazo: 1,5 mg (RDA 20%) – hummus
- Magnez: 40 mg (RDA 10%) – hummus

Obiad: Pieczona pierś z indyka, ryż basmati, grillowane warzywa (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 50 g
- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 75 g

Składniki:

- Pierś z indyka: 150 g
- Ryż basmati: 70 g (surowy)
- Cukinia: 100 g
- Papryka czerwona: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Przyprawy (sól, pieprz, zioła)

Sposób przygotowania:

- Pierś z indyka natrzyj przyprawami i upiecz w piekarniku w 180°C przez około 25 minut.
- Ryż basmati ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Cukinię i paprykę pokrój w plastry, skrop oliwą i grilluj na patelni przez około 5 minut.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (RDA 25%) – papryka, cukinia
- Witamina C: 60 mg (RDA 70%) – papryka
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – ryż, indyk
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – ryż, warzywa

Podwieczorek: Jogurt naturalny z malinami i płatkami migdałowymi (300 kcal)

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 40 g

Składniki:

- Jogurt naturalny: 150 g
- Maliny: 100 g
- Płatki migdałowe: 10 g
- Miód: 1 łyżeczka (5 g)

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełóż do miseczki, dodaj maliny, płatki migdałowe i skrop miodem.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 30 mg (RDA 35%) – maliny
- Wapń: 150 mg (RDA 15%) – jogurt
- Magnez: 30 mg (RDA 8%) – płatki migdałowe
- Żelazo: 0,7 mg (RDA 10%) – płatki migdałowe

Kolacja: Sałatka grecka z fetą, oliwkami i pełnoziarnistym chlebem (500 kcal)

Makroskładniki:

- 500 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 60 g

Składniki:

- Ser feta: 50 g
- Ogórek: 100 g
- Pomidory: 100 g
- Oliwki: 20 g
- Czerwona cebula: 30 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Chleb pełnoziarnisty: 50 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Pokrój ogórek, pomidory, cebulę i ser feta na kawałki.
- Dodaj oliwki i skrop oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny.
- Podawaj z kromką pełnoziarnistego chleba.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (RDA 50%) – pomidory, ogórek
- Wapń: 200 mg (RDA 20%) – feta
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – chleb, oliwki
- Potas: 500 mg (RDA 12%) – pomidory, ogórek

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie: Kasza jaglana z musem z owoców leśnych i migdałami (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 14 g
- Węglowodany: 65 g

Składniki:

- Kasza jaglana: 50 g
- Mleko (2% lub roślinne): 200 ml
- Mieszanka owoców leśnych (świeże lub mrożone): 100 g
- Migdały: 15 g
- Miód: 1 łyżeczka (5 g)

Sposób przygotowania:

- Kaszę jaglaną ugotuj w mleku przez około 10-15 minut, aż będzie miękka.
- Zblenduj owoce leśne, tworząc mus, a następnie dodaj do kaszy.
- Posyp migdałami i skrop miodem.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (RDA 25%) – owoce leśne
- Wapń: 150 mg (RDA 15%) – mleko
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – kasza jaglana, migdały
- Żelazo: 2 mg (RDA 20%) – kasza jaglana, migdały

Drugie śniadanie: Jabłko i orzechy włoskie (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 16 g
- Węglowodany: 30 g

Składniki:

- Jabłko: 1 sztuka (150 g)
- Orzechy włoskie: 30 g

Sposób przygotowania:

- Zjedz jabłko w całości lub pokrój na kawałki.
- Podawaj z orzechami włoskimi.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (RDA 12%) – jabłko
- Magnez: 40 mg (RDA 10%) – orzechy włoskie
- Potas: 200 mg (RDA 5%) – jabłko

Obiad: Kurczak w sosie curry, ryż brązowy i fasolka szparagowa (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 14 g
- Węglowodany: 75 g

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 150 g
- Ryż brązowy: 70 g (surowy)
- Fasolka szparagowa: 150 g
- Mleczko kokosowe: 50 ml
- Przyprawy: curry, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Kurczaka pokrój na kawałki, przypraw curry, solą i pieprzem, a następnie podsmaż na patelni.
- Dodaj mleczko kokosowe i duś kurczaka przez 10 minut.
- Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Fasolkę ugotuj na parze przez 5-7 minut.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 µg (RDA 25%) – fasolka szparagowa
- Witamina C: 30 mg (RDA 40%) – fasolka szparagowa
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – ryż brązowy
- Magnez: 90 mg (RDA 20%) – ryż brązowy, fasolka

Podwieczorek: Smoothie z kiwi, szpinaku i jogurtu naturalnego (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 8 g
- Węglowodany: 35 g

Składniki:

- Kiwi: 1 sztuka (100 g)
- Szpinak świeży: 50 g
- Jogurt naturalny: 100 g
- Nasiona chia: 10 g
- Miód: 1 łyżeczka (5 g)

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 80 mg (RDA 100%) – kiwi, szpinak
- Wapń: 120 mg (RDA 12%) – jogurt
- Magnez: 30 mg (RDA 8%) – nasiona chia

Kolacja: Pieczone tofu z sałatką z rukoli, awokado i pomidorków (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 45 g

Składniki:

- Tofu: 100 g
- Rukola: 50 g
- Awokado: 1/2 sztuki (70 g)
- Pomidory koktajlowe: 50 g

- Oliwa z oliwek: 10 g
- Pełnoziarnisty chleb: 50 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Tofu pokrój w kostkę i piecz w piekarniku przez około 15 minut w 180°C.
- Wymieszaj rukolę, pomidory i pokrojone awokado. Skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
- Podawaj z pieczonym tofu i kromką chleba pełnoziarnistego.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 µg (RDA 35%) – rukola, pomidory
- Witamina C: 40 mg (RDA 50%) – pomidory, sok z cytryny
- Wapń: 200 mg (RDA 20%) – tofu, rukola
- Potas: 500 mg (RDA 12%) – awokado, pomidory

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie: Kanapki z pełnoziarnistego chleba z pastą jajeczną i warzywami. (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 45 g

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 2 kromki (80 g)
- Jajka: 2 sztuki
- Rzodkiewki: 50 g
- Ogórek: 50 g
- Majonez: 10 g
- Musztarda: 5 g
- Przyprawy (sól, pieprz)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj jajka na twardo, obierz i rozgnieć widelcem.
- Dodaj majonez, musztardę oraz sól i pieprz, tworząc pastę.
- Posmaruj pastą kromki chleba i dodaj plasterki rzodkiewki oraz ogórka.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 µg (RDA 30%) – jajka
- Witamina C: 15 mg (RDA 20%) – rzodkiewki, ogórek
- Wapń: 80 mg (RDA 8%) – chleb pełnoziarnisty, jajka
- Żelazo: 2,5 mg (RDA 30%) – chleb pełnoziarnisty, jajka

Drugie śniadanie: Sok z marchwi i orzechy brazylijskie (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 4 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 15 g

Składniki:

- Sok z marchwi (świeżo wyciśnięty): 200 ml
- Orzechy brazylijskie: 20 g

Sposób przygotowania:

- Zrób sok z świeżej marchwi lub użyj gotowego soku 100%.
- Podawaj z orzechami brazylijskimi.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 800 µg (RDA 100%) – sok z marchwi
- Witamina E: 2 mg (RDA 20%) – orzechy brazylijskie
- Żelazo: 1 mg (RDA 12%) – orzechy brazylijskie
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – orzechy brazylijskie

Obiad: Stek wołowy z puree z kalafiora i gotowaną marchewką (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 60 g

Składniki:

- Stek wołowy (chuda część): 150 g
- Kalafior: 200 g
- Marchewka: 100 g
- Masło: 10 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Przyprawy (sól, pieprz, czosnek)

Sposób przygotowania:

- Stek przypraw solą i pieprzem, a następnie grilluj lub smaż przez 3-4 minuty z każdej strony.
- Ugotuj kalafior, a następnie zmiksuj z masłem, tworząc puree.
- Marchewkę ugotuj na parze i podawaj obok steka.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (RDA 50%) – marchewka
- Witamina C: 60 mg (RDA 70%) – kalafior, marchewka
- Żelazo: 3 mg (RDA 35%) – stek wołowy
- Magnez: 50 mg (RDA 12%) – kalafior

Podwieczorek: Garść pestek dyni i gruszka (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 8 g

- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 30 g

Składniki:

- Pestki dyni: 30 g
- Gruszka: 1 sztuka (150 g)

Sposób przygotowania:

- Zjedz gruszkę jako przekąskę.
- Podawaj z pestkami dyni.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (RDA 12%) – gruszka
- Magnez: 70 mg (RDA 20%) – pestki dyni
- Potas: 200 mg (RDA 5%) – gruszka

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty z pesto i pomidorkami koktajlowymi (550 kcal)

Makroskładniki:

- 550 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 22 g
- Węglowodany: 65 g

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty: 70 g (surowy)
- Pesto bazyliowe (domowe lub gotowe): 30 g
- Pomidorki koktajlowe: 100 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Parmezan: 10 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj makaron pełnoziarnisty zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Wymieszaj makaron z pesto i oliwą.
- Dodaj pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i opcjonalnie posyp parmezanem.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 40 mg (RDA 50%) – pomidorki koktajlowe
- Wapń: 100 mg (RDA 10%) – parmezan, makaron
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – makaron pełnoziarnisty
- Magnez: 50 mg (RDA 12%) – makaron pełnoziarnisty

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie: Jaglanka z jabłkiem, cynamonem i migdałami (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 65 g

Składniki:

- Kasza jaglana: 50 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe): 200 ml
- Jabłko: 1 sztuka (150 g)
- Migdały: 15 g
- Cynamon: 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę jaglaną na mleku roślinnym przez około 10-15 minut.
- Jabłko pokrój w kostkę i dodaj do kaszy wraz z cynamonem.
- Posyp migdałami.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 8 mg (RDA 10%) – jabłko
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – kasza jaglana, migdały
- Wapń: 150 mg (RDA 15%) – mleko roślinne
- Żelazo: 2 mg (RDA 20%) – kasza jaglana, migdały

Drugie śniadanie: Jogurt grecki z borówkami (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 8 g
- Węglowodany: 35 g

Składniki:

- Jogurt grecki: 150 g
- Borówki: 100 g
- Nasiona chia: 10 g

Sposób przygotowania:

- Jogurt przełóż do miseczki, dodaj borówki i nasiona chia.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 15 mg (RDA 20%) – borówki
- Wapń: 120 mg (RDA 12%) – jogurt grecki
- Magnez: 30 mg (RDA 8%) – nasiona chia

Obiad: Pieczona ryba z kaszą gryczaną i surówką z buraków (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 65 g

Składniki:

- Filet z białej ryby (np. dorsz): 150 g
- Kasza gryczana: 70 g (surowa)
- Buraki: 150 g
- Orzechy włoskie: 10 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Rybę przypraw solą, pieprzem i upiecz w piekarniku w 180°C przez około 15-20 minut.
- Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Buraki ugotuj, zetrzyj na tarce i wymieszaj z oliwą z oliwek oraz orzechami włoskimi.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 µg (RDA 20%) – buraki
- Witamina C: 20 mg (RDA 25%) – sok z cytryny, buraki
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – kasza gryczana
- Omega-3: 1 g – ryba

Podwieczorek: Kanapka z pełnoziarnistego chleba z pastą z tuńczyka i ogórkiem (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 25 g

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 50 g
- Tuńczyk w sosie własnym: 50 g
- Ogórek: 50 g
- Jogurt naturalny: 1 łyżka (15 g)

Sposób przygotowania:

- Tuńczyka wymieszaj z jogurtem naturalnym, tworząc pastę.
- Posmaruj pastą kromkę chleba i dodaj plasterki ogórka.

Witaminy i minerały:

- Wapń: 100 mg (RDA 10%) – tuńczyk, jogurt
- Witamina D: 1 µg (RDA 10%) – tuńczyk
- Żelazo: 1,5 mg (RDA 20%) – chleb pełnoziarnisty

Kolacja: Sałatka z grillowanym halloumi, szpinakiem i pomidorami koktajlowymi (550 kcal)

Makroskładniki:

- 550 kcal
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 60 g

Składniki:

- Ser halloumi: 50 g
- Szpinak świeży: 100 g
- Pomidory koktajlowe: 100 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Chleb pełnoziarnisty: 50 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Halloumi pokrój w plastry i grilluj na patelni przez około 2-3 minuty z każdej strony.
- Wymieszaj szpinak, pomidory i polej sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek.
- Podawaj z kromką chleba pełnoziarnistego.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 µg (RDA 60%) – szpinak
- Witamina C: 40 mg (RDA 50%) – pomidory koktajlowe
- Wapń: 250 mg (RDA 25%) – halloumi, szpinak
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – szpinak, chleb

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie: Omlet z szpinakiem, pomidorami i pełnoziarnistym chlebem (450 kcal)

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 45 g

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Szpinak świeży: 50 g
- Pomidor: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Chleb pełnoziarnisty: 50 g
- Przyprawy (sól, pieprz)

Sposób przygotowania:

- Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż szpinak oraz pokrojonego pomidora przez 2-3 minuty.
- Wbij jajka, dopraw solą i pieprzem, i smaż omlet na średnim ogniu.
- Podawaj z kromką pełnoziarnistego chleba.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 µg (RDA 60%) – szpinak, jajka
- Witamina C: 15 mg (RDA 20%) – pomidor
- Żelazo: 3 mg (RDA 40%) – szpinak, chleb
- Wapń: 100 mg (RDA 10%) – jajka, szpinak

Drugie śniadanie: Smoothie z banana, mleka migdałowego i chia (300 kcal)

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 40 g

Składniki:

- Banan: 1 sztuka (120 g)
- Mleko migdałowe: 200 ml
- Nasiona chia: 10 g
- Imbir (świeży): 5 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (RDA 12%) – banan
- Magnez: 50 mg (RDA 12%) – nasiona chia
- Wapń: 200 mg (RDA 20%) – mleko migdałowe

Obiad: Pieczony dorsz z komosą ryżową i brokułami (600 kcal)

Makroskładniki:

- 600 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 70 g

Składniki:

- Filet z dorsza: 150 g
- Komosa ryżowa (quinoa): 70 g (surowa)
- Brokuły: 150 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Przyprawy (sól, pieprz, zioła)

Sposób przygotowania:

- Filet z dorsza przypraw solą, pieprzem i ziołami, a następnie piecz w piekarniku przez 15-20 minut w temperaturze 180°C.
- Komosę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Brokuły ugotuj na parze przez około 5-7 minut.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (RDA 70%) – brokuły
- Wapń: 80 mg (RDA 8%) – brokuły
- Żelazo: 2,5 mg (RDA 30%) – quinoa, brokuły
- Magnez: 100 mg (RDA 25%) – quinoa, brokuły

Podwieczorek: Garść migdałów i kiwi (250 kcal)

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 25 g

Składniki:

- Migdały: 30 g
- Kiwi: 1 sztuka (100 g)

Sposób przygotowania:

- Zjedz obrane kiwi, podawaj z migdałami jako przekąskę.

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 70 mg (RDA 100%) – kiwi
- Wapń: 70 mg (RDA 7%) – migdały
- Magnez: 60 mg (RDA 15%) – migdały

Kolacja: Tofu grillowane z sałatką z rukoli, awokado i pomidorami (500 kcal)

Makroskładniki:

- 500 kcal
- Białko: 18 g
- Tłuszcze: 22 g
- Węglowodany: 50 g

Składniki:

- Tofu: 100 g
- Rukola: 50 g
- Awokado: 1/2 sztuki (70 g)
- Pomidory koktajlowe: 100 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Pełnoziarnisty chleb: 50 g
- Sok z cytryny: 10 ml

Sposób przygotowania:

- Tofu pokrój w kostkę i grilluj na patelni przez około 5 minut.
- Rukolę, awokado i pomidory wymieszaj, skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
- Podawaj z chlebem pełnoziarnistym i tofu.

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 µg (RDA 50%) – rukola, pomidory
- Witamina C: 50 mg (RDA 60%) – pomidory, cytryna
- Wapń: 250 mg (RDA 25%) – tofu, rukola
- Żelazo: 2 mg (RDA 25%) – rukola, tofu, chleb