

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

dieta
2200kcal

50% węglowodanów, 25% białka, 25% tłuszczów

Spis treści

Dzień 1 (Poniedziałek)	5
Śniadanie	5
Owsianka z owocami, jogurtem naturalnym i zieloną herbatą (470 kcal)	5
Drugie śniadanie	5
Kanapka pełnoziarnista z hummusem, papryką i rukolą oraz garść migdałów (350 kcal)	5
Obiad	6
Pierś z kurczaka grillowana z batatami, brokułami i kaszą bulgur, sałatka z pomidorami i oliwą z oliwek (650 kcal)	6
Podwieczorek	7
Koktajl z truskawek, kefiru i siemienia lnianego (200 kcal)	7
Kolacja	7
Omlęt z warzywami i serem feta, grzanka z chleba pełnoziarnistego (530 kcal)	7
Dzień 2 (Wtorek)	9
Śniadanie	9
Jajecznica na maśle klarowanym z pomidorami i szczypiorkiem, chleb razowy, herbata z cytryną (430 kcal)	9
Drugie śniadanie	9
Smoothie z awokado, szpinaku, jabłka i nasion chia (300 kcal)	9
Obiad	10
Łosoś pieczony z cytryną, ryż brązowy, sałatka z rukolą i oliwą z oliwek (680 kcal)	10
Podwieczorek	11
Jogurt grecki z malinami i orzechami nerkowca (220 kcal)	11
Kolacja	11
Sałatka z quinoa, fasolą, kukurydzą, pomidorem, awokado i sosem na bazie oliwy (570 kcal)	11
Dzień 3 (Środa)	13
Śniadanie	13
Płatki jaglane z gruszką i cynamonem, orzechy brazylijskie, kawa czarna (410 kcal)	13
Drugie śniadanie	13
Pełnoziarnisty tost z masłem orzechowym i plasterkami banana (360 kcal)	13
Obiad	14
Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym, puree z kalafiora, sałatka z kapusty pekińskiej (670 kcal)	14
Podwieczorek	15
Serek wiejski z pestkami dyni i grzanką pełnoziarnistą (260 kcal)	15
Kolacja	15
Zupa krem z dyni z imbirem, pieczona pierś z indyka z sałatą i sosem z awokado (500 kcal)	15
Dzień 4 (Czwartek)	17
Śniadanie	17

Owsianka na mleku migdałowym z orzechami laskowymi i truskawkami, kawa zbożowa (420 kcal)	17
Drugie śniadanie	17
Kanapka z pastą z awokado, pomidorem i szpinakiem (350 kcal)	17
Obiad	18
Dorsz pieczony z ziołami, kasza jaglana, sałatka z buraka, koziego sera i orzechów włoskich (670 kcal)	18
Podwieczorek	19
Gruszka i garść migdałów (220 kcal)	19
Kolacja	19
Makaron pełnoziarnisty z pesto bazyliowym, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i mozzarellą (540 kcal)	19

Dzień 5 (Piątek) 21

Śniadanie	21
Smoothie z jagód, bananów i kefiru, płatki owsiane z orzechami (450 kcal)	21
Drugie śniadanie	21
Jajko na twardo z pełnoziarnistą grzanką i pastą z awokado (300 kcal)	21
Obiad	22
Wołowina duszona z papryką i cebulą, ryż dziki, sałatka z roszponki (670 kcal)	22
Podwieczorek	23
Jogurt naturalny z dodatkiem granoli i nasion słonecznika (250 kcal)	23
Kolacja	23
Kanapka pełnoziarnista z tuńczykiem, jajkiem na twardo, rukolą i oliwkami (510 kcal)	23

Dzień 6 (Sobota) 25

Śniadanie	25
Jajka sadzone z pomidorami i szpinakiem, chleb razowy, herbata z cytryną (430 kcal)	25
Drugie śniadanie	25
Smoothie z mango, szpinaku i jogurtu greckiego (250 kcal)	25
Obiad	26
Kurczak pieczony z rozmarynem, komosa ryżowa, pieczone warzywa (cukinia, marchewka, papryka) (680 kcal)	26
Podwieczorek	27
Serek wiejski z pomidorem i orzechami nerkowca (230 kcal)	27
Kolacja	27
Sałatka z łososiem wędzonym, awokado, rukolą i jajkiem na twardo (610 kcal)	27

Dzień 7 (Niedziela) 29

Śniadanie	29
Omlet z warzywami i serem feta, chleb pełnoziarnisty, herbata zielona (450 kcal)	29
Drugie śniadanie	29
Kanapka z twarogiem i rzodkiewką (300 kcal)	29
Obiad	30
Indyk duszony z pieczarkami, kasza gryczana, sałatka z ogórka i pomidora (650 kcal)	30
Podwieczorek	31

Gruszka z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi (220 kcal)	31
Kolacja	31
Tortilla pełnoziarnista z kurczakiem, awokado, rukolą i sosem jogurtowym (550 kcal)	31

Dzień 1 (Poniedziałek)

Śniadanie

Owsianka z owocami, jogurtem naturalnym i zieloną herbatą (470 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 50 g
- Banan: 100 g (1 mały)
- Borówki: 50 g
- Orzechy włoskie: 10 g (około 5 sztuk)
- Jogurt naturalny (2% tłuszczu): 150 g
- Zielona herbata: 1 torebka

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalej 200 ml gorącej wody i pozostaw na kilka minut, aż zmiękną.
- Dodaj pokrojonego banana, borówki oraz posiekane orzechy włoskie.
- Podaj z jogurtem naturalnym.
- Zieloną herbatę zaparz zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle około 3-4 minuty).

Makroskładniki:

- 470 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 68 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (20% RDA) – banan, borówki
- Witamina A (5% RDA) – orzechy włoskie
- Wapń (15% RDA) – jogurt naturalny
- Magnez (25% RDA) – płatki owsiane, orzechy
- Potas (30% RDA) – banan, borówki, płatki owsiane

Drugie śniadanie

Kanapka pełnoziarnista z hummusem, papryką i rukolą oraz garść migdałów (350 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 50 g (2 kromki)
- Hummus: 30 g
- Papryka czerwona: 50 g (pół małej papryki)
- Rukola: 20 g
- Migdały: 15 g (około 12 sztuk)

Sposób przygotowania:

- Posmaruj kromki chleba hummusem.
- Nałóż na to plasterki papryki oraz garść rukoli.
- Zjedz razem z migdałami.

Makroskładniki:

- 350 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 38 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E (40% RDA) – migdały, papryka
- Witamina C (30% RDA) – papryka
- Żelazo (15% RDA) – migdały, rukola
- Wapń (10% RDA) – migdały
- Magnez (20% RDA) – migdały, hummus

Obiad

Pierś z kurczaka grillowana z batatami, brokułami i kaszą bulgur, sałatka z pomidorami i oliwą z oliwek (650 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 150 g
- Batat: 150 g (1 średni)
- Brokuły: 100 g (około pół główki)
- Kasza bulgur: 50 g (przed gotowaniem)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Ogórek: 50 g
- Sok z cytryny: 5 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz, zioła do smaku

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Grilluj na patelni grillowej lub piecz w piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180°C.
- Bataty obierz, pokrój na kawałki i piecz przez 20 minut w piekarniku w temperaturze 180°C.
- Brokuły ugotuj na parze przez około 5 minut.
- Kaszę bulgur ugotuj według instrukcji na opakowaniu (zwykle około 10 minut).
- Zrób sałatkę z pokrojonych pomidorów, ogórków i oliwy z oliwek, skrop sokiem z cytryny.
- Podawaj wszystko razem.

Makroskładniki:

- 650 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 22 g
- Węglowodany: 66 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (150% RDA) – batat, brokuły, pomidor
- Witamina A (120% RDA) – batat, brokuły
- Żelazo (20% RDA) – kasza bulgur, brokuły
- Wapń (15% RDA) – brokuły
- Potas (40% RDA) – bataty, pomidor

Podwieczorek

Koktajl z truskawek, kefiru i siemienia lnianego (200 kcal)

Składniki:

- Truskawki: 100 g (około 1 szklanka)
- Kefir: 150 ml
- Siemię lniane: 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- 200 kcal
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 7 g
- Węglowodany: 27 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C (60% RDA) – truskawki
- Wapń (15% RDA) – kefir
- Omega-3 (20% RDA) – siemię lniane
- Magnez (10% RDA) – siemię lniane
- Błonnik – truskawki, siemię lniane

Kolacja

Omlet z warzywami i serem feta, grzanka z chleba pełnoziarnistego (530 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Szpinak: 50 g
- Papryka czerwona: 50 g

- Cebula: 30 g
- Ser feta: 30 g
- Chleb pełnoziarnisty: 40 g (1 kromka)
- Oliwa z oliwek: 5 ml (pół łyżeczki)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Na patelni podsmaż na oliwie szpinak, paprykę i cebulę.
- W misce roztrzep jajka, dodaj do nich warzywa oraz pokrojony w kostkę ser feta.
- Wylej mieszankę na patelnię i smaż omlet na średnim ogniu przez około 5 minut, aż jajka się zetną.
- Podaj z kromką chleba pełnoziarnistego.

Makroskładniki:

- 530 kcal
- Białko: 25 g
- Tłuszcze: 30 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A (60% RDA) – szpinak, papryka
- Witamina C (40% RDA) – papryka
- Witamina D (20% RDA) – jajka
- Wapń (25% RDA) – ser feta
- Żelazo (15% RDA) – szpinak, jajka

Dzień 2 (Wtorek)

Śniadanie

Jajecznica na maśle klarowanym z pomidorami i szczypiorkiem, chleb razowy, herbata z cytryną (430 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Masło klarowane: 10 g
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Szczypiorek: 5 g
- Chleb razowy: 60 g (2 kromki)
- Herbata czarna: 1 torebka
- Sok z cytryny: 10 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Na patelni rozgrzej masło klarowane.
- Usmaż jajka, dodając pokrojonego pomidora i posiekany szczypiorek.
- Podaj z kromkami chleba razowego i herbatą z cytryną.

Makroskładniki:

- 430 kcal
- Białko: 17 g
- Tłuszcze: 22 g
- Węglowodany: 38 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 mcg (20% RDA)
- Witamina C: 18 mg (20% RDA)
- Witamina D: 2 mcg (20% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (15% RDA)
- Potas: 420 mg (10% RDA)

Drugie śniadanie

Smoothie z awokado, szpinaku, jabłka i nasion chia (300 kcal)

Składniki:

- Awokado: 50 g (pół owocu)
- Szpinak: 50 g
- Jabłko: 100 g (1 średnie)

- Nasiona chia: 10 g (1 łyżka)
- Woda: 100 ml

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 32 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 mcg (45% RDA)
- Witamina C: 30 mg (33% RDA)
- Żelazo: 3 mg (20% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 600 mg (15% RDA)
- Błonnik: 8 g

Obiad

Łosoś pieczony z cytryną, ryż brązowy, sałatka z rukolą i oliwą z oliwek (680 kcal)

Składniki:

- Łosoś filet: 150 g
- Cytryna: 10 g (1 plasterek)
- Ryż brązowy: 60 g (przed gotowaniem)
- Rukola: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Sok z cytryny: 10 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Filet z łososia posól i pieprz, dodaj plasterk cytryny i piecz w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 180°C.
- Ugotuj ryż brązowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Rukolę wymieszaj z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, podaj jako sałatkę do łososia i ryżu.

Makroskładniki:

- 680 kcal
- Białko: 38 g
- Tłuszcze: 30 g
- Węglowodany: 60 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 mcg (40% RDA)
- Witamina C: 35 mg (40% RDA)
- Witamina D: 15 mcg (150% RDA)
- Wapń: 100 mg (12% RDA)
- Żelazo: 4 mg (30% RDA)
- Potas: 1000 mg (25% RDA)
- Omega-3: 3 g

Podwieczorek

Jogurt grecki z malinami i orzechami nerkowca (220 kcal)

Składniki:

- Jogurt grecki (2% tłuszczu): 150 g
- Maliny: 50 g
- Orzechy nerkowca: 15 g

Sposób przygotowania:

- Jogurt podaj z malinami i posiekanymi orzechami nerkowca.

Makroskładniki:

- 220 kcal
- Białko: 9 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 20 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 20 mcg (2% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 150 mg (18% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1 mg (8% RDA)
- Potas: 300 mg (8% RDA)

Kolacja

Sałatka z quinoa, fasolą, kukurydzą, pomidorem, awokado i sosem na bazie oliwy (570 kcal)

Składniki:

- Quinoa: 50 g (przed gotowaniem)
- Fasola czerwona (gotowana lub z puszki): 50 g
- Kukurydza (gotowana lub z puszki): 50 g
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Awokado: 50 g (pół owocu)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)

- Sok z limonki: 10 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Quinoa ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W misce wymieszaj ugotowaną quinoę z fasolą, kukurydzą, pokrojonym pomidorem i awokado.
- Dodaj oliwę z oliwek, sok z limonki oraz przyprawy, wymieszaj dokładnie.

Makroskładniki:

- 570 kcal
- Białko: 16 g
- Tłuszcze: 25 g
- Węglowodany: 70 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 mcg (28% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 70 mg (8% RDA)
- Żelazo: 5 mg (35% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)
- Potas: 800 mg (20% RDA)

Dzień 3 (Środa)

Śniadanie

Płatki jaglane z gruszką i cynamonem, orzechy brazylijskie, kawa czarna (410 kcal)

Składniki:

- Płatki jaglane: 50 g
- Mleko (2% tłuszczu): 200 ml
- Gruszka: 100 g (1 średnia)
- Cynamon: 2 g (szczypta)
- Orzechy brazylijskie: 10 g (2-3 sztuki)
- Kawa czarna: 200 ml (bez cukru)

Sposób przygotowania:

- Płatki jaglane ugotuj w mleku do miękkości (około 5-7 minut).
- Dodaj pokrojoną w kostkę gruszkę i posyp cynamonem.
- Podaj z posiekanymi orzechami brazylijskimi i czarną kawą.

Makroskładniki:

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

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 40 mcg (5% RDA)
- Witamina C: 7 mg (8% RDA)
- Wapń: 180 mg (22% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 55 mg (14% RDA)
- Potas: 300 mg (7% RDA)
- Selen: 95 mcg (173% RDA)

Drugie śniadanie

Pełnoziarnisty tost z masłem orzechowym i plasterkami banana (360 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 60 g (2 kromki)
- Masło orzechowe (100% orzeszków): 20 g (1 łyżka)
- Banan: 100 g (1 mały)

Sposób przygotowania:

- Tostuj chleb, posmaruj masłem orzechowym.
- Ułóż na wierzchu plasterki banana.

Makroskładniki:

- 360 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 42 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 9 mg (10% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Wapń: 30 mg (4% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 450 mg (10% RDA)

Obiad

Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym, puree z kalafiora, sałatka z kapusty pekińskiej (670 kcal)

Składniki:

- Polędwiczki wieprzowe: 150 g
- Kalafior: 200 g (pół główki)
- Mleko (2% tłuszczu): 50 ml
- Musztarda dijon: 10 g (1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Kapusta pekińska: 100 g (1 szklanka poszatkowanej)
- Marchewka: 50 g (1 mała)
- Sos jogurtowy (jogurt naturalny, łyżeczka soku z cytryny): 30 ml

Sposób przygotowania:

- Polędwiczki usmaż na oliwie, dodaj musztardę i wodę, gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
- Kalafior ugotuj na miękko, a następnie zmiksuj z mlekiem, dopraw solą i pieprzem.
- Podaj z sałatką z kapusty pekińskiej, marchewki i jogurtowego sosu.

Makroskładniki:

- 670 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 30 g
- Węglowodany: 50 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 800 mcg (90% RDA)
- Witamina C: 80 mg (89% RDA)

- Wapń: 150 mg (18% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 1000 mg (22% RDA)

Podwieczorek

Serek wiejski z pestkami dyni i grzanką pełnoziarnistą (260 kcal)

Składniki:

- Serek wiejski (2% tłuszczu): 150 g
- Pestki dyni: 15 g (1 łyżka)
- Chleb pełnoziarnisty: 40 g (1 kromka)

Sposób przygotowania:

- Serek wiejski podaj z posypanymi pestkami dyni.
- Grzankę tostuj i podaj obok.

Makroskładniki:

- 260 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina E: 2 mg (13% RDA)
- Wapń: 110 mg (13% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 200 mg (5% RDA)
- Cynk: 2 mg (18% RDA)

Kolacja

Zupa krem z dyni z imbirem, pieczona pierś z indyka z sałatą i sosem z awokado (500 kcal)

Składniki:

- Dynia: 200 g
- Cebula: 50 g
- Imbir: 5 g
- Bulion warzywny: 200 ml
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Pierś z indyka: 150 g
- Sałata: 50 g (pół szklanki)
- Awokado: 50 g (pół owocu)

- Sok z limonki: 10 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmaż cebulę i imbir, dodaj dynię i bulion, gotuj przez 15 minut. Zmiksuj na gładki krem.
- Piersz z indyka przypraw solą i pieprzem, upiecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 20 minut.
- Awokado zmiksuj z sokiem z limonki na sos, podaj z sałatą i indykiem.

Makroskładniki:

- 500 kcal
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 22 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 950 mcg (105% RDA)
- Witamina C: 35 mg (39% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 900 mg (20% RDA)

Dzień 4 (Czwartek)

Śniadanie

Owsianka na mleku migdałowym z orzechami laskowymi i truskawkami, kawa zbożowa (420 kcal)

Składniki:

- Płatki owsiane: 50 g
- Mleko migdałowe: 200 ml
- Orzechy laskowe: 15 g (około 7 sztuk)
- Truskawki: 100 g (około 6 sztuk)
- Kawa zbożowa: 200 ml

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane ugotuj w mleku migdałowym przez około 5 minut, aż będą miękkie.
- Podawaj z pokrojonymi truskawkami i posiekanymi orzechami laskowymi.
- Przygotuj kawę zbożową według instrukcji na opakowaniu.

Makroskładniki:

- 420 kcal
- Białko: 9 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 58 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)
- Wapń: 150 mg (19% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Potas: 420 mg (9% RDA)

Drugie śniadanie

Kanapka z pastą z awokado, pomidorem i szpinakiem (350 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 60 g (2 kromki)
- Awokado: 50 g (pół owocu)
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Szpinak: 30 g (garść)
- Sok z cytryny: 5 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Awokado zmiksuj z sokiem z cytryny na pastę.
- Posmaruj kromki chleba pastą, ułóż plasterki pomidora i szpinak na wierzchu.

Makroskładniki:

- 350 kcal
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 38 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 mcg (33% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)
- Wapń: 60 mg (7% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Potas: 650 mg (14% RDA)

Obiad

Dorsz pieczony z ziołami, kasza jaglana, sałatka z buraka, koziego sera i orzechów włoskich (670 kcal)

Składniki:

- Filet z dorsza: 150 g
- Kasza jaglana: 60 g (przed gotowaniem)
- Burak: 100 g (1 mały)
- Ser kozi: 30 g
- Orzechy włoskie: 10 g (około 5 sztuk)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Sok z cytryny: 5 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz, zioła do smaku

Sposób przygotowania:

- Filet z dorsza przypraw solą, pieprzem i ziołami, piecz w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 180°C.
- Kaszę jaglaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Buraka ugotuj, obierz i pokrój w kostkę. Podaj z kozim serem, posypany posiekanymi orzechami włoskimi, skropiony oliwą i sokiem z cytryny.

Makroskładniki:

- 670 kcal
- Białko: 38 g
- Tłuszcze: 28 g
- Węglowodany: 65 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 mcg (39% RDA)
- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 180 mg (22% RDA)
- Żelazo: 4 mg (28% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)
- Potas: 900 mg (19% RDA)
- Omega-3: 1 g

Podwieczorek

Gruszka i garść migdałów (220 kcal)

Składniki:

- Gruszka: 100 g (1 średnia)
- Migdały: 15 g (około 12 sztuk)

Sposób przygotowania:

- Zjedz pokrojoną gruszkę z migdałami.

Makroskładniki:

- 220 kcal
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 22 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 5 mg (6% RDA)
- Witamina E: 4 mg (27% RDA)
- Wapń: 60 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Potas: 200 mg (4% RDA)

Kolacja

Makaron pełnoziarnisty z pesto bazyliowym, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i mozzarellą (540 kcal)

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty: 60 g (przed gotowaniem)
- Pesto bazyliowe: 20 g (2 łyżki)
- Pomidorki koktajlowe: 100 g (około 6-7 sztuk)
- Ser mozzarella: 50 g (pół kulki)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.
- Pomidorki koktajlowe pokrój na pół i piecz w piekarniku przez 10 minut w temperaturze 180°C.
- Wymieszaj makaron z pesto, dodaj pieczone pomidorki i pokrojoną mozzarellę.

Makroskładniki:

- 540 kcal
- Białko: 22 g
- Tłuszcze: 28 g
- Węglowodany: 50 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 250 mcg (28% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 200 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 500 mg (11% RDA)

Dzień 5 (Piątek)

Śniadanie

Smoothie z jagód, bananów i kefiru, płatki owsiane z orzechami (450 kcal)

Składniki:

- Jagody: 100 g (około 1 szklanka)
- Banan: 100 g (1 mały)
- Kefir (2% tłuszczu): 200 ml
- Płatki owsiane: 40 g
- Orzechy włoskie: 10 g (około 5 sztuk)

Sposób przygotowania:

- Zmiksuj jagody, banana i kefir, aby uzyskać smoothie.
- Płatki owsiane podaj z posiekanymi orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcze: 15 g
- Węglowodany: 68 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 20 mg (22% RDA)
- Wapń: 200 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Błonnik: 7 g

Drugie śniadanie

Jajko na twardo z pełnoziarnistą grzanką i pastą z awokado (300 kcal)

Składniki:

- Jajko: 1 sztuka
- Chleb pełnoziarnisty: 40 g (1 kromka)
- Awokado: 50 g (pół owocu)
- Sok z cytryny: 5 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Ugotuj jajko na twardo.
- Awokado zmiksuj z sokiem z cytryny na pastę, przypraw solą i pieprzem.
- Posmaruj grzankę pastą i podaj z jajkiem.

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 11 g
- Tłuszcze: 18 g
- Węglowodany: 24 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 100 mcg (11% RDA)
- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 60 mg (7% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Potas: 450 mg (10% RDA)
- Omega-3: 0,5 g

Obiad

Wołowina duszona z papryką i cebulą, ryż dziki, sałatka z roszponki (670 kcal)

Składniki:

- Wołowina (chuda): 150 g
- Papryka czerwona: 100 g (1 mała)
- Cebula: 50 g (pół średniej)
- Ryż dziki: 60 g (przed gotowaniem)
- Roszponka: 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Sól, pieprz, zioła do smaku

Sposób przygotowania:

- Pokrój wołowinę na kawałki i podsmaż na patelni.
- Dodaj pokrojoną paprykę i cebulę, duś całość na wolnym ogniu przez około 20 minut, przypraw do smaku.
- Ugotuj ryż dziki zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Sałatkę z roszponki skrop oliwą i przypraw do smaku.

Makroskładniki:

- 670 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 25 g
- Węglowodany: 60 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 350 mcg (39% RDA)
- Witamina C: 70 mg (78% RDA)

- Wapń: 60 mg (7% RDA)
- Żelazo: 5 mg (36% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Potas: 950 mg (20% RDA)

Podwieczorek

Jogurt naturalny z dodatkiem granoli i nasion słonecznika (250 kcal)

Składniki:

- Jogurt naturalny (2% tłuszczu): 150 g
- Granola: 30 g
- Nasiona słonecznika: 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

- Jogurt wymieszaj z granolą i nasionami słonecznika.

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 9 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 30 g

Witaminy i minerały:

- Wapń: 200 mg (25% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Potas: 200 mg (4% RDA)
- Witamina E: 3 mg (20% RDA)

Kolacja

Kanapka pełnoziarnista z tuńczykiem, jajkiem na twardo, rukolą i oliwkami (510 kcal)

Składniki:

- Chleb pełnoziarnisty: 60 g (2 kromki)
- Tuńczyk w wodzie: 100 g
- Jajko na twardo: 1 sztuka
- Rukola: 30 g (garść)
- Oliwki zielone: 20 g (około 5 sztuk)
- Oliwa z oliwek: 5 ml (pół łyżeczki)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Na grzankach z chleba pełnoziarnistego ułóż kawałki tuńczyka, jajko pokrojone w plasterki, rukolę i oliwki.
- Skrop oliwą z oliwek, przypraw solą i pieprzem.

Makroskładniki:

- 510 kcal
- Białko: 35 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 42 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 mcg (17% RDA)
- Witamina C: 5 mg (6% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 4 mg (28% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Omega-3: 1 g (ponad RDA)

Dzień 6 (Sobota)

Śniadanie

Jajka sadzone z pomidorami i szpinakiem, chleb razowy, herbata z cytryną (430 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Szpinak świeży: 50 g (garść)
- Oliwa z oliwek: 5 ml (pół łyżeczki)
- Chleb razowy: 60 g (2 kromki)
- Herbata czarna: 200 ml
- Sok z cytryny: 10 ml (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Na oliwie usmaż jajka sadzone.
- Dodaj do patelni pokrojonego pomidora i szpinak, smaż jeszcze przez 2-3 minuty.
- Podaj z chlebem razowym i herbatą z cytryną.

Makroskładniki:

- 430 kcal
- Białko: 19 g
- Tłuszcze: 20 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 mcg (44% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 120 mg (15% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 70 mg (18% RDA)
- Potas: 500 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie

Smoothie z mango, szpinaku i jogurtu greckiego (250 kcal)

Składniki:

- Mango: 100 g (pół owocu)
- Szpinak: 50 g (garść)

- Jogurt grecki (2% tłuszczu): 150 g
- Woda: 100 ml

Sposób przygotowania:

- Zmiksuj mango, szpinak i jogurt grecki z wodą na gładki koktajl.

Makroskładniki:

- 250 kcal
- Białko: 10 g
- Tłuszcze: 7 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 700 mcg (78% RDA)
- Witamina C: 55 mg (61% RDA)
- Wapń: 150 mg (19% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)

Obiad

Kurczak pieczony z rozmarynem, komosa ryżowa, pieczone warzywa (cukinia, marchewka, papryka) (680 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 150 g
- Komosa ryżowa: 60 g (przed gotowaniem)
- Cukinia: 100 g (pół małej)
- Marchewka: 100 g (1 średnia)
- Papryka czerwona: 50 g (pół małej)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Rozmaryn świeży: 5 g (1 gałązka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka przypraw solą, pieprzem i rozmarynem, piecz przez 20 minut w temperaturze 180°C.
- Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Warzywa pokrój, skrop oliwą i piecz przez 15 minut w piekarniku obok kurczaka.

Makroskładniki:

- 680 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 25 g
- Węglowodany: 60 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 700 mcg (78% RDA)
- Witamina C: 60 mg (67% RDA)
- Wapń: 70 mg (9% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)
- Magnez: 100 mg (25% RDA)
- Potas: 1000 mg (21% RDA)

Podwieczorek

Serek wiejski z pomidorem i orzechami nerkowca (230 kcal)

Składniki:

- Serek wiejski (2% tłuszczu): 150 g
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Orzechy nerkowca: 10 g (około 6 sztuk)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski podaj z pokrojonym pomidorem i posiekanymi orzechami nerkowca.

Makroskładniki:

- 230 kcal
- Białko: 13 g
- Tłuszcze: 12 g
- Węglowodany: 16 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 150 mcg (17% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 150 mg (19% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 300 mg (6% RDA)

Kolacja

Salatka z łososiem wędzonym, awokado, rukolą i jajkiem na twardo (610 kcal)

Składniki:

- Łosoś wędzony: 100 g
- Awokado: 50 g (pół owocu)
- Jajko: 1 sztuka
- Rukola: 50 g (garść)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)

- Sok z cytryny: 5 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Ugotuj jajko na twardo.
- Na talerzu ułóż rukolę, kawałki awokado, wędzonego łososia i jajko pokrojone w plasterki.
- Skrop oliwą i sokiem z cytryny, przypraw do smaku.

Makroskładniki:

- 610 kcal
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 45 g
- Węglowodany: 12 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 400 mcg (44% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 70 mg (9% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 60 mg (15% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)
- Omega-3: 2,5 g (ponad RDA)

Dzień 7 (Niedziela)

Śniadanie

Omlet z warzywami i serem feta, chleb pełnoziarnisty, herbata zielona (450 kcal)

Składniki:

- Jajka: 2 sztuki
- Ser feta: 30 g
- Papryka czerwona: 50 g (pół małej)
- Cebula: 30 g (pół małej)
- Szpinak świeży: 50 g (garść)
- Oliwa z oliwek: 5 ml (pół łyżeczki)
- Chleb pełnoziarnisty: 40 g (1 kromka)
- Herbata zielona: 1 torebka

Sposób przygotowania:

- Na oliwie podsmaż pokrojoną paprykę, cebulę i szpinak.
- Jajka roztrzep, wlej na patelnię, dodaj ser feta. Smaż na małym ogniu, aż jajka się zetną.
- Podaj z kromką chleba pełnoziarnistego i zieloną herbatą.

Makroskładniki:

- 450 kcal
- Białko: 20 g
- Tłuszcze: 28 g
- Węglowodany: 28 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 500 mcg (56% RDA)
- Witamina C: 40 mg (44% RDA)
- Wapń: 200 mg (25% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 500 mg (11% RDA)

Drugie śniadanie

Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką (300 kcal)

Składniki:

- Twarożek półtłusty: 100 g
- Chleb pełnoziarnisty: 60 g (2 kromki)
- Rzodkiewka: 50 g (5 sztuk)
- Szczypiorek: 5 g (szczypta)

Sposób przygotowania:

- Twarożek rozsmaruj na kromkach chleba.
- Rzodkiewkę pokrój w plasterki, ułóż na kanapkach i posyp szczypiorkiem.

Makroskładniki:

- 300 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 38 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 10 mg (11% RDA)
- Wapń: 200 mg (25% RDA)
- Żelazo: 2 mg (14% RDA)
- Magnez: 30 mg (8% RDA)
- Potas: 400 mg (9% RDA)

Obiad

Indyk duszony z pieczarkami, kasza gryczana, sałatka z ogórka i pomidora (650 kcal)

Składniki:

- Pierś z indyka: 150 g
- Pieczarki: 100 g (4-5 sztuk)
- Cebula: 50 g (pół średniej)
- Oliwa z oliwek: 10 ml (1 łyżka)
- Kasza gryczana: 60 g (przed gotowaniem)
- Pomidor: 100 g (1 średni)
- Ogórek: 100 g (1 średni)
- Oliwa z oliwek (do sałatki): 5 ml (pół łyżeczki)
- Sól, pieprz, zioła do smaku

Sposób przygotowania:

- Pierś z indyka pokrój na kawałki i duś z pieczarkami oraz cebulą na oliwie przez około 15 minut.
- Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Pomidora i ogórka pokrój, wymieszaj z oliwą, dopraw solą i pieprzem.

Makroskładniki:

- 650 kcal
- Białko: 45 g
- Tłuszcze: 25 g
- Węglowodany: 55 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 300 mcg (33% RDA)
- Witamina C: 25 mg (28% RDA)
- Wapń: 70 mg (9% RDA)
- Żelazo: 4 mg (29% RDA)
- Magnez: 110 mg (28% RDA)
- Potas: 1000 mg (21% RDA)

Podwieczorek

Gruszka z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi (220 kcal)

Składniki:

- Gruszka: 100 g (1 średnia)
- Jogurt naturalny (2% tłuszczu): 150 g
- Orzechy włoskie: 10 g (5 sztuk)

Sposób przygotowania:

- Gruszkę pokrój i podaj z jogurtem oraz posiekanymi orzechami włoskimi.

Makroskładniki:

- 220 kcal
- Białko: 7 g
- Tłuszcze: 10 g
- Węglowodany: 25 g

Witaminy i minerały:

- Witamina C: 5 mg (6% RDA)
- Wapń: 180 mg (22% RDA)
- Żelazo: 1 mg (7% RDA)
- Magnez: 40 mg (10% RDA)
- Potas: 250 mg (5% RDA)

Kolacja

Tortilla pełnoziarnista z kurczakiem, awokado, rukolą i sosem jogurtowym (550 kcal)

Składniki:

- Pierś z kurczaka: 100 g
- Awokado: 50 g (pół owocu)
- Rukola: 50 g (garść)
- Jogurt naturalny (2% tłuszczu): 50 g
- Tortilla pełnoziarnista: 60 g (1 sztuka)
- Oliwa z oliwek: 5 ml (pół łyżeczki)
- Sok z cytryny: 5 ml (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka pokrój w paski i usmaż na oliwie.
- Awokado pokrój, wymieszaj z rukolą.
- Jogurt zmieszaj z sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
- W tortillę włóż kurczaka, rukolę z awokado i polej sosem jogurtowym.

Makroskładniki:

- 550 kcal
- Białko: 30 g
- Tłuszcze: 30 g
- Węglowodany: 40 g

Witaminy i minerały:

- Witamina A: 200 mcg (22% RDA)
- Witamina C: 15 mg (17% RDA)
- Wapń: 80 mg (10% RDA)
- Żelazo: 3 mg (21% RDA)
- Magnez: 50 mg (13% RDA)
- Potas: 600 mg (13% RDA)